



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

**Adres** - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt** – tel. 501-387-510

**E-mail:** [caspradnik@gmail.com](mailto:caspradnik@gmail.com)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

**OBOWIAZUJE OD GRUDNIA 2023**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - GRUDZIEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 4,11	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/VmkvBSgk72JQmJxE8">https://forms.gle/VmkvBSgk72JQmJxE8</a>
4	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/KNzq mKGuVydeZNsw6">https://forms.gle/KNzq mKGuVydeZNsw6</a>
4	17.00-17.45	Taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/gNm mG9rh2sbmLFQd8">https://forms.gle/gNm mG9rh2sbmLFQd8</a>



11 18	10.00-11.30 12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/zbXyC7bexc9YcdSQ6">https://forms.gle/zbXyC7bexc9YcdSQ6</a>
11 18	11.30-13.30 10.00-12.00	Trening pamięci - 2h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/FbCfM1r5rXF69ddz7">https://forms.gle/FbCfM1r5rXF69ddz7</a>
<b>Wtorek</b> 5 19	16.00-17.00 14.00-15.00	Mała Poligrafia - 1h <b>CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/3myaTz4HZU7gVCUp7">https://forms.gle/3myaTz4HZU7gVCUp7</a>
5	17.00-18.00	Wiedza obywatelska - 2h <b>CAS</b> (Spotkanie z Przewodniczącym i Zastępcą Przewodniczącego Rady Dzielnicy III)	<a href="https://forms.gle/D8PkXMNJ4B2ADKRp8">https://forms.gle/D8PkXMNJ4B2ADKRp8</a>
<b>Środa</b> 6	10.00-12.00	Języki obce - angielski I - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/f1hMANNkCavWCpqn6">https://forms.gle/f1hMANNkCavWCpqn6</a>
6	12.00-14.00	Języki obce - angielski II - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/KjNuPkQy651v5iWA9">https://forms.gle/KjNuPkQy651v5iWA9</a>
6,13	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. <b>CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/udpLNpX2Kw5kwRMM9">https://forms.gle/udpLNpX2Kw5kwRMM9</a>
13,20	10.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - 2h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/piHaCvzEjAutDCh48">https://forms.gle/piHaCvzEjAutDCh48</a>
13	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h <b>CAS</b>	
20 27	12.00-13.30 10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min <b>CAS</b>	

<b>Czwartek</b> 21	14.00-15.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS <b>Kolędowanie</b>	<a href="https://forms.gle/4esChibQyxrJwfuD7">https://forms.gle/4esChibQyxrJwfuD7</a>
28	12.00-14.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
<b>Piątek</b> 1 8 15 22	16.00-18.00 15.30-17.30 13.00-15.00 10.00-12.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
8 29	14.00-15.30 15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min <b>CAS</b>	
15	15.00-16.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS <b>Kolędowanie</b>	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<b>Wolontariat</b> Zapisy na dyżury w <b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> 5,12,19	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/Vw2owhemLKCfQtPX6">https://forms.gle/Vw2owhemLKCfQtPX6</a>  Lista obecności
12	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/XdbARqtMXoRZAUnW9">https://forms.gle/XdbARqtMXoRZAUnW9</a>
<b>Czwartek</b> 7	12.00-15.00	Koncert Dla Seniorów Centrum Kongresowe ICE	Lista obecności

14	15.30-17.30	<b>Bożonarodzeniowe Spotkanie-</b> wspólne kolędowanie, pieczenie i ozdabianie pierników- <b>2 h - SP 2 .</b> <b><u>Zajęcia w ramach Integracji</u></b> <b><u>Międzypokoleniowej “Aktywni Razem”</u></b> <b>z Uczniami SP nr 2</b>	Lista obecności  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
21	15.30-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne <b>SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE - CAS</b>	<b>Zapisy na listach</b> <b>Spotkania</b> <b>informacyjno-</b> <b>integracyjnego</b>
<b>Piątek</b> 1,8,15	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
<b>GRUDZIEŃ</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.