



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 25.02.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LUTY 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 3,10,17,24	10.00-12.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/f8Fti6k6USTTv5Yt5
3,10,17,24	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/afgtfbVJZ2sHM8bp7Telakowski Andrzej <telakowski@poczta.fm>
3,10,24	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min	https://forms.gle/7NQ9v2jNNi3nH2pD9



17	12.30-14.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa W.)	https://forms.gle/pKAhPWxmsyFMfeNGA
Wtorek 4,11	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/6QcdLZqwKv2ByPBa7
4	14.30-16.30	Historia Sztuki - Wykład - "Istota koloru, widmo światła" 2 h CAS	https://forms.gle/YrQhoTu8zDxwoRTi9
18	15.00-17.00	MUZEUM Narodowe- Wystawa Kitagawy Utamaro. Zbiórka o godz. 15.00 przed Muzeum, al. 3-go Maja 1	
11	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	https://forms.gle/mrcaejeJKsZFtiVv8
11	15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/XAsY4YYCLz1zPsyD9
25	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/toYZUCUKv2aiYgdb6
25	16.00-18.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h - Wyjście na WYSTAWĘ INTERAKTYWNA: Tajemnice ciała człowieka. GALERIA KRAKOWSKA, ul Pawia 5. Zbiórka o godz. 16-tej w Holu Galerii przy wejściu głównym od strony ul. Lubicz.	https://forms.gle/oUr7QeJTchBKqeb57
Środa 5	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS	https://forms.gle/BM3giG9vNAoVWVxx6
5	12.00-13.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
12	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/bE63zo7TKFraLg7Z9
19	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ania W.)	

26	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Małgosia P.)	
Czwartek 6,13,27	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	https://forms.gle/4ApAnrw1eRKGjN5u7
6,13,20,27	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/YMYQowQt0TcNBXYm7
20	10.00-13.00	Przygotowanie do Turystyki - Tramwajem Nr 52 po Krakowie. Oś. Piastów - Czerwone Maki. Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym.	https://forms.gle/f17ERZ4jweMECVKK8
Piątek 7,14	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7,14,21,28	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	
28	16.00-17.30	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 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
Wtorek 18,25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
Środa 12	13.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 1h CAS	https://forms.gle/61n3j2hMEWVND3zL8
19	15.30-17.00	“RUSZ GŁOWĄ”- 2-gie spotkanie przy grach stolikowych Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Razem	WOLONTARIAT Międzypokoleniowy Lista obecności

		Możemy Więcej” z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2	
26	8.00-20.00	Wycieczka Chochołów-Termy organizowana przez CAS Złoty Wiek.	Zapisy indywidualnie w CAS Złoty Wiek Lista obecności
Czwartek 27	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - TŁUSTY CZWARTEK, 1h CAS	
Piątek 21,28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
Czwartek- Niedziela 20-23		Festiwal Shanties 2025 r. - Kino Kijów (Szczegóły e-mail 23.01.25)	Lista obecności Zapisy w CAS
Niedziela 9	17.00	Spektakl pt.“Pomoc domowa” Teatr Bagatela, ul. Karmelicka 6	Lista obecności
16.01.-6.04.	9.00-16.00 sobota- niedziela 11.00-15.00	Wystawa czasowa - Mitoraj-Norwid.... “Idąc za gwiazdą, która nie świeci godzinę”, Muzeum Akademii Sztuk Pięknych, Plac Matejki 13. (e-mail 24.01.25)	Lista obecności
20.01-28.02 13.02.2025	17.00	Wystawa “Zamki i Pałace” WERNISAŻ Galeria Klubu 6 Brygady Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1 (e-mail 24.01.25)	Lista obecności
LUTY	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.