



## 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 12.03.2025**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MARZEC 2025**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 3,10,17,24 <b>31</b>	10.00-12.00 <b>ZAJĘCIA</b>	Trening pamięci - <b>2h CAS</b> <b>ODWOŁANE</b>	<a href="https://forms.gle/VHCPcTeTYV3R32V38">https://forms.gle/VHCPcTeTYV3R32V38</a>
3,10,17,24	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/aCiNab1wLz2sEEWDA">https://forms.gle/aCiNab1wLz2sEEWDA</a>
3,17,31	16.00-17.30	Taneczne <b>2 x 45 min</b>	<a href="https://forms.gle/oJjWsqtgAZUdTsh9">https://forms.gle/oJjWsqtgAZUdTsh9</a>
10,31	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 x 45 min, CAS</b>	<a href="https://forms.gle/uogy2aZNxWxEC9Gi9">https://forms.gle/uogy2aZNxWxEC9Gi9</a>



24	12.30-14.00	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa W.)	<a href="https://forms.gle/np5TDnpQRohdS2Si8">https://forms.gle/np5TDnpQRohdS2Si8</a>
<b>Wtorek</b> 4,11	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/z1CE34Eo2wZwaXeW9">https://forms.gle/z1CE34Eo2wZwaXeW9</a>
4	14.30-16.30	Historia Sztuki - "Kolory w ubiorze i nie tylko" - Wykład, 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/Toq5PhARnGTVU3397">https://forms.gle/Toq5PhARnGTVU3397</a>
11 25	15.00-16.30 15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/ERdBJUjYusJsyos37">https://forms.gle/ERdBJUjYusJsyos37</a>
18	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	<a href="https://forms.gle/uZMc1PAPKVJJaX9s6">https://forms.gle/uZMc1PAPKVJJaX9s6</a>
18	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/9asb9eVylRjG8QMR6">https://forms.gle/9asb9eVylRjG8QMR6</a>
<b>Środa</b> 5,19	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	<a href="https://forms.gle/7kB9QtCwAvMHbwKd8">https://forms.gle/7kB9QtCwAvMHbwKd8</a>
12	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/vuZmM1zznwdbuTx78">https://forms.gle/vuZmM1zznwdbuTx78</a>
	<b>ZAJĘCIA</b>	<b>ODWOŁANE</b>	
5	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
12	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Małgosia P.)	
26	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ania W.)	
19	13.00-15.00	Szycie, haftowanie - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/Y9j3waktU3UUUkZ8">https://forms.gle/Y9j3waktU3UUUkZ8</a>
26	12.30-13.15	Nordic-Walking 1 x 45 min, zbiórka przed CAS	<a href="https://forms.gle/pe9E45XUoCFL1VZF6">https://forms.gle/pe9E45XUoCFL1VZF6</a>
<b>Czwartek</b> 6,13,27	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/mnM2sfj4dNrw5nL4A">https://forms.gle/mnM2sfj4dNrw5nL4A</a>
6,13,20,27	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	<a href="https://forms.gle/HYE4xu6bKz426zLe7">https://forms.gle/HYE4xu6bKz426zLe7</a>

20	10.00-10.45	Nordic-Walking 1 x 45 min, <b>zbiórka przed CAS</b>	
20	11.00-12.00	Wiedza Obywatelska - ( Spotkanie z przedstawicielem Policji) - 1 h <b>CAS</b>	
27	16.30-18.30	Języki obce - angielski - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/vuZmM1zznwdbuTx78">https://forms.gle/vuZmM1zznwdbuTx78</a>
<b>Piątek</b> 7,14	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7,21,28	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, <b>CAS</b>	
14	14.00-16.00 <b>ZAJĘCIA</b>	Trening pamięci - 2h <b>CAS</b> <b>ODWOŁANE</b>	
28	15.30-17.30	Trening pamięci - 2h <b>CAS</b>	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek</b> <b>- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<b>Wolontariat</b> <b>Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> 3-7		Turniej Rusz Głową -	<b>Lista obecności</b>
<b>Wtorek</b> 18,25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
25	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 1h <b>CAS</b> "Moja pasja nurkowanie"	<a href="https://forms.gle/KgeeMekKQeraaAbPA">https://forms.gle/KgeeMekKQeraaAbPA</a>
<b>Środa</b> 26	15.30-17.00	<b>Warsztaty Manualne.</b> Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej "Razem <b>Możemy Więcej</b> " z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP Nr 2	<b>WOLONTARIAT</b> <b>Międzypokoleniowy</b> <b>Lista obecności</b>
19	17.00	Spotkanie z "ZIELONA <b>IRLANDIA</b> " Klub 6 Brygady	Zgłoszenia indywidualne <b>Lista obecności</b>

		Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1 (e-mail 4.03.25)	
<b>Czwartek</b> 13	19.30	<b>MUSICAL DANCING QUEENS-</b> Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1 (e-mail 4.03.25)	<b>Zgłoszenia indywidualne</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Piątek</b> 21,28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
7  21	15.30-16.30  16.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - <b>DZIEN KOBIET - 1h CAS</b> <b>Spotkanie z manicurzystką - 1 h CAS</b>	
14	17.00	<b>WIOSENNY KONCERT</b> - Klub 6 Brygady Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1 (e-mail 4.03.25)	<b>Zgłoszenia indywidualne</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Sobota</b> 15	17.00	KONCERT <b>"GIGANCI JAZZU"</b> - Klub Malwa, ul. D.Pasterza 6	<b>Zgłoszenia indywidualne</b> <b>Lista obecności</b>
22	10.00	Spacer - <b>"KRAKOWSKI SZLAK JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO"</b> Zbiórka przed Klubem 6 Brygady Powietrznodesantowej, ul. Zyblikiewicza 1 (e-mail 7.03.25)	<b>Zgłoszenia indywidualne</b> <b>Lista obecności</b>
<b>Niedziela</b> 9	15.00-17.00	Filmowa wersja opery Cyganeria. Multikino, ul. D.Pasterza 128	<b>Zapisy u B. Wesołowskiej</b> <b>Lista obecności</b>
23	11.00-19.00	Wiosenny Turniej Rummikub w Krakowie - Festiwal Gier- Festiwal i Targi Gier Planszowych Book Game- sala Budapeszt, ul. Galicyjska 9	<b>Zgłoszenia indywidualne</b> <b>Lista obecności</b>
<b>MARZEC</b>	<b>12.00-16.00</b>	<b>DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze</b>	

Uwaga !

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