



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

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

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt** – tel. 571 360 181

**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 1 WRZEŚNIA 2024**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - WRZESIEŃ 2024**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 2	13.30-15.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa Władyka)	<a href="https://forms.gle/dd2DsEd4QKsbiPDE6">https://forms.gle/dd2DsEd4QKsbiPDE6</a>
9,16,23,30	10.45-11.30	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 1 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	<a href="https://forms.gle/FXETriWoYJtECdJS6">https://forms.gle/FXETriWoYJtECdJS6</a>



9,16,23,30	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/iPonQTifQ3Lugzn8">https://forms.gle/iPonQTifQ3Lugzn8</a>
9,16,23,30	17.00-17.45	Taneczne <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/JHitRGATh2YeBunm6">https://forms.gle/JHitRGATh2YeBunm6</a>
<b>Wtorek</b> 10,17	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/j2Hh46CndEdjVeP66">https://forms.gle/j2Hh46CndEdjVeP66</a>
3 10	10.00-11.30 16.00-17.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS</b>	<a href="https://forms.gle/6LcW6DmZrjcAvsXJA">https://forms.gle/6LcW6DmZrjcAvsXJA</a>
3,17	14.30-16.00	Nordic-Walking <b>2 x 45 min, zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Yz6yU32WT5KQ48wv5">https://forms.gle/Yz6yU32WT5KQ48wv5</a>
24	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - <b>1 h, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/PyBioCvCJnD2ndRF9">https://forms.gle/PyBioCvCJnD2ndRF9</a>
<b>Środa</b> 4,11,25	10.00-12.00	Języki obce - angielski - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/cjMtU5eTnSMvheQdA">https://forms.gle/cjMtU5eTnSMvheQdA</a>
18	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - <b>3 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Eh34Hrre5Wtftx7q9">https://forms.gle/Eh34Hrre5Wtftx7q9</a>
4,11,18,25	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/2ycsHGpircebQNu5A">https://forms.gle/2ycsHGpircebQNu5A</a>
25	13.30-15.00	Artystyczne - <b>REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS</b> (M. Pieczonka)	
<b>Czwartek</b> 5,19 12	10.00-11.30 14.30-16.00	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS</b>	
5	12.00-14.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/WKSrcu3y7NY3reb97">https://forms.gle/WKSrcu3y7NY3reb97</a>

5	15.00-17.00	Historia Sztuki - <b>Muzeum "Pałac Krzysztofory"</b> , Rynek Główny 35, Zbiórka przed Muzeum godz. 14.50	<a href="https://forms.gle/535Ta4pevNjbxzq86">https://forms.gle/535Ta4pevNjbxzq86</a>
12	16.00-17.30	WOKALNE - <b>2 x 45 min CAS</b> (Piosenka Biesiadna i Turystyczna)	<a href="https://forms.gle/BY5sincN5nYoTvtLA">https://forms.gle/BY5sincN5nYoTvtLA</a>
19	12.00-14.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/NV5uR8Eqfr1rPvuS9">https://forms.gle/NV5uR8Eqfr1rPvuS9</a>
26	8.00-18.30	Wycieczka - Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym.	<a href="https://forms.gle/gEJyDSFjMke5ZNmo7">https://forms.gle/gEJyDSFjMke5ZNmo7</a>
<b>Piątek</b> 13,20	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
13,20,27	14.00-16.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 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> Zapisy na dyżury w CAS
<b>Wtorek</b> 24	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
10 24	14.00-16.00 15.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/QqbbqgQD31wJycRf9">https://forms.gle/QqbbqgQD31wJycRf9</a>
<b>Czwartek</b> <b>Piątek</b> 26 - 27	9.00-20.00	<b>IX Mistrzostwa Sportowe Seniorów o Puchar Prezydenta M.Krakowa</b> - KS Sportowy BRONOWIANKA Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym	Lista obecności

<b>Piątek</b> 6	9.00-21.00	<b>XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie</b> Park im H.Jordana	<b>Lista obecności</b>
27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
<b>Piątek</b> <b>Sobota</b> <b>Niedziela</b> 20-22	Wyjazd 20.09.godz. 8.00 Powrót 22 godz.20.00	Wycieczka Osówka - Podziemne miasto - Kompleks RIESE	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfna-ibc6PDzfWu7dybXa01k7KhWUeLSZsZOiHPBMhmL0Za3g/viewform?vc=0&amp;c=0&amp;w=1&amp;flr=0">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfna-ibc6PDzfWu7dybXa01k7KhWUeLSZsZOiHPBMhmL0Za3g/viewform?vc=0&amp;c=0&amp;w=1&amp;flr=0</a>
<b>Sobota</b> 7	10.00	Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie im. Dr Krzysztofa Czarnobilskiego - Park Jordana w Krakowie	<b>WOLONTARIAT</b> <b>Międzypokoleniowy</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Niedziela</b> 22	13.00-17.00	Piknik Budżetu Obywatelskiego Park Zaczarowanej Dorożki	<b>Lista obecności</b>
<b>WRZESIEŃ</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.