



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

**Adres** - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt – tel. 571 360 181 ZMIANA NR TELEFONU**

**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 11 CZERWCA 2024

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - CZERWIEC 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 3, 24	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudolem w razie deszczu</b> <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/oTzCB6qHci7Tnei47">https://forms.gle/oTzCB6qHci7Tnei47</a>
3,10,17,24	14.30-15.15	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/GVunyfjhHHuLLc3bA">https://forms.gle/GVunyfjhHHuLLc3bA</a>
10,17	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/YVExmd8AKKMr32fp6">https://forms.gle/YVExmd8AKKMr32fp6</a>



3,24	16.00-17.30	Taneczne <b>2 x 45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/pAfiLj8Czf2xEXsG7">https://forms.gle/pAfiLj8Czf2xEXsG7</a>
10,17	17.00-17.45	<b>45 min. CAS</b>	
24	12.30-14.00	Artystyczne - <b>MALARSTWO</b> , 2 x 45 min, <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/QNG9AFebojxbqRTw5">https://forms.gle/QNG9AFebojxbqRTw5</a>
<b>Wtorek</b> 4,11	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/K4jBQACfa7ozYjDRA">https://forms.gle/K4jBQACfa7ozYjDRA</a>
4,18,25	16.30-18.00	Nordic-Walking <b>2 x 45 min</b> , zbiórka <b>przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/j4HhtxedDpiytkiSA">https://forms.gle/j4HhtxedDpiytkiSA</a>
11	13.30-15.30	Wiedza Obywatelska - <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/NCLxhLfngx4Ts2ccA">https://forms.gle/NCLxhLfngx4Ts2ccA</a>
11 <b>ZMIANA</b>	15.30-17.30	Historia Sztuki - Wykład - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/GazUvihoKqo8pivF9">https://forms.gle/GazUvihoKqo8pivF9</a>
25	13.00-14.30	Teatralne <b>2 h, CAS</b> (Kraków Inaczej cd.)	<a href="https://forms.gle/fMehwNvQV73NSaLC8">https://forms.gle/fMehwNvQV73NSaLC8</a>
<b>Środa</b> 5	9.30-12.30	Przygotowanie do Turystyki - <b>4 x 45 min</b>  <b>Muzeum AGH</b> , Wystawa "Patrzę, Słucham, Eksperymentuję" - Sala iluzji. Zbiórka - przystanek ul. Czarnowiejska przy Parku Krakowskim	<a href="https://forms.gle/RBpaB57HcUZ4UGe59">https://forms.gle/RBpaB57HcUZ4UGe59</a>
5	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe <b>2 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/7E2jFztUQPqP6HCBA">https://forms.gle/7E2jFztUQPqP6HCBA</a>
12	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - <b>3 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/gJG7utFgVdJawFy29">https://forms.gle/gJG7utFgVdJawFy29</a>
12,26	13.00-15.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/FaWtEbwQBc23LYGG9">https://forms.gle/FaWtEbwQBc23LYGG9</a>

19, 26	10.00-12.00	Języki obce - angielski - <b>2 h CAS</b> - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/i9zQUkQ2Wp9KuTFJ9">https://forms.gle/i9zQUkQ2Wp9KuTFJ9</a>
19	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>	
5,12,19,26	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/1q98NK1PRXhsPya77">https://forms.gle/1q98NK1PRXhsPya77</a>
<b>Czwartek</b> 6,20,27	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>	
6,13	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>2h CAS</b>	
13	16.30-18.00	Zdrowy Tryb Życia, <b>2 x 45 min</b> , zbiórka przed <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/gmcKQNWhooqYTFZ8">https://forms.gle/gmcKQNWhooqYTFZ8</a>
20 <b>ZMIANA</b>	12.00-14.00	Historia Sztuki - <b>Muzeum Narodowe</b> Wystawa - Złoto Gruzji, - Al. 3-go Maja 1 Zbiórka przed Muzeum godz. 11.50	
<b>Piątek</b> 7,14	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7,21 14,28	13.30-15.30 13.00-15.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
14 21	15.00-16.30 15.30-17.00	<b>WOKALNE - 2 x 45 min CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/LKVppZuEDg3oWDJJ7">https://forms.gle/LKVppZuEDg3oWDJJ7</a>
28	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - <b>2h</b> <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/AfnVNspEJV45CGYd8">https://forms.gle/AfnVNspEJV45CGYd8</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 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</b> <b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> 10	11.00-12.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO <b>2 x 45 min, CAS</b> (P. Anna Wojas)	Zapisy na Listach Artystycznych  <b><u>WOLONTARIAT</u></b>
<b>Wtorek</b> 18	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
4,25	14.30-16.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/e2AqLCQY4wEE8kLr6">https://forms.gle/e2AqLCQY4wEE8kLr6</a>
18	15.30-17.30	ZAKOŃCZENIE PROJEKTU “Aktywni Razem” Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej z Uczniami SP nr 2	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b> <b><u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u></b>
<b>Czwartek</b> 13 <b>ZMIANA</b>	16.00-18.00	Sielankowe Krzesławice - Zielony ekospacer ( Szczegóły e-mail z dnia 7.06.2024 r.	<b>Lista obecności</b>
27 <b>ZMIANA</b>	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS ( Wspomnienia z</b> <b>wyjazdu do Anglii)</b>	
<b>Piątek</b> 21	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
7	12.00-14.00	Festiwal “KOCHAM KRAKÓW Z WZAJEMNOŚCIĄ” - Taniec - Rynek Główny	<b>Lista obecności</b>
<b>Sobota</b> 8	10.00-14.00	PIKNIK - Szkoła Podstawowa Nr 2	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b> <b><u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u></b>

15	15.00-22.00	ŚWIĘTO DZIELNICY III, KS Wieczysta , ul. K Chałupnika	<b>Lista obecności</b> <b><u>WOLONTARIAT</u></b> <b><u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u></b>
<b>CZERWIEC</b>	<b>12.00-16.00</b>	<b>DYŻURY POD TELEFONEM -</b> <b>w dni robocze</b>	

Uwaga !

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