



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

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 18 WRZEŚNIA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - WRZESIEŃ 2024

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Link do formularza (lista obecności) |
|--------------------------|-------------|---|---|
| Poniedziałek 2 | 13.30-15.00 | Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa Władyka) | https://forms.gle/dd2DsEd4QKsbiPDE6 |
| 16 | 9.00-10.00 | Samoobrona - 1 h sala gimnastyczna w Straży Miejskiej przy ul. Dobrego Pasterza 116 | https://forms.gle/YaQFaoVj2NC45k8n9 |
| 9,16,23,30 | 14.30-15.15 | Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 1 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 | https://forms.gle/FXETriWoYJtECdJS6 |

| | | | |
|-------------------------|----------------------------|--|---|
| 9,16,23,30 16 | 16.00-17.00 | Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS Konsultacje indywidualne | https://forms.gle/iPonQTifQ3Lugzn8 |
| 9,16,23,30 | 17.00-17.45 | Taneczne 45 min. CAS | https://forms.gle/JHitRGATh2YeBunm6 |
| Wtorek 10,17 | 10.00-11.30 | Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45 | https://forms.gle/j2Hh46CndEdjVeP66 |
| 3 10 | 10.00-11.30 16.00-17.30 | Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS | https://forms.gle/6LcW6DmZrjcAvsXJA |
| 3,17 | 14.30-16.00 | Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS | https://forms.gle/Yz6yU32WT5KQ48wv5 |
| 24 | 14.00-15.00 | Wiedza Obywatelska - 1 h, CAS | https://forms.gle/PyBioCvCJnD2ndRF9 |
| Środa 4,11,25 | 10.00-12.00 | Języki obce - angielski - 2 h CAS | https://forms.gle/cjMtU5eTnSMvheQdA |
| 11 | 12.30-14.30 | Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą - 2 h CAS | https://forms.gle/YiCUdiDwsi2PGK649 |
| 18 | 10.00-13.00 | Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS | https://forms.gle/Eh34Hrre5Wtftx7q9 |
| 18 | 13.00-15.00 | Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS | https://forms.gle/NV5uR8Eqfr1rPvuS9 |
| 4,11,25 18 | 15.30-16.15 | Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 ZAJĘCIA ODWOŁANE | https://forms.gle/2ycsHGpircebQNu5A |
| 25 | 13.30-15.00 | Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (M. Pieczonka) | |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---|
| Czwartek 5,19 12 | 10.00-11.30 14.30-16.00 | Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS | |
| 5 | 12.00-14.00 | Trening pamięci - 2h CAS | https://forms.gle/WKSr cu3y7NY3reb97 |
| 5 ZAJĘCIA 12 | 15.00-17.00 ODWOŁANE 10.00-12.00 | Historia Sztuki - Muzeum "Pałac Krzysztofory" , Rynek Główny 35, Zbiórka przed Muzeum godz. 9.50 | https://forms.gle/535T a4pevNjbxzq86 |
| 12 | 16.00-17.30 | WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna) | https://forms.gle/BY5s incN5nYoTvtLA |
| 26 | 8.00-18.30 | Wycieczka, Termy - Bukowina Tatrzańska (14 h x 45 min). Szczegółowy program zostanie podany w terminie późniejszym w Formularzu do zapisu. | https://forms.gle/gEJy DSFjMke5ZNmo7 |
| Piątek 13,20 | 10.00-11.30 | Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45 | |
| 13,20,27 | 14.00-16.00 | Trening pamięci - 2h CAS | |
| 13 | 16.00-17.00 | Wiedza Obywatelska - 1 h CAS (Budżet Obywatelski) | |
| 20 | 13.00-14.00 | Pierwsza pomoc - 1 h CAS | https://forms.gle/9PMp LjEngYgzGnZY7 |

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 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 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 - 2h CAS | https://forms.gle/QqbbgqQD31wJycRf9 |
| Czwartek Piątek 26 - 27 | 9.00-20.00 | IX Mistrzostwa Sportowe Seniorów o Puchar Prezydenta M.Krakowa - KS Sportowy BRONOWIANKA Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym | Lista obecności |
| Piątek 6 | 9.00-21.00 | XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie Park im H.Jordana | Lista obecności |
| 27 | 10.00-11.30 | Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45 | Lista obecności |
| Piątek Sobota Niedziela 20-22 | Wyjazd 20.09.godz. 8.00 Powrót 22 godz.20.00 | Wycieczka Osówka - Podziemne miasto - Kompleks RIESE | https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfna-ibc6PDzfWu7dybXa01k7KhWUeLSZsZOiHPBMhmL0Za3g/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0 |
| Sobota 7 | 10.00 | Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie im. Dr Krzysztofa Czarnobilskiego - Park Jordana w Krakowie | WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności |
| 14 | 11.00-14.00 | Piknik od Juniora do Seniora, Tereny zielone ul.Lipska/Myśliwska (e-mail 2.09.2024) | WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności |
| Niedziela 15 | 15.00-21.00 | Dzień Seniora, Centrum Kultury - Dworek Białoprądnicki | Lista obecności |
| 22 | 13.00-17.00 | Piknik Budżetu Obywatelskiego Park Zaczarowanej Dorożki | WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności |
| WRZESIEŃ | 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.