



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 1.06.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - CZERWIEC 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2,16,23,30	10.00-12.00	Trening pamięci	2h CAS https://forms.gle/5p7jMM9EqE4pwvpL6
9	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Ewa W.) https://forms.gle/1UV6TsaMtlipKiUi6
16	12.00-14.00	Opieka nad osobą niepełnosprawną i obłożnie chorą	2 h CAS https://forms.gle/tAUQtTKcPLS9C7su9
2,9,16,23,30	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe	45 min -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/S39E5ossCFJ75sCAA
2	16.00-18.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet)	2h CAS https://forms.gle/JHC5xDsVxLcPbw2F8

9,16,23	16.00-17.30	Taneczne	2 x 45 min CAS https://forms.gle/1kX3StjMgAmNGZg47
30	16.00-18.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie	2h CAS https://forms.gle/F59Cd7B9yZWQ6HP96
Wtorek 3,10	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45 https://forms.gle/Vmfhq7e1p183HtZh6
10,24	15.00-16.30	WOKALNE	2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna) https://forms.gle/15SnVF4kg7n6KR5w5
10	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska	1 h CAS https://forms.gle/e38yjR7gKT1uayFw6
17	15.00-17.00	Historia Sztuki	Wykład 2 h CAS https://forms.gle/tdn9sq88GaUJZkVY6
3 17,24	14.00-15.30 13.30-15.00	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min, Ogród nad Sudółem w razie deszczu CAS https://forms.gle/rytAy99FyqKXWmZg6
Środa 4	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Małgosia P.)
11	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO	2 x 45 min, CAS
18	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Wanda P.)
4	12.00-15.00	Plastyczno-florystyczne	3 h CAS https://forms.gle/9wQomm4rfDjq2V279
4 11,18	16.15-17.45 12.30-13.15	Nordic-Walking	2 x 45 min, zbiórka przed CAS 1 x 45 min, https://forms.gle/XabSyr16KWWhh5SLx8
18	16.00-18.00	Fotograficzno-filmowe	2 h CAS https://forms.gle/QAUwxLXX15HjYLuFA
25	16.15-17.45	Zdrowy Tryb Życia	2 x 45 min, zbiórka przed CAS https://forms.gle/NiP5tz9FDHK7EjCw5
Czwartek 5	9.00-10.00	Samoobrona	1 h sala gimnastyczna w Straży Miejskiej przy ul. Dobrego Pasterza 116 https://forms.gle/RMJBjp1qYCDffyZW9

5,12,26	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet)	2h CAS
12	10.00-12.00	Mediacje	2h CAS https://forms.gle/qjZJtmJknybLQopZ6
12	14.00-16.00	Historia Sztuki	Wykład 2 h CAS
5,12,26	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne	45 min. -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/GSgonCyXWWRYMUW8
26	16.30-18.30	Zajęcia Teatralne	2 x 45 min CAS https://forms.gle/BMvggjUW5zokNanTA
Piątek 6,13	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
6,27	15.00-16.00	Języki obce - angielski	1 h CAS https://forms.gle/GcXrQQm92rvzfK1o6
27	16.30-18.00	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS
20	14.00-17.00	Przygotowanie do Turystyki	Przejsie trasą Questu po Prądniku Czerwonym. Zbiórka CAS https://forms.gle/yhvYeAsjfaNRxwUz7

ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek - piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA	<u>Wolontariat</u> Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 17,24	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
3	15.30-17.00	Warsztaty Kulinarne i Manualne oraz Finał Projektu	Projekt "Razem Możemy Więcej" z Uczniami SP nr 2, Pracownie SP nr 2 Lista obecności

			WOLONTARIAT <u>Międzypokoleniowy</u>
Środa 25	10.00-16.00	Przegląd Grup Tanecznych - ROZTAŃCZONY KRAKÓW	HALA 100-lecia ul. Focha 40 Lista obecności
Piątek 20,27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
6	12.00-14.00	Taniec LINIOWY na Krakowskim Rynku	Rynek Główny Lista obecności
13	9.00-21.00	XII MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA w Krakowie	Kościół Mariacki, Park im. H.Jordana w Krakowie, al. 3 Maja 11 Lista obecności
Sobota 7	10.00-14.00	FESTYN	Szkoła Podstawowa Nr 2 Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u>
14	17.00-21.00	ŚWIĘTO DZIELNICY III	KS Wieczysta, ul.K.Chałupnika 16 Lista obecności <u>WOLONTARIAT</u> <u>MIĘDZYPOKOLENIOWY</u>
28	16.00-21.00	PIKNIK DLA SENIORÓW	Zorganizowany przez Radę i Zarząd Dzielnicy III KS Prądniczanka - ul. świętego Andrzeja Boboli 5, Lista obecności
CZERWIEC	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.