



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 8 01.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - STYCZEŃ 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 13,20,27	10.00-12.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/KTY38jmVwDFZMw4p6
13	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/yCEoMEGbLgM47Fo57

13,20,27	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min	https://forms.gle/dQwPdUAKYgLPqi2A7
Wtorek 7	14.00-16.00	Historia Sztuki - 2 h CAS Wykład pt. "Surrealizm"	https://forms.gle/q8GxeTWkJzuuUCMq8
21	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	https://forms.gle/5swy63dU3nh3Pc1m8
28	10.00-11.30	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 2 x 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	
28	14.00-15.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS	https://forms.gle/YXAGpgi4WTWwYiqu6
Środa 8	10.00-11.00	Języki obce - angielski - 1 h CAS	https://forms.gle/nvGaWGuXCA3WVPkn9
8	11.30-13.00 ZAJĘCIA	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa W.) ODWOŁANE	https://forms.gle/L5uaStfVAt7eFiVF9
15	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ania W.)	
22,29	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/MrynXqoNC8obzBo6A
Czwartek 2	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/iLn5qnXLcnJhBPdX7
9,16,30	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	https://forms.gle/JUamdZn14QkgNoaWA
9,16,23,30	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/hvxGqF8p1hH94jD56

23	10.00-12.00	Historia Sztuki - 2 h , Muzeum Fotografii MUFO, ul.Rakowicka 22A. Zbiórka o godz.10.00 przed Muzeum.	
Piątek 3	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
10,17,24 31	14.00-15.30 12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
31	10.00-12.00	Trening pamięci - 2h CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2025

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
Poniedziałek 13	11.00	“Nurt” - Spektakl Teatru Łaźnia Nowa - Duża Scena	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)
Wtorek 7,14,21	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/jppLeP5s8xA9Pq839
14	15.30-17.30	Pieczenie ciast i ciasteczek na WOŚP - w ramach współpracy Międzypokoleniowej “Razem Możemy Więcej” z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2	WOŁONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności
21		Webinarium CEDUR dla seniorów i ich opiekunów - “Bezpieczny Senior - jak nie dać się oszukać w internecie”	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)
21	16.30	Latarnie magiczne i diaskopy - wykład. Muzeum Fotografii MUFO, ul.Rakowicka 22 A	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)

Środa 8	17.00	Prelekcja Jacka Płonczyńskiego - Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)
29	13.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 1h CAS	https://forms.gle/cSeefSfLoyp5K9d66
Czwartek 9	19.00	Spektakl Teatralny pt. "Poza zero, czyli jak pokochałem bombę" - TEATR BARAKAH, ul. Paulińska 28	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)
23	18.30	Opera „Traviata”, Opera Krakowska ul. Lubicz 48	Zapisy w CAS, (Szczegóły w e-mailu z dnia 4.01.2025)
23	18.00	Fotograficzny Krąg Kobiet - Warsztaty. Muzeum Fotografii MUFO, ul.Rakowicka 22 A	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)
30	18.30	Opera „Turandot”, Opera Krakowska ul. Lubicz 48	Zapisy w CAS, (Szczegóły w e-mailu z dnia 4.01.2025)
Piątek 10,17,24	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
10	18.00	Koncert Świąteczno Noworoczny w wykonaniu Orkiestry Wojskowej - Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)
17	11.00	Czułym okiem - Oprowadzanie kuratorskie połączone z wykładem o życiu i twórczości Zofii Rydet. Muzeum Fotografii MUFO, ul.Rakowicka 22 A	Lista obecności (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)
Sobota 25	10.00-13.00	Pieczenie ciast na 33 Finał WOŚP	Lista obecności <u>WOŁONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u>
18	12.00	Międzykulturowe i międzypokoleniowe kolędowanie . Centrum Międzykulturowe, ul. Zabłocie 20	Lista obecności <u>WOŁONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u> (Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)

Niedziela 26	9.00-22.00	33 Finał WOŚP - Wydawanie Wolontariuszom ciast, ciasteczek oraz napojów - w Sztobie - Politechnika Krakowska ul.Warszawska 24	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u> - dyżury po 2-3 h
STYCZEŃ	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.