



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 KWIETNIA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - KWIECIEŃ 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 8	10.15-11.45	Artystyczne - MALARSTWO , 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/ErrW6zNGcxd94XAr9
8,15,22,29	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/rPFWqDhVAx9RfBCd8
15,29	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/jKULScvCw6SFQL6aA



8,22	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min. CAS	https://forms.gle/CyZhUUBDJCNc8TXx9
15,29	17.00-17.45	45 min. CAS	
Wtorek 2	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/VXTqBee7x682mq1c7
9,16	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/qZd87ukkZbaJL9zj7
9,30	16.30-18.00	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/Gjy7trxEMtLW6Ltq7
23	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - 2 h, CAS	https://forms.gle/hxFeVPJBSWvYYXCw5
Środa 3	10.00-14.00	Przygotowanie do Turystyki Tramwajem Nr 50 po Krakowie - Górka Narodowa- Borek Fałęcki - Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym.	https://forms.gle/4j5mThmLS3ewiTQT7
3	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe 2 h, CAS	https://forms.gle/cjvenSE7VuU3S6dw6
10, 24	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS - 2 h CAS	https://forms.gle/BHv2LdczUi16WHzD7
17	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/bjh8wgn4c364q8At9
17	13.00-14.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	
3,10,17,24	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/jSRfVPMA2tKWUSM7
Czwartek 4,11,25	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	

4	13.00-15.00	Historia Sztuki - Muzeum Narodowe (Modernizm - wystawa czasowa) - Al. 3-go Maja 1, Zbiórka przed Muzeum godz. 12.50	https://forms.gle/XkBf3ZieARrrAUYVA
18	10.00-12.00	Działania Proekologiczne - Las Wolski, ul.Żubrowa 15 (350 m od ZOO) Szczegóły dojazdu zostaną podane w terminie późniejszym	https://forms.gle/y28ahA7MXniPgB6s6
18,25	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
18	16.00-18.00	Mała Poligrafia - 2h CAS	https://forms.gle/RrxfXCA8xJJqSZ297
Piątek 5,12	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
5,12,26 19	14.00-16.00 13.00-15.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/mpSS5tUvT2TdiMW66
19	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/qMic75UinXftkCAd8
26	16.00-17.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/rnNQFitcxpqn2VQr8

ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 23,30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
9,30	14.30-16.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS	https://forms.gle/LdaX6UdX3S4WBUPm7
23	15.30-16.30	SPOTKANIE Z POEZJĄ - 1 h CAS, (J.Krawczyk)	WOLONTARIAT
16	15.30-17.00	Gry ruchowe Bule -2-gie spotkanie, 2 x 45 min - Ogród nad Sudołem	Lista obecności

		Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Aktywni Razem” z Uczniami SP nr 2	<u>WOLONTARIAT</u> <u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u>
Środa 24	13.30-15.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min CAS (W.Poprawa)	Zapisy na listach Artystycznych <u>WOLONTARIAT</u>
Czwartek 11	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min CAS - (H.Piechota)	Zapisy na listach Artystycznych <u>WOLONTARIAT</u>
18 i 19		Konferencja naukowa “Starość - jak ją widzi psychologia” - Konferencja połączona z wystawą prac plastycznych wykonanych przez uczestników CAS, Instytut Psychologii. Szczegóły e-mail 16.03.24 - Dr A.Czerniak	<u>Zapisy w CAS</u> <u>WOLONTARIAT</u>
25	16.00-17.30	Warsztaty Teatru ze Społecznością 2 h CAS - Organizuje Fundacja Kurdybanek Szczegóły e-mail 12.03.24	https://forms.gle/JAgsiomE4docq86aA <u>WOLONTARIAT</u>
Piątek 19,26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
5 12 19 26	17.00 17.00 17.00 17.00	Nauka Tańca z instruktorem Bingo + Potańcówka Potańcówka lata 70/80/90 Quiz - Seriale	Disco Club, ul. Bracka 4, poziom -1 Rezerwacja 572 585 505
Sobota 20	18.00	Wiosenna Potańcówka - Klub Kazimierz, ul. Krakowska 13/17 e-mail z dnia 16.02.24	
KWIECIEŃ	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.