



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola 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 25 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/iQrqGJF2PiZDtso39 |
| 4,11,18 25 | 14.30-15.15 14.30-15.15 | Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 ZAJĘCIA ODWOŁANE | https://forms.gle/uwFx6cLgVPMs5fG57 |
| 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 |
| 6,13,27 20 | 15.30-16.15 15.30-16.15 | Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min.CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 ZAJĘCIA ODWOŁANE | https://forms.gle/jLa8Q7XK5x5Mu4Xr7 |
| 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>MIĘDZYPOKOLENIOWY</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>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u> |
| Sobota 16 | 9.00-15.00 | Świąteczna Zbiórka Żywności AUCHAN, ul. J.Mackiewicza 17 | Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</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.