



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

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 15 MARCA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MARZEC 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 4	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO, 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/jQrqGJF2PiZDtso39
4,11,18,25	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/uwFx6cLqVPMs5fG57
4,18	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/dTBd6bWBbV8DRj9j6



4,18	17.00-17.45	Taneczne 45 min. CAS	https://forms.gle/THzWFvDgbd5Zef2GA
11,25	16.00-17.30	2 x 45 min. CAS	
Wtorek 5,12	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/EHf7R8VWktyxAtYh9
5,19	16.30-18.00	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/ZQcfNXw5Z6HMX1nq5
26	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/qSeLjV7of1Ve2ohn7
Środa 6	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe 2 h, CAS	https://forms.gle/yHeKaRHuUqUiR3qB7
13 20	10.00-12.00 10.30-12.30	Języki obce - angielski Gr. I, II - 2 h CAS - 2 h CAS	https://forms.gle/1Kb64WXpEbZLP5vA9
20	13.00-15.00	Szycie, haftowanie - 2 h CAS	https://forms.gle/bq66pqFYsdTHyTw26
27	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/N4GRPT3dosuubxMZ6
6,13,20,27	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/iLa8Q7XK5x5Mu4Xr7
Czwartek 7,21 14	10.00-11.30 12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	
7,21	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
14	10.00-12.00	Historia Sztuki - Wykład "O Kulturze i kanonach" 2h CAS	https://forms.gle/VKCABsmdXB6mXqq87

28	11.00-13.00	Historia sztuki - Muzeum Etnograficzne "Dom Esterki" ul. Krakowska 46 Zbiórka przed Muzeum godz.10.50	
28	16.00-17.00	Wiedza Obywatelska - 1 h, CAS - Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy III	https://forms.gle/oYa4nhKts4kCL3q99
Piątek 1,8	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
1,22 8 15 29	15.00-17.00 14.00-16.00 13.00-15.00 12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/sgcr2YZBGtdp89957
15	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/JFdCf8VBRXxPxsdX9

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 19,26	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
5 12	14.30-16.30 17.00-19.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS Wykład pt. "Życie Gwiazd" - P. J.Gruszczak	https://forms.gle/NACvbRnDRNwEo8gS8 Zapisy na listach spotkania informacyjno- integracyjnego <u>WOLONTARIAT</u>
5, 12,19,26	12.00-14.00 14.30-16.30	Artystyczne- Rękodzieło -2h każdy w miejscu zamieszkania-wykonanie upominków świątecznych dla HOSPICJUM Św. Łazarza	WOLONTARIAT Lista osób biorących udział

Środa 20	10.00	Wiosenne Forum Seniora Małopolski 2024 - Auditorium Maximum UJ, ul.Krupnicza 33	Lista obecności
Czwartek 21	14.00-16.00	Świąteczne Warsztaty Florystyczne - 2 h - SP 2. Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Aktywni Razem" z Uczniami SP nr 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
28	17.00-19.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE	Zapisy na listach spotkania informacyjno-integracyjnego
Piątek 15,22	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
8	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS DZIEŃ KOBIEC	Zapisy na listach spotkania informacyjno-integracyjnego
15	15.00-21.00	Świąteczna Zbiórka Żywności AUCHAN, ul. J.Mackiewicza 17	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
Sobota 16	9.00-15.00	Świąteczna Zbiórka Żywności AUCHAN, ul. J.Mackiewicza 17	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
MARZEC	12.00-16.00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

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