



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 30 GRUDNIA 2024

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - GRUDZIEŃ 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 2 16	10.00-11.30 12.30-14.00	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/cTaVfY2TcEDZ3Vbk9
2	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/ZTbrAAMMMUsDqrQv6



2,9	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min	https://forms.gle/6oJnFHSgvF1F9Fcf8
9,23,30 16	10.00-12.00 10.30-12.30	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/BqbCLpnDDteTSHrP8
30	12.00-14.00	Szycie, haftowanie - 2h CAS	https://forms.gle/yP9GMGbk5HxCS8Ad6
Wtorek 3,10	16.00-17.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (M. Pieczonka)	https://forms.gle/vV8s8hBH99jWuxVw6
Środa 4	9.00-10.00	Języki obce - angielski - 1 h CAS	https://forms.gle/tLLS6xk5sSGUSnF37
4	16.00-18.00	Fotograficzno-Filmowe 2h CAS	https://forms.gle/LuVzF6HLVtVhheeM7
11 18	12.00-15.00 9.00-12.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/7r8hV4fJYvqNoaEx8
11 18	10.00-11.30 12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
Czwartek 5,12	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	https://forms.gle/mjckFFDQNXJU8SA
5	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/u6jtBHiKJL8HFi2c9
12	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
19	15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Śpiewanie Kolęd)	https://forms.gle/rQd5Va5AwgePyY3p8

Piątek 13	16.00-17.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Śpiewanie Kolęd)	
20	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
27	11.30-13.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 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
31	18.30-21.30	“Dalej Jazda” Seans Filmowy, Multikino, Kraków ul. Dobrego Pasterza 128	Lista obecności
Wtorek 3,10,17	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/SrbWzeqNa7kdBSsb6
3	16.30-20.00	Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych - Tauron Arena (Mała hala), ul. Stanisława Lema 7	Lista obecności
17	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/Lq174voTAo6E8ZqA9
Środa 4	12.00-14.00 lub 16.00- 18.00	Koncert dla Seniorów Centrum Kongresowe ICE	Zapisy w CAS
11	15.30-17.30	Spotkanie z florystyką - bożonarodzeniowe warsztaty. Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Razem Możemy Więcej” z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2	WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności
Czwartek 5	9.00-15.00	Zdrowy Senior w Mikołajki	Lista obecności

		Tauron Arena -Mała Hala,ul. Stanisława Lema 7 (Szczegóły e-mail 29.11.24)	
19	17.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 1h CAS (Spotkanie Świąteczne)	https://forms.gle/n1bdE3T9G2Si7S6K9
Piątek 6,13,20	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
6	14.30-15.30	Wiedza Obywatelska - Wykład pt. "Prawo spadkowe" - 1h CAS	https://forms.gle/6hi5TafyZa7rgVv46
27	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
Niedziela 22	16.00-19.00	Andre Rieu, Srebrno-Złoty Koncert Gwiazdkowy, Multikino, Kraków ul. Dobrego Pasterza 128	Lista obecności
GRUDZIEŃ	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.