



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

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

(Szkola 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 8 LISTOPADA 2024**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LISTOPAD 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 4,18,25	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>1 x 45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/azS5z9E1d8oQJ2Re9">https://forms.gle/azS5z9E1d8oQJ2Re9</a>
4,18,25	16.00-17.30	Taneczne <b>2 x 45 min</b>	<a href="https://forms.gle/31CS2EUgboSsxzrm8">https://forms.gle/31CS2EUgboSsxzrm8</a>
18	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/z99a42JGTidSbgML6">https://forms.gle/z99a42JGTidSbgML6</a>
25	10.00-12.00	Mediacje - <b>2 h</b> (Zakład Karny N.Huta ul. Spławy 2)	<a href="https://forms.gle/XH4fTrwbmhyGCemb7">https://forms.gle/XH4fTrwbmhyGCemb7</a>

<b>Wtorek</b> 5,12	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/BnmT8fMd56pQfGmC8">https://forms.gle/BnmT8fMd56pQfGmC8</a>
5	14.30-16.00	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	<a href="https://forms.gle/C6KqingDUvdLmUaj6">https://forms.gle/C6KqingDUvdLmUaj6</a>
12	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/tnTLQASmy4E3HM6K9">https://forms.gle/tnTLQASmy4E3HM6K9</a>
19	14.00-16.00	Historia Sztuki - MUZEUM - 2 h (Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym)	<a href="https://forms.gle/NWpyg3zmfuiFxS677">https://forms.gle/NWpyg3zmfuiFxS677</a>
26	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	<a href="https://forms.gle/A7R6thVqGT77jA7VA">https://forms.gle/A7R6thVqGT77jA7VA</a>
<b>Środa</b> 6	16.00-18.00	Fotograficzno-Filmowe 2h CAS	<a href="https://forms.gle/E4SZ2CxUap5pRA9B8">https://forms.gle/E4SZ2CxUap5pRA9B8</a>
6	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (M. Pieczonka)	<a href="https://forms.gle/1Udfo2e4hD5GLzSG8">https://forms.gle/1Udfo2e4hD5GLzSG8</a>
20	11.30-13.00		
13	16.00-17.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa Władyka)	
13	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
27	16.00-17.30		
20	10.00-11.00	Języki obce - angielski - 1 h CAS	<a href="https://forms.gle/qU7BkU7LmSGDf7ESA">https://forms.gle/qU7BkU7LmSGDf7ESA</a>
20	16.00-17.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/xg5DrAksW3EPriE66">https://forms.gle/xg5DrAksW3EPriE66</a>
27	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	
<b>Czwartek</b> 7	16.30-18.30	Wiedza Obywatelska - 2 h CAS	

7,28	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, CAS</b>	
7,21,28	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/UPughFF56BbjpC8w8">https://forms.gle/UPughFF56BbjpC8w8</a>
14	10.00-12.00	Historia Sztuki - Wykład <b>2 h CAS</b>	
14	13.30-15.00	Artystyczne - MALARSTWO <b>2 x 45 min, CAS</b> <b>ODWOŁANE</b>	
21	9.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - <b>3 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/T5dU6Fock8iCc6yW8">https://forms.gle/T5dU6Fock8iCc6yW8</a>
7,14,21,28	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/85Y3mDshiv6yMbbW19">https://forms.gle/85Y3mDshiv6yMbbW19</a>
<b>Piątek</b> 8,15	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
8	14.00-15.30	<b>WOKALNE - 2 x 45 min CAS</b> (Piosenka Patriotyczna)	
8 15,22,29	15.30-17.30 14.00-16.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/xdgGvB3DreQDCNFS7">https://forms.gle/xdgGvB3DreQDCNFS7</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 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> 4	17.00-19.00	PIOSENKA PATRIOTYCZNA Wspólne śpiewanie w Klubie Olsza, przy akompaniamencie Ziemowita P., ul. Stanisława ze Skalbmierza 7. (szczegóły e-mail 5.10.24)	<b>Lista obecności</b>
11	15.00	Wspólne Świątowanie Narodowego Święta Niepodległości - ul. Zyblikiewicza 1 (Szczegóły e-mail w dniu 5.11.24 r.)	
11	17.00	<b>RYNEK GŁÓWNY</b> - "RADOSNA NIEPODLEGŁOŚCI", 89-ta Krakowska Lekcja Śpiewania. (Szczegóły e-mail w dniu 6.11.24 r.)	
<b>Wtorek</b> 19,26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
5, 26	16.00-17.00 15.00-16.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/TcfGKUgz6wCvg7aE7">https://forms.gle/TcfGKUgz6wCvg7aE7</a>
12	17.00-18.30	Przygotowanie do Turystyki - Wykład pt. "Czarująca Turcja" - Część II - A. Kurowska, J.Gruszczak, <b>2 x 45 min. CAS</b>	<b>Lista obecności</b>
<b>Środa</b> 27	15.30-17.00	WARSZTATY MANUALNE - 1-sze spotkanie <b>Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Razem Możemy Więcej" z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2</b>	<b>WOLONTARIAT</b> <b>Międzypokoleniowy</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Czwartek</b> 14	9.00-17.00	Przygotowanie do Turystyki - Wycieczka do Tarnowa pociągiem Intercity za 1 zł (Zbiórka na dworcu PKP pod Globusem godz. 8.45, odjazd pociągu godz.9.09)	<b>Lista obecności</b>

21	17.30	Andrzejki - Kawiarnia RABONA obok Klubu Sportowego Prądniczanka, ul.A.Boboli 5 (Organizuje Rada Dzielnicy III Prądnik Czerwony)	Zapisy w CAS
<b>Piątek</b> 22,29	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
29	15.00-21.00	<b>Świąteczna Zbiórka Żywności</b> , AUCHAN ul. Mackiewiczza	Lista obecności <b><u>WOLONTARIAT</u></b> <b><u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u></b>
<b>Sobota</b> 30	10.00-15.00	<b>Świąteczna Zbiórka Żywności</b> , AUCHAN ul. Mackiewiczza	Lista obecności <b><u>WOLONTARIAT</u></b> <b><u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u></b>
9	10.00	Spacer Cmentarz Rakowicki "Szlakiem Krakowskich Sportowców" Szczegóły e-mail w dniu 5.11.24 r.	Lista obecności
16	7.00	<b>WYCIECZKA "MNIEJ ZNANE ZAKOPANE"</b> Zapisy do 14.11.24r. Szczegóły e-mail w dniu 7.11.	Lista obecności
30	19.00- 2.00	Andrzejki - Hotel Swing-Park Wodny, ul. Dobrego Pasterza 124	
<b>Niedziela</b> 10	9.30	Spacer - "Miejskie Wille i Pałace", Szczegóły e-mail w dniu 5.11.24 r.	Lista obecności
<b>LISTOPAD</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.