



## 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

**OBOWIĄZUJE OD 13 LUTEGO 2024**

### **HARMONOGRAM ZAJEĆ STAŁYCH - LUTY 2024**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek 5</b>	10.00-11.30	Artystyczne - <b>MALARSTWO, 2 x 45 min, CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/Bahwn7qZMfpvZ4XW9">https://forms.gle/Bahwn7qZMfpvZ4XW9</a>
5,12,19,26	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/439oRkWRk9kUAGF39">https://forms.gle/439oRkWRk9kUAGF39</a>
12,26	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/tGHB Jp7zY47vqiSy7">https://forms.gle/tGHB Jp7zY47vqiSy7</a>
5,19	16.00-17.30	Taneczne – <b>2 x 45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/hsvAohATr81D9AwCA">https://forms.gle/hsvAohATr81D9AwCA</a>
12,26	17.00-17.45	<b>45 min. CAS</b>	



<b>Wtorek</b> 6,13	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/cDTfZnCDdkqKEPMV8">https://forms.gle/cDTfZnCDdkqKEPMV8</a>
6	14.00-15.30	Artystyczne - <b>REKODZIEŁO</b> - 2 x 45 min, <b>CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	
13	14.00-16.00	Mediacje - 2 h, <b>CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/ZhPqFukLaRs6nMJJ9">https://forms.gle/ZhPqFukLaRs6nMJJ9</a>
13	14.00-16.00	Teatralne - 2 h, <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/ez9cHqEPsBW7q6w49">https://forms.gle/ez9cHqEPsBW7q6w49</a>
20	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - 2 h, <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/2X7eiHPTFKZKi2EB7">https://forms.gle/2X7eiHPTFKZKi2EB7</a>
<b>Środa</b> 7,28 21	10.00-13.00 10.00-12.00	Języki obce - angielski Gr. I, II - 3 h <b>CAS</b> - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/LjRSgkf7FwCS9VoS6">https://forms.gle/LjRSgkf7FwCS9VoS6</a>
21	12.00-15.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/bTQBjmrRYzVGm2bf8">https://forms.gle/bTQBjmrRYzVGm2bf8</a>
7,14,21,28	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. <b>CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP</b> <b>nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/wLqwpMFYcbMPmYm5A">https://forms.gle/wLqwpMFYcbMPmYm5A</a>
<b>Czwartek</b> 1	11.00-13.00	Historia Sztuki - 2h <b>Muzeum Banksy'ego</b> , ul. Berka Joselewicza 21 Zbiórka przed Muzeum godz.10.50	<a href="https://forms.gle/PofghxvD6NJQhUdw8">https://forms.gle/PofghxvD6NJQhUdw8</a>
8,15,22,29	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/U4bQ64DFsYVZBcwFA">https://forms.gle/U4bQ64DFsYVZBcwFA</a>
15,29	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h <b>CAS</b>	
22	12.00-14.00	Szycie, haftowanie - 2h <b>CAS</b> <b>WOLONTARIAT</b> nierozliczalny	<a href="https://forms.gle/1RTGP3rAbfwHaaf8">https://forms.gle/1RTGP3rAbfwHaaf8</a>
<b>Piątek</b> 2,9	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
2,9,16,23	15.00-17.00	Trening pamięci - 2h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/coWBbd9KSwkZYrW59">https://forms.gle/coWBbd9KSwkZYrW59</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2024

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> <b>Zapisy na dyżury w</b> <b>CAS</b>
<b>Wtorek</b> 20,27	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
27	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Tp7FZ2WbpXkbPynE6">https://forms.gle/Tp7FZ2WbpXkbPynE6</a>
<b>Środa</b> 7	15.30-17.00	Gry Stolikowe "Fitness dla Mózgu" <b>2 x 45 min - SP 2.</b> <b>Zajęcia w ramach Integracji</b> <b>Międzypokoleniowej "Aktywni</b> <b>Razem" z Uczniami SP nr 2</b>	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Czwartek</b> 1	15.45-16.45	Klub Teatralny SP Nr 2 - <b>Przedstawienie - 1h - Aula II piętro</b>	<b>WOLONTARIAT</b> <b>MIĘDZYPOKOLENIOWY</b>
8	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS</b> <b><u>TŁUSTY CZWARTEK</u></b> <b>Pączki przynosimy we własnym</b> <b>zakresie</b>	
<b>Piątek</b> 16,23	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
<b>LUTY</b>	<b>12.00-16.00</b>	<b>DYŻURY POD TELEFONEM -</b> <b>w dni robocze</b>	

Uwaga !

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