



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

OBOWIAZUJE OD 16 PAŹDZIERNIKA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - PAŹDZIERNIK 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 14,21,28 7	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 1 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2 ZAJĘCIA ODWOŁANE	https://forms.gle/Kpg6rwTdbEEW3r7E6
14,28	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/Cufq5BJhfcARZTFH9
7,21 14,28	16.00-17.30 17.00-17.45	Taneczne 2 x 45 min 45 min. CAS	https://forms.gle/THprqCq8QGwup4m89



Wtorek 1,8	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/o9TiKdN1DzrZYYEM8
1,15,29	14.30-16.00	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/VVCNWBaCnTPubpuS9
1	15.00-17.00	Działania Proekologiczne - Eko-spacer, Park Decjusza Wola Justowska. Szczegóły w e-mail w dniu 26.09.24 r.	https://forms.gle/s7ybE5VT7G6jb637A
8	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/B8jk5qY7MXcw8xzA7
15	16.00-16.45	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 1 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	
22	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	https://forms.gle/BS7hDSuwmnvR1vEu8
22	15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna)	https://forms.gle/t7hZuJuwmyAY7iWt9
29	16.00-17.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (M. Pieczonka)	https://forms.gle/KziSLDE55mHPaZC97
Środa 2	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
23	16.00-17.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa Władyka)	
9	10.00-11.00	Języki obce - angielski - 1 h CAS	https://forms.gle/GnB6neh1FYpLDzVa6
9	16.15-18.15	Fotograficzno-Filmowe 2h CAS	https://forms.gle/zj8kQodV63jMjzAA8

16	13.00-15.00	Historia Sztuki - Wystawa czasowa-Kobiety Krakowa "Siłaczki", Muzeum Krakowa, Kamienica Hipolitów, Plac Mariacki 3, Zbiórka przed Muzeum godz. 12.50	https://forms.gle/H7FnPcsqiWfNDX5r9
23	10.00-14.00	Plastyczno-florystyczne - 4 h CAS	https://forms.gle/YYjAxZcoetbD23wp7
30	10.00-12.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/Cuafg521AppxK2uE6
Czwartek 3,10,17,24,31	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/FQNAAdjpQhKT2aJNA
10,24	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
17	13.00-15.00	Szycie, haftowanie - 2h CAS	https://forms.gle/Skn4JictXWFkZ1Tm6
10,17,24	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/RYzsEaMV6KqTjei6A
31	16.00-18.00	Historia Sztuki - Wykład 2 h CAS	
Piątek 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 - 2h CAS	
11	16.00-18.00	Mała Poligrafia - 2 h CAS	https://forms.gle/4J4QZsC8aYrWbqXs9
18	15.30-16.30	Pierwsza pomoc - 1 h CAS	https://forms.gle/cXrn8DcYK4K3TPTf9

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2024

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 15,22	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
29	10.00-12.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS	https://forms.gle/docxApMrvgznPYH9
Środa 2	16.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 1h CAS	
30	15.30-17.00	Gry ruchowe Bulle - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Razem Możemy Więcej” z Uczniami SP nr 2	WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności
16	10.00-14.00	Jesienne Forum Seniora Małopolski, Budynek Auditorium Maximum Uniwersytetu Jagiellońskiego, ul. Krupnicza 33	Lista obecności
Czwartek 3	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	
17	16.30-18.00	Przygotowanie do turystyki - Wykład pt. “Czarująca Turcja” - J.Gruszczak, 2 x 45 min. CAS	Lista obecności
Piątek 18,25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
Piątek Niedziela 25-27	15.30 Wyjazd	Wyjazd Integracyjny dla Seniorów do GOŁKOWIC - organizowany przez Radę Dzielnicy III	Lista obecności

PAŹDZIERNIK	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.