



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 19 LISTOPADA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LISTOPAD 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 4,18,25	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 1 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/azS5z9E1d8oQJ2Re9
4,18,25	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min	https://forms.gle/31CS2EUgboSsxzrm8
18	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/z99a42JGTidSbgML6



25	10.00-12.00	Mediacje - 2 h (Zakład Karny N.Huta, ul. Spławy 2)	https://forms.gle/XH4fTrwbmhyGCemb7
Wtorek 5,12	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/BnmT8fMd56pQfGmC8
5	14.30-16.00	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/C6KqingDUvdLmUaj6
12	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/tnTLQASmy4E3HM6K9
19	14.00-16.00	Historia Sztuki - Wykład pt. "Jak widzimy piękno" - 2 h CAS	https://forms.gle/NWpyg3zmfuiFxS677
26	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	https://forms.gle/A7R6thVqGT77jA7VA
Środa 6	16.00-18.00	Fotograficzno-Filmowe 2h CAS	https://forms.gle/E4SZ2CxUap5pRA9B8
6	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (M. Pieczonka)	https://forms.gle/1Udfo2e4hD5GLzSG8
20	11.30-13.00		
13	16.00-17.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa Władyka)	
13	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
27	14.00-15.30		
20	10.00-11.00	Języki obce - angielski - 1 h CAS	https://forms.gle/gU7BkU7LmSGDf7ESA
20	16.00-17.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/xg5DrAksW3EPriE66

27	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	
Czwartek 7	16.30-18.30	Wiedza Obywatelska - 2 h CAS	
7,28	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
7,21,28	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	https://forms.gle/UPughFF56BbjpC8w8
14	10.00-12.00	Historia Sztuki - Wykład 2 h CAS	
14	13.30-15.00	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS ODWOŁANE	
21	9.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/T5dU6Fock8iCc6yW8
7,14,21,28	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/85Y3mDshiv6yMbbW19
Piątek 8,15	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
8	14.00-15.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Patriotyczna)	
8 15,22,29	15.30-17.30 14.00-16.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/xdgGvB3DreQDCNFS7
22	16.00-17.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 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
Poniedziałek 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)	Lista obecności
11	15.00	Wspólne Świątowanie Narodowego Święta Niepodległości - ul. Zybkiewicza 1 (Szczegóły e-mail w dniu 5.11.24 r.)	
11	17.00	RYNEK GŁÓWNY - "RADOSNA NIEPODLEGŁOŚCI", 89-ta Krakowska Lekcja Śpiewania. (Szczegóły e-mail w dniu 6.11.24 r.)	
Wtorek 19,26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
5, 26	16.00-17.00 15.00-16.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 1h CAS	https://forms.gle/TcfGKUgq6wCvg7aE7
12	17.00-18.30	Przygotowanie do Turystyki - Wykład pt. "Czarująca Turcja" - Część II - A. Kurowska, J.Gruszczak, 2 x 45 min. CAS	Lista obecności
Środa 27	15.30-17.00	"RUSZ GŁOWĄ"- Spotkanie przy grach stolikowych Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Razem Możemy Więcej" z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2	WOLONTARIAT <u>Międzypokoleniowy</u> Lista obecności
Czwartek 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)	Lista obecności

21	17.30	Andrzejki - Kawiarnia RABONA obok Klubu Sportowego Prądniczanka, ul.A.Boboli 5 (Organizuje Rada Dzielnicy III Prądnik Czerwony)	Zapisy w CAS
28	10.00-12.00	Gala podsumowująca Projekt z młodzieżą - "Działajmy Razem" za 2023/24. SP 2	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
Piątek 22,29	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
29	15.00-21.00	Świąteczna Zbiórka Żywności , AUCHAN ul. Mackiewicza	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
Sobota 30	10.00-15.00	Świąteczna Zbiórka Żywności , AUCHAN ul. Mackiewicza	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
9	10.00	Spacer Cmentarz Rakowicki "Szlakiem Krakowskich Sportowców" Szczegóły e-mail w dniu 5.11.24 r.	Lista obecności
16	7.00	WYCIECZKA "MNIEJ ZNANE ZAKOPANE" 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	
Niedziela 10	9.30	Spacer - "Miejskie Wille i Pałace", Szczegóły e-mail w dniu 5.11.24 r.	Lista obecności
LISTOPAD	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.