



## 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](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

**O B O W I A Ż U J E O D M A J A 2 0 2 4**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MAJ 2024**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 6,20	12.30-14.0	Artystyczne - <b>MALARSTWO</b> , 2 x 45 min, <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/oruuSGYJzFypZnRc7">https://forms.gle/oruuSGYJzFypZnRc7</a>
6,13,20,27	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/7Z8YN9EyChF3e13VA">https://forms.gle/7Z8YN9EyChF3e13VA</a>
13,27	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/N5Wse5CbYCoAcnp9">https://forms.gle/N5Wse5CbYCoAcnp9</a>

6,20	16.00-17.30	Taneczne <b>2 x 45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/G1VdwB1zrCmCQ82TA">https://forms.gle/G1VdwB1zrCmCQ82TA</a>
13,27	17.00-17.45	<b>45 min. CAS</b>	
<b>Wtorek</b> 7,14	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/YaBFiHRnvV9BNoUS9">https://forms.gle/YaBFiHRnvV9BNoUS9</a>
14,28	16.30-18.00	Nordic-Walking <b>2 x 45 min, zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/xwhWcuGT799fmAMUA">https://forms.gle/xwhWcuGT799fmAMUA</a>
14	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Xnfh76sci2GtMfTE7">https://forms.gle/Xnfh76sci2GtMfTE7</a>
<b>Środa</b> 8, 22	10.00-12.00	Języki obce - angielski - <b>2 h CAS</b> - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/kojnDn8ZWKBScUTy7">https://forms.gle/kojnDn8ZWKBScUTy7</a>
15	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - <b>3 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Ue3tHkktbg3NNDLq5">https://forms.gle/Ue3tHkktbg3NNDLq5</a>
8	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS</b>	<a href="https://forms.gle/hzmWCuRkKo9mADEt9">https://forms.gle/hzmWCuRkKo9mADEt9</a>
8	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/7vzxpzi3CsQtx3wz8">https://forms.gle/7vzxpzi3CsQtx3wz8</a>
15	13.30-15.30	Szycie, haftowanie <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Cdn6BMsW2rqSatZB6">https://forms.gle/Cdn6BMsW2rqSatZB6</a>
22	13.00-14.30	Teatralne <b>2 h, CAS</b> (Kraków Inaczej)	<a href="https://forms.gle/BteXsKSXXieuDPL27">https://forms.gle/BteXsKSXXieuDPL27</a>
8,15,22,29	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/uGdEF73ijjctmkLN7">https://forms.gle/uGdEF73ijjctmkLN7</a>
<b>Czwartek</b> 9,23	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS</b>	
16	16.00-17.30		

9,23	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>2h CAS</b>	
9	14.00-17.00	Przygotowanie do Turystyki - <b>4 x 45 min</b> Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym.	<a href="https://forms.gle/bk692nEdPnQr4kbXA">https://forms.gle/bk692nEdPnQr4kbXA</a>
16	10.00-12.00	Historia Sztuki - <b>Muzeum Narodowe</b> Wystawa - Złoto Gruzji, - Al. 3-go Maja 1 Zbiórka przed Muzeum godz. 9.50	<a href="https://forms.gle/iyriikXFBoeAqMZZ8">https://forms.gle/iyriikXFBoeAqMZZ8</a>
16	14.00-16.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/LtTK7fGe4YgoBtMTA">https://forms.gle/LtTK7fGe4YgoBtMTA</a>
23	16.30-18.00	Zdrowy Tryb Życia, <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS</b>	<a href="https://forms.gle/3B2TzcHJCekq9FWQ7">https://forms.gle/3B2TzcHJCekq9FWQ7</a>
<b>Piątek</b> 10,17	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
10,24,31 17	13.30-15.30 13.00-15.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
17	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/2U53MpGMzFsqZmy58">https://forms.gle/2U53MpGMzFsqZmy58</a>
10,24	15.30-17.00	WOKALNE - <b>2 x 45 min CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/bM4wqrMNNMTQLURt9">https://forms.gle/bM4wqrMNNMTQLURt9</a>
31	15.30-17.00	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS</b>	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 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>Wtorek</b> 21,28	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
7,28	14.30-16.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/2nsTWEgcXrk7ALPFA">https://forms.gle/2nsTWEgcXrk7ALPFA</a>

21	15.30-17.00	Gry ruchowe Bule -2-gie spotkanie, 2 x 45 min - Ogród nad Sudołem Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Aktywni Razem" z Uczniami SP nr 2	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b> <b><u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u></b>
<b>Środa</b> 29	10.30-14.00	DNI DOBROSTANU Ogród Botaniczny- Organizuje CAS Aktywni Razem	<b>Lista obecności</b>
29	14.00-15.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (P. Anna Wojas)	Zapisy na Listach Artystycznych  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Piątek</b> 24,31	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
<b>Niedziela</b> 26	11.00-16.00	Święto Rodziny Krakowskiej- Tereny Zielone Tauron Arena	<b>Lista obecności</b>
26	11.00-15.00	10-lecie Krakowskiej Rady Seniorów - Tereny Zielone Tauron Arena	<b>Lista obecności</b>
<b>MAJ</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.