



## 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](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 23.01.2025**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - STYCZEŃ 2025**

| Dzień                           | Godzina     | Rodzaj zajęć                                                                                    | Link do formularza (lista obecności)                                                  |
|---------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>13,20,27 | 10.00-12.00 | Trening pamięci - <b>2h CAS</b>                                                                 | <a href="https://forms.gle/KTY38jmVwDFZMw4p6">https://forms.gle/KTY38jmVwDFZMw4p6</a> |
| 13                              | 14.30-15.15 | Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b> | <a href="https://forms.gle/yCEoMEGbLgM47Fo57">https://forms.gle/yCEoMEGbLgM47Fo57</a> |
| 13,20,27                        | 16.00-17.30 | Taneczne<br><b>2 x 45 min</b>                                                                   | <a href="https://forms.gle/dQwPdUAKYgLPqi2A7">https://forms.gle/dQwPdUAKYgLPqi2A7</a> |
| 27                              | 12.30-14.00 | Artystyczne - <b>REKODZIEŁO</b><br><b>2 x 45 min, CAS</b> (Ewa W.)                              | <a href="https://forms.gle/L5uaStfVAt7eFiVF9">https://forms.gle/L5uaStfVAt7eFiVF9</a> |

|                      |                               |                                                                                                                                                             |                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wtorek</b><br>7   | 14.00-16.00                   | Historia Sztuki - <b>2 h CAS</b><br>Wykład pt. "Surrealizm"                                                                                                 | <a href="https://forms.gle/q8GxeTWkJzuuUCMg8">https://forms.gle/q8GxeTWkJzuuUCMg8</a> |
| 21                   | 14.00-15.00                   | Wiedza Obywatelska - <b>1 h CAS</b>                                                                                                                         | <a href="https://forms.gle/5swy63dU3nh3Pc1m8">https://forms.gle/5swy63dU3nh3Pc1m8</a> |
| 28                   | 10.00-11.30                   | Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>2 x 45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>                                                         |                                                                                       |
| 28                   | 14.00-15.30                   | WOKALNE - <b>2 x 45 min CAS</b>                                                                                                                             | <a href="https://forms.gle/YXAGpgi4WTWwYiqu6">https://forms.gle/YXAGpgi4WTWwYiqu6</a> |
| <b>Środa</b><br>8    | 10.00-11.00                   | Języki obce - angielski - <b>1 h CAS</b>                                                                                                                    | <a href="https://forms.gle/nvGaWGuXCA3WVPkn9">https://forms.gle/nvGaWGuXCA3WVPkn9</a> |
| 8                    | 11.30-13.00<br><b>ZAJĘCIA</b> | Artystyczne - REKODZIEŁO <b>2 x 45 min, CAS</b> (Ewa W.)<br><b>ODWOŁANE</b>                                                                                 | <a href="https://forms.gle/L5uaStfVAt7eFiVF9">https://forms.gle/L5uaStfVAt7eFiVF9</a> |
| 15                   | 10.00-11.30                   | Artystyczne - REKODZIEŁO <b>2 x 45 min, CAS</b> (Ania W.)                                                                                                   |                                                                                       |
| 22,29                | 10.00-13.00                   | Plastyczno-florystyczne - <b>3 h CAS</b>                                                                                                                    | <a href="https://forms.gle/MrynXqoNC8obzBo6A">https://forms.gle/MrynXqoNC8obzBo6A</a> |
| <b>Czwartek</b><br>2 | 12.00-13.30                   | Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, CAS</b>                                                                                                            | <a href="https://forms.gle/iLn5qnXLcnJhBPdX7">https://forms.gle/iLn5qnXLcnJhBPdX7</a> |
| 9,16,30              | 12.00-14.00                   | Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>2h CAS</b>                                                                              | <a href="https://forms.gle/JUamdZn14QkqNoaWA">https://forms.gle/JUamdZn14QkqNoaWA</a> |
| 9,16,23,30           | 15.30-16.15                   | Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>                                                             | <a href="https://forms.gle/hvxGqF8p1hH94jD56">https://forms.gle/hvxGqF8p1hH94jD56</a> |
| 23                   | 10.00-12.00                   | Historia Sztuki - <b>"Surrealizm - Świat uczuć i wyobraźni"</b> - <b>2 h</b> , Muzeum Fotografii MUFO, ul.Rakowicka 22A. Zbiórka o godz.10.00 przed Muzeum. |                                                                                       |

|                    |                            |                                            |  |
|--------------------|----------------------------|--------------------------------------------|--|
| <b>Piątek</b><br>3 | 10.00-11.30                | Artystyczne - MALARSTWO<br>2 x 45 min, CAS |  |
| 10,17,24<br>31     | 14.00-15.30<br>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                                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek-<br/>piątek</b> | 12.00-16.00<br>lub<br>13.00-17.00 | KAWIARENKA SENIORA - CAS                                                                                                                         | <b><u>Wolontariat</u></b><br><b>Zapisy na dyżury w CAS</b>                            |
| <b>Poniedziałek</b><br>13       | 11.00                             | “Nurt” - Spektakl Teatru Łaźnia Nowa - Duża Scena                                                                                                | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)                      |
| <b>Wtorek</b><br>7,14,21        | 10.00-11.30                       | Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45                                                                                       | <a href="https://forms.gle/jppLeP5s8xA9Pq839">https://forms.gle/jppLeP5s8xA9Pq839</a> |
| 14                              | 15.30-17.30                       | <b>Pieczenie ciast i ciasteczek na WOŚP - w ramach współpracy Międzypokoleniowej “Razem Możemy Więcej” z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2</b> | <b>WOŁONTARIAT</b><br><b>Międzypokoleniowy</b><br><b>Lista obecności</b>              |
| 21                              |                                   | Webinarium CEDUR dla seniorów i ich opiekunów - “Bezpieczny Senior - jak nie dać się oszukać w internecie”                                       | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)                      |
| 21                              | 16.30                             | Latarnie magiczne i diaskopy - wykład. Muzeum Fotografii MUFO, ul.Rakowicka 22 A                                                                 | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)                      |
| <b>Środa</b><br>8               | 17.00                             | Prelekcja Jacka Płonczyńskiego - Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1                                                        | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)                      |
| 29                              | 13.00-14.00                       | Spotkanie informacyjno- integracyjne - 1h CAS                                                                                                    | <a href="https://forms.gle/cSeefSfLoyp5K9d66">https://forms.gle/cSeefSfLoyp5K9d66</a> |
| <b>Czwartek</b><br>9            | 19.00                             | Spektakl Teatralny pt. “Poza zero, czyli jak pokochałem bombę” - TEATR BARAKAH, ul. Paulińska 28                                                 | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z dnia 7.01.2025)                      |

|                           |                    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |
|---------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23                        | 18.30              | Opera „Traviata”, Opera Krakowska<br>ul. Lubicz 48                                                                                                   | <b>Zapisy w CAS,</b><br>(Szczegóły w e-mailu z<br><b><u>WOŁONTARIAT</u></b><br><b><u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u></b><br>dnia 4.01.2025 )  |
| 23                        | 18.00              | Fotograficzny Krąg Kobiet -<br>Warsztaty. Muzeum Fotografii MUFO,<br>ul.Rakowicka 22 A                                                               | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z<br>dnia 7.01.2025)                                                                 |
| 30                        | 18.30              | Opera „Turandot”, Opera Krakowska<br>ul. Lubicz 48                                                                                                   | <b>Zapisy w CAS,</b><br>(Szczegóły w e-mailu z<br>dnia 4.01.2025)                                                                   |
| <b>Piątek</b><br>10,17,24 | 10.00-11.30        | Pływanie - Aerobik Wodny - Park<br>Wodny - Zbiórka godz. 9.45                                                                                        |                                                                                                                                     |
| 10                        | 18.00              | Koncert Świąteczno Noworoczny w<br>wykonaniu Orkiestry Wojskowej -<br>Klub 6 Brygady<br>Powietrznodesantowej, ul.<br>Zyblikiewicza 1                 | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z<br>dnia 7.01.2025)                                                                 |
| 17                        | 11.00              | Czułym okiem - Oprowadzanie<br>kuratorskie połączone z wykładem o<br>życiu i twórczości Zofii Rydet.<br>Muzeum Fotografii MUFO,<br>ul.Rakowicka 22 A | <b>Lista obecności</b><br>(Szczegóły w e-mailu z<br>dnia 7.01.2025)                                                                 |
| <b>Sobota</b><br>25       | 10.00-13.00        | Pieczenie ciast na <b>33 Finał WOŚP</b>                                                                                                              | <b>Lista obecności</b>                                                                                                              |
| 18                        | 12.00              | Międzykulturowe i<br>miedzypokoleniowe kolędowanie .<br>Centrum Międzykulturowe, ul.<br>Zabłocie 20                                                  | <b>Lista obecności</b><br><b><u>WOŁONTARIAT</u></b><br><b><u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u></b><br>(Szczegóły w e-mailu z<br>dnia 7.01.2025) |
| <b>Niedziela</b><br>26    | 13.00-19.00        | <b>33 Finał WOŚP</b> - Wydawanie<br>Wolontariuszom ciast i ciasteczek w<br>Centrum Handlowym SERENADA<br>ul.T.Bora Komorowskiego 41                  | <b>Lista obecności</b><br><b><u>WOŁONTARIAT</u></b><br><b><u>MIEDZYPOKOLENIOWY</u></b><br>- dyżury po 2-3 h                         |
| <b>STYCZEŃ</b>            | <b>12.00-16.00</b> | <b>DYŻURY POD TELEFONEM -</b><br><b>w dni robocze</b>                                                                                                |                                                                                                                                     |

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.