



## 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 25 KWIETNIA 2024**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - KWIECIEŃ 2024**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 8 22,29	10.15-11.45 12.00-13.30	Artystyczne - <b>MALARSTWO</b> , 2 x 45 min, <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/ErrW6zNGcxd94XAr9">https://forms.gle/ErrW6zNGcxd94XAr9</a>
8,15,22  <b>29</b>	14.30-15.15  <b>14.30-15.15</b>	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b> <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/rPFWgDhVax9RfBCd8">https://forms.gle/rPFWgDhVax9RfBCd8</a>
15,29	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/jKULScvCw6SFQL6aA">https://forms.gle/jKULScvCw6SFQL6aA</a>



8,22	16.00-17.30	Taneczne <b>2 x 45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/CyZhUUBDJCNc8TXx9">https://forms.gle/CyZhUUBDJCNc8TXx9</a>
15,29	17.00-17.45	<b>45 min. CAS</b>	
<b>Wtorek</b> 2	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min,</b> <b>Ogród nad Sudolem w razie deszczu</b> <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/VXTqBee7x682mq1c7">https://forms.gle/VXTqBee7x682mq1c7</a>
9,16	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/qZd87ukkZbaJL9zj7">https://forms.gle/qZd87ukkZbaJL9zj7</a>
9,23	16.30-18.00	Nordic-Walking <b>2 x 45 min,</b> zbiórka <b>przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Gjy7trxEtLW6Ltg7">https://forms.gle/Gjy7trxEtLW6Ltg7</a>
23	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/hxFeVPJBSWvYYXCw5">https://forms.gle/hxFeVPJBSWvYYXCw5</a>
<b>Środa</b> 3	10.00-13.00	Przygotowanie do Turystyki <b>4 x 45 min</b> Tramwajem Nr 50 po Krakowie - Górka Narodowa- Borek Fałęcki - Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym.	<a href="https://forms.gle/4j5mThmLS3ewiTQT7">https://forms.gle/4j5mThmLS3ewiTQT7</a>
3	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/cjvenSE7VuU3S6dw6">https://forms.gle/cjvenSE7VuU3S6dw6</a>
10, 24	10.00-12.00	Języki obce - angielski - <b>2 h CAS</b> - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/BHv2LdczUi16WHzD7">https://forms.gle/BHv2LdczUi16WHzD7</a>
17	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - <b>3 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/bjh8wgn4c364q8At9">https://forms.gle/bjh8wgn4c364q8At9</a>
17	13.00-14.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min,</b> <b>Ogród nad Sudolem w razie deszczu</b> <b>CAS</b>	
3,10,17,24	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr</b> <b>2</b>	<a href="https://forms.gle/jSRfVPMA2TtKWUSM7">https://forms.gle/jSRfVPMA2TtKWUSM7</a>
<b>Czwartek</b> 4,11,25	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min,</b> <b>Ogród nad Sudolem w razie deszczu</b> <b>CAS</b>	

4	13.00-15.00	Historia Sztuki - <b>Muzeum Narodowe</b> (Modernizm - wystawa czasowa) - Al. 3-go Maja 1, Zbiórka przed Muzeum godz. 12.50	<a href="https://forms.gle/XkBf3ZieARrrAUYVA">https://forms.gle/XkBf3ZieARrrAUYVA</a>
11	17.00-17.45	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
18	10.00-12.00	Działania Proekologiczne - Las Wolski, ul. Żubrowa 15 (350 m od ZOO) Szczegóły dojazdu zostaną podane w terminie późniejszym	<a href="https://forms.gle/y28ahA7MXniPgB6s6">https://forms.gle/y28ahA7MXniPgB6s6</a>
18,25	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>2h CAS</b>	
18	16.00-18.00 <b>ZAJĘCIA</b>	Mała Poligrafia - <b>2h CAS</b> <b>ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/RrxfXCA8xJJgSZ297">https://forms.gle/RrxfXCA8xJJgSZ297</a>
<b>Piątek</b> 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 - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/mpSS5tUvT2TdiMW66">https://forms.gle/mpSS5tUvT2TdiMW66</a>
19	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/qMic75UinXftkCA8">https://forms.gle/qMic75UinXftkCA8</a>
26	16.00-17.30	WOKALNE - <b>2 x 45 min CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/rnNQFitcxpqn2VQr8">https://forms.gle/rnNQFitcxpqn2VQr8</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 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 CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> 15	10.00-14.00	“Seniorzy z Wizytą u Jana Pawła II”	<b>Lista obecności</b>

<b>Wtorek</b> 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 <b>SPOTKANIE Z POEZJĄ -</b> <b>(J.Krawczyk)</b>	<a href="https://forms.gle/LdaX6UdX3S4WBUPm7">https://forms.gle/LdaX6UdX3S4WBUPm7</a> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
16	15.30-17.00	Gry ruchowe Bule -2-gie spotkanie, 2 x 45 min - Ogród nad Sudolem Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Aktywni Razem" z Uczniami SP nr 2  <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	Lista obecności <b><u>WOLONTARIAT</u></b> <b><u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u></b>
<b>Środa</b> 24	13.30-15.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min CAS (W.Poprawa)	Zapisy na listach Artystycznych  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Czwartek</b> 11	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min CAS - (H.Piechota)	Zapisy na listach Artystycznych  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
18 19	10.00-19.00 10.00-17.00	<b>Konferencja naukowa "Starość -</b> 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	<b><u>Zapsy w CAS</u></b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
25	16.00-17.30	Warsztaty Teatru ze Społecznością 2 h CAS - <b>Organizuje Fundacja Kurdybanek</b> Szczegóły e-mail 12.03.24 <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/JAgsiomE4docq86aA">https://forms.gle/JAgsiomE4docq86aA</a>  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Piątek</b> 19,26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
5 12 19	17.00 17.00 17.00	<b>Nauka Tańca z instruktorem</b> <b>Bingo + Potańcówka</b> <b>Potańcówka lata 70/80/90</b>	<b>Disco Club, ul. Bracka 4,</b> <b>poziom -1</b>

26	17.00	<b>Quiz - Seriale</b>	Rezerwacja 572 585 505
<b>Sobota</b> 20	18.00	Wiosenna Potańcówka - Klub Kazimierz, ul. Krakowska 13/17 e-mail z dnia 16.02.24	
<b>KWIECIEŃ</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.