



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 04.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - KWIECIEŃ 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 7,14	10.00-12.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/a542ru4uCWcWTbeh9
14,28	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/WBVreuyehcujPjCX9
7,14,28	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min CAS	https://forms.gle/LKXvvaEsk2GAdQvn9
7	12.30-14.00	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa W.)	https://forms.gle/k3ThTsqaJ7en5KLd6
14	12.00-14.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą 2 h CAS	https://forms.gle/mZZm6mWEye3tRi7W9

28	10.00-12.00	Działania proekologiczne - 2 h Warsztaty "EKODOM" - Krak.Centr. Eduk.Klimatycznej, ul.Wielopole 17a	https://forms.gle/ECK4jq66vhCGqNVd7
Wtorek 1,8	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/Ven2wBjSttoMEwvr9
1	14.00-16.00	Zajęcia Teatralne - 2 x 45 min CAS	https://forms.gle/Mg1UD1zAoYrZ9oEC7
8	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/BcHHkXN1WUNC9Hj67
8 22	15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/uUH7fKUfFmJhxDP7
15	14.00-16.00	Historia Sztuki - Wykład, 2 h CAS	https://forms.gle/V6yw9FDmSRCrapMs8
15	16.00-16.45	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/yt7VHLU9kgdfYb5B8
29	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	https://forms.gle/27cjbwCND4otYVd86
Środa 2	10.00-12.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS	https://forms.gle/gVF5VDuiRzQTMLqZ6
2	16.00-18.00	Fotograficzno-filmowe - 2 h CAS	https://forms.gle/sxqLsjyB1qLPLEXB8
9	12.00-15.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/SMdkx8VWDQW58i5U8
2	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ania W.)	
9	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Małgosia P.)	
23	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
23,30	12.30-13.15	Nordic-Walking 1 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/eMRhLNXEPWbjETFE8

30	9.00-10.00	Samoobrona - 1 h sala gimnastyczna w Straży Miejskiej przy ul. Dobrego Pasterza 116	https://forms.gle/xQMSr6smzu9bg1J36
30	14.00-16.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/fk9E9nVFT3VqaCU5
Czwartek 3	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	https://forms.gle/KXfEUeni q44N5bbr7
3,24	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/yt7VHLU9 kgdfYb5B8
10	11.00-14.00	Przygotowanie do Turystyki - Warsztaty - Huta Szkła, ul. Lipowa 3, Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym.	https://forms.gle/N5b2tXXv mNc73S577
10	16.00-17.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	
17	10.00-11.30	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	
24	9.00-10.00	Samoobrona - 1 h sala gimnastyczna w Straży Miejskiej przy ul. Dobrego Pasterza 116	
24	12.00-14.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	
Piątek 4,11	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
4,11,25	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	
11	15.30-17.30	Trening pamięci - 2h CAS	
25	15.30-17.30	Pierwsza pomoc - 2 h CAS	https://forms.gle/5tvZu7xG 6ANCo6DJ8

ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 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 1	18.30	Koncert Requiem W.A. Mozarta (Koncert w 20 rocznicę śmierci Jana Pawła II). Opera Krakowska, ul. Lubicz 48	Lista obecności Zapisy w CAS
15,22,29	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
15	17.30-19.30	Warsztaty "Tworzenie kompozycji herbacianych" - Klub Strych, ul. Masarska 14 (e-mail 21.03)	Zgłoszenia indywidualnie u organizatora Lista obecności
29	15.30-17.00	Gry ruchowe Bulle. Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej " Razem Możemy Więcej " z Uczniami SP nr 2, Ogród na Sudolem.	Lista obecności WOLONTARIAT Międzypokoleniowy
Środa 9	15.30-17.00	Świąteczne warsztaty florystyczne. Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej " Razem Możemy Więcej " z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP nr 2	Lista obecności WOLONTARIAT Międzypokoleniowy
16	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS - Spotkanie Świąteczne	https://forms.gle/ksHPJC8pVVfG7g8R8
23	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS , Wykład pt. " Galaktyki " (J.Gruszczak)	
Czwartek 3	15.00-17.00	Harmonia Ciała i Duszy: Mądrość Wschodu - wydarzenie międzykulturowe, promujące zdrowy tryb życia i medycynę alternatywną Dom Kultury SM Kurdwanów Nowy, sala widowiskowa, I piętro	Zapisy: poprzez formularz - https://forms.gle/4kDgccfpq1e27M1H8

Piątek 25	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
4	15.00-21.00	Świąteczna Zbiórka Żywności , AUCHAN ul. Mackiewicza	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u>
Sobota 5	10.00-15.00	Świąteczna Zbiórka Żywności , AUCHAN ul. Mackiewicza	Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u>
Niedziela 6	16.00-19.00	“Andre Rieu, Koncert urodzinowy” Multikino, ul. D.Pasterza 128	Lista obecności
KWIECIEŃ	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.