



## 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 20 MARCA 2024**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MARZEC 2024**

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



4,18	17.00-17.45	Taneczne <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/THzWFvDgbd5Zef2GA">https://forms.gle/THzWFvDgbd5Zef2GA</a>
11,25	16.00-17.30	<b>2 x 45 min. CAS</b>	
<b>Wtorek</b> 5,12	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/EHf7R8VWktyxAtYh9">https://forms.gle/EHf7R8VWktyxAtYh9</a>
5,19	16.30-18.00	Nordic-Walking <b>2 x 45 min</b> , zbiórka przed <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/ZQcfNXw5Z6HMX1nq5">https://forms.gle/ZQcfNXw5Z6HMX1nq5</a>
26	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min</b> , <b>Ogród nad Sudołem w razie deszczu</b> <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/qSeLjV7of1Ve2ohn7">https://forms.gle/qSeLjV7of1Ve2ohn7</a>
<b>Środa</b> 6	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/yHeKaRHuUqUiR3qB7">https://forms.gle/yHeKaRHuUqUiR3qB7</a>
13 20	10.00-12.00 10.30-12.30	Języki obce - angielski Gr. I, II - <b>2 h CAS</b> - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/1Kb64WXpEbZLP5vA9">https://forms.gle/1Kb64WXpEbZLP5vA9</a>
20	13.00-15.00	Szycie, haftowanie - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/bq66pqFYsdTHyTw26">https://forms.gle/bq66pqFYsdTHyTw26</a>
27	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - <b>3 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/N4GRPT3dosuubxMZ6">https://forms.gle/N4GRPT3dosuubxMZ6</a>
6,13,27 <b>20</b>	15.30-16.15 <b>15.30-16.15</b>	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min.CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b> <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/jLa8Q7XK5x5Mu4Xr7">https://forms.gle/jLa8Q7XK5x5Mu4Xr7</a>
<b>Czwartek</b> 7,21 14	10.00-11.30 12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min</b> , <b>Ogród nad Sudołem w razie deszczu</b> <b>CAS</b>	
7,21	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>2h CAS</b>	
14	10.00-12.00	Historia Sztuki - Wykład "O Kulturze i kanonach" <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/VKCABsmdXB6mXqq87">https://forms.gle/VKCABsmdXB6mXqq87</a>

28	11.00-13.00	Historia sztuki - <b>Muzeum Etnograficzne "Dom Esterki"</b> ul. Krakowska 46 Zbiórka przed Muzeum godz.10.50	
28	16.00-17.00	Wiedza Obywatelska - <b>1 h, CAS</b> - Spotkanie z Przewodniczącym Rady Dzielnicy III	<a href="https://forms.gle/oYa4nhKts4kCL3q99">https://forms.gle/oYa4nhKts4kCL3q99</a>
<b>Piątek</b> 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 - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/sgcr2YZBGtdp89957">https://forms.gle/sgcr2YZBGtdp89957</a>
15	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/JFdCf8VBRXxPxsdX9">https://forms.gle/JFdCf8VBRXxPxsdX9</a>

### **ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 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><u>Wolontariat</u></b> <b>Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Wtorek</b> 19,26	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
5 12	14.30-16.30 17.00-19.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS</b> <b>Wykład pt. "Życie Gwiazd" - P. J.Gruszczak</b>	<a href="https://forms.gle/NACvbRnDRNwEo8gS8">https://forms.gle/NACvbRnDRNwEo8gS8</a> <b>Zapisy na listach spotkania informacyjno- integracyjnego <u>WOLONTARIAT</u></b>
5, 12,19,26	12.00-14.00 14.30-16.30	Artystyczne- Rękodzieło -2h każdy w miejscu zamieszkania-wykonanie upominków świątecznych dla <b>HOSPICJUM Św. Łazarza</b>	<b>WOLONTARIAT</b> Lista osób biorących udział

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

Uwaga !

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