



## 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 7 PAŹDZIERNIKA 2024**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - PAŹDZIERNIK 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 14,21,28 7	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 1 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 <b>ZAJĘCIA ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/Kpg6rwTdbEEW3r7E6">https://forms.gle/Kpg6rwTdbEEW3r7E6</a>
14,28	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	<a href="https://forms.gle/Cufq5BJhfcARZTFH9">https://forms.gle/Cufq5BJhfcARZTFH9</a>



7,21 14,28	16.00-17.30 17.00-17.45	Taneczne <b>2 x 45 min</b> <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/THprqCq8QGwup4m89">https://forms.gle/THprqCq8QGwup4m89</a>
<b>Wtorek</b> 1,8	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/o9TiKdN1DzrZYYEM8">https://forms.gle/o9TiKdN1DzrZYYEM8</a>
1,15,29	14.30-16.00	Nordic-Walking <b>2 x 45 min, zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/VVCNWBaCnTPubpuS9">https://forms.gle/VVCNWBaCnTPubpuS9</a>
1	15.00-17.00	Działania Proekologiczne - Eko-spacer, Park Decjusza Wola Justowska. Szczegóły w e-mail w dniu 26.09.24 r.	<a href="https://forms.gle/s7ybE5VT7G6jb637A">https://forms.gle/s7ybE5VT7G6jb637A</a>
8	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/B8jk5qY7MXcw8xzA7">https://forms.gle/B8jk5qY7MXcw8xzA7</a>
15	16.00-16.45	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>1 x 45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
22	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - <b>1 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/BS7hDSuwmnvR1vEu8">https://forms.gle/BS7hDSuwmnvR1vEu8</a>
22	15.30-17.00	WOKALNE - <b>2 x 45 min CAS</b> (Piosenka Biesiadna i Turystyczna)	<a href="https://forms.gle/t7hZuJuwmyAY7iWt9">https://forms.gle/t7hZuJuwmyAY7iWt9</a>
29	16.00-17.30	Artystyczne - REKODZIEŁO <b>2 x 45 min, CAS</b> (M. Pieczonka)	<a href="https://forms.gle/KziSLDE55mHPaZC97">https://forms.gle/KziSLDE55mHPaZC97</a>
<b>Środa</b> 2	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO <b>2 x 45 min, CAS</b>	
23	16.00-17.30	Artystyczne - REKODZIEŁO <b>2 x 45 min, CAS</b> (Ewa Władyka)	
9	10.00-11.00	Języki obce - angielski - <b>1 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/GnB6neh1FYpLDzVa6">https://forms.gle/GnB6neh1FYpLDzVa6</a>

9	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/zj8kQodV63jMjzAA8">https://forms.gle/zj8kQodV63jMjzAA8</a>
16	13.00-15.00	Historia Sztuki - <b>Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK</b> , ul. Lipowa 4 Zbiórka przed Muzeum godz. 12.50	<a href="https://forms.gle/H7FnPcsqiWfNDX5r9">https://forms.gle/H7FnPcsqiWfNDX5r9</a>
23	10.00-14.00	Plastyczno-florystyczne - <b>4 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/YYjAxZcoetbD23wp7">https://forms.gle/YYjAxZcoetbD23wp7</a>
30	10.00-12.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Cuafg521AppxK2uE6">https://forms.gle/Cuafg521AppxK2uE6</a>
<b>Czwartek</b> 3,10,17,24,31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS</b>	<a href="https://forms.gle/FQNNAAdjQhkT2aJNA">https://forms.gle/FQNNAAdjQhkT2aJNA</a>
10,24	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>2h CAS</b>	
17	13.00-15.00	Szycie, haftowanie - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Skn4JictXWFkZ1Tm6">https://forms.gle/Skn4JictXWFkZ1Tm6</a>
10,17,24	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/RYzsEaMV6KqTjej6A">https://forms.gle/RYzsEaMV6KqTjej6A</a>
31	16.00-18.00	Historia Sztuki - Wykład <b>2 h CAS</b>	
<b>Piątek</b> 4,11	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
4,11, 18	14.00-16.00 13.30-15.30	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	
11	16.00-18.00	Mała Poligrafia - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/4J4QZsC8aYrWbqXs9">https://forms.gle/4J4QZsC8aYrWbqXs9</a>

18	15.30-16.30	Pierwsza pomoc - 1 h CAS	<a href="https://forms.gle/cXrn8DcYK4K3TPTf9">https://forms.gle/cXrn8DcYK4K3TPTf9</a>
----	-------------	--------------------------	---

### ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 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>Wtorek</b> 15,22	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
29	10.00-12.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/docxApMrvgznPYH9">https://forms.gle/docxApMrvgznPYH9</a>
<b>Środa</b> 2	16.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - <b>1h CAS</b>	
30	15.30-17.00	Gry ruchowe Bulle - 2 x 45 min, <b>Ogród nad Sudołem</b> <b>Zajęcia w ramach Integracji</b> <b>Międzypokoleniowej “Razem</b> <b>Możemy Więcej” z Uczniami SP</b> <b>nr 2</b>	<b>WOLONTARIAT</b> <b>Międzypokoleniowy</b> <b>Lista obecności</b>
16	10.00-14.00	Jesienne Forum Seniora Małopolski, Budynek Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33	<b>Lista obecności</b>
<b>Czwartek</b> 3	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
17	16.30-18.00	Przygotowanie do turystyki - Wykład pt. “Czarująca Turcja” - J.Gruszczak, <b>2 x 45 min. CAS</b>	<b>Lista obecności</b>
<b>Piątek</b> 18,25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>

<b>Piątek Niedziela</b> 25-27	15.30 Wyjazd	<b>Wyjazd Integracyjny dla Seniorów do GOŁKOWIC - organizowany przez Radę Dzielnicy III</b>	<b>Lista obecności</b>
<b>PAŹDZIERNIK</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.