



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola 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

OBYWIAZUJE OD 21.05.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MAJ 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 5,12,19,26	10.00-12.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/LZVHT1pSbkgVkpDMA
5,12,19	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/hJRfP8AGVADsf9NFA
5	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	https://forms.gle/M1XxLPLHyjazaJ8S8
12,19,26	16.00-17.30	Taneczne 2 x 45 min CAS	https://forms.gle/aT4tAncFQP4k7BAk9
12	12.00-13.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS	https://forms.gle/s2Nv1rdUSiu5UHmu9

26	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/QRLOdhzJST97HWd76
Wtorek 6,13	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/3nJko4bnd6PDdtLf6
6	13.30-15.30	Działania Proekologiczne. 2 h CAS	https://forms.gle/Zazotetq4EKtBZPX8
27	16.00-18.00	Działania Proekologiczne. Spacer - "Spotkajmy się przy Kaczeńcowej" - Bieńczyce. (szczegóły e-mail z dnia 25.04.25)	Zapisy również w niebieskim zeszycie w CAS
6,20	15.30-17.00	WOKALNE - 2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna)	https://forms.gle/uhaMpTrzFpzJdhqz6
13	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie - 2h CAS	https://forms.gle/C75XryYpSuHmZy6f6
20	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	https://forms.gle/6TgTfr8mDQ7CzNYD7
27	14.00-16.00	Historia Sztuki - Wykład pt. "Historia Sztuki od początku", 2 h CAS	https://forms.gle/2EreYsD9ASBCoASv5
Środa 7	12.00-13.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Wanda P.)	https://forms.gle/NNH6kgppDupFEFN28
14	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Małgosia P.)	
21	10.00-11.30	Artystyczne - REKODZIEŁO 2 x 45 min, CAS (Ewa W.)	
7	14.00-15.30	Zdrowy Tryb Życia, 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/7Lm5WR8ehng78E9E9
7	16.00-18.00	Fotograficzno-filmowe - 2 h CAS	https://forms.gle/wzijkxTt1g6jkA329
14	16.00-17.30	Zajęcia Teatralne - 2 x 45 min CAS	https://forms.gle/geR9iFcx5oQgXt7q6
14,21	12.15-13.45	Nordic-Walking 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	https://forms.gle/C5y46V2VEfYa5ACV8

21	15.30-17.00	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	
28	10.00-13.00	Plastyczno-florystyczne - 3 h CAS	https://forms.gle/q1b7T7N7zqK2cwXP8
28	16.00-17.00	Wiedza Obywatelska - 1 h CAS	
Czwartek 8	6.00-18.00	Przygotowanie do Turystyki: WYCIECZKA DO WROCŁAWIA	https://forms.gle/uK9vXJP UAEny9Mwh8 FORMULARZ PROSZĘ WYPEŁNIAĆ DUŻYMI LITERAMI
15	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO 2 x 45 min, CAS	
15,22,29	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 2h CAS	
15,22,29	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	
22	10.00-12.00	Mediacje - 2h CAS	https://forms.gle/dDCDHt82U8ooDyYR6
29	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	
Piątek 9,16	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
9,23,30	15.00-16.30 14.30-16.00	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS	
16	15.00-17.00	Języki obce - angielski - 2 h CAS	https://forms.gle/N4rtKksWj3WhBKdTA

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek - piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 20,27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
Środa 21 <u>ZAJĘCIA</u>	15.30-17.00 <u>ODWOŁANE</u>	Zajęcia KULINARNE. Zajęcia w ramach Integracji Międzypokoleniowej “Razem Możemy Więcej” z Uczniami SP nr 2, Pracownia SP 2	Lista obecności <u>WOŁONTARIAT Międzypokoleniowy</u>
Czwartek 15.05-14.06		“Galeria wykluczonych” - prezentacja prac artystycznych, Galeria “Grace”, ul. Floriańska 22	Lista obecności
15.05	7.00-19.30	Wycieczka do Zamku w Mosznej. Organizator CAS Miechowity	https://forms.gle/iVM6gQN oMxoEHpyPA
Piątek 23,30	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
9	18.30-20.30	OPERA “Pierwsza Zmarszczka” - Opera Krakowska, ul. Lubicz 48 (e-mail z dnia 28.04.25)	Lista obecności
16	17.00-19.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS , Wykład pt. “Galaktyki” (J.Gruszczak)	https://forms.gle/Vq3sxxA KgYkoNJ857
23	18.00-20.00	WARSZTATY TANECZNE “Podróż przez tańce Swingowe”. Klub Sportowy Podwawelski, ul. Komandosów 21 (e-mail 19.05.25)	Lista obecności
23-25		XIII Edycja Święta Rodziny Krakowskiej. Temat przewodni: “Profilaktyka różnorodnych uzależnień”. Tereny zielone przy TAURON ARENIE	Lista obecności
Niedziela 25	11.00-19.00	Finał Święta Rodziny Krakowskiej. Tereny zielone przy TAURON ARENIE	Lista obecności

Sobota 24	16.00	Ogólnopolski Turniej Taneczny o Mistrzostwo Krakowa - Ośrodek Sportu i Rekreacji KOLNA, Kraków ul.Kolna 2	Lista obecności
MAJ	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.