



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

O B O W I A Ż U J E O D 0 7 . 2 0 2 5

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LIPIEC 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 7, 21, 14 28	10.00-12.00 12.00-14.00 14.00-16.00	Trening pamięci	2h CAS https://forms.gle/RzXge7AyJVuCR3RM8
7	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Ewa W.) https://forms.gle/C7sxRaEFHwstyNFF7
14	10.00-11.30	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe	2x45 min -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/vcAdGJpDUUp3DQkd6
7, 21, 28	16.00-17.30	Taneczne	2 x 45 min CAS https://forms.gle/MPLxcMXWuRGwjZUt6



Wtorek 1, 8	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45 https://forms.gle/8CeqPNK8W4EB2Sv77
1, 22	15.00-16.30	WOKALNE	2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna) https://forms.gle/YqJvSeKyf6GggTHCA
8	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska	1 h CAS https://forms.gle/W3rWmKdFuMSWQUXC9
8	15.00-17.00	Fotograficzno-filmowe	2 h CAS https://forms.gle/Pa7prvVBngVBLZHn9
15	14.00-16.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie	2h CAS https://forms.gle/B9P9nn12ZwjwToad7
29	10.00-12.00	Historia Sztuki	Wykład 2 h CAS https://forms.gle/MHdqEwpv9kAH8NG46
29	15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. Ogród nad Sudolem w razie deszczu CAS https://forms.gle/1LUABf71PU7ghe8VA
Środa 2	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS Wanda P.)
16	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO	2 x 45 min, CAS
30	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Małgorzata P.)
9	10.00-11.30	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe	2x45 min -sala gimnastyczna SP nr 2
9	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska	1 h CAS
16	12.00-15.00	Plastyczno-florystyczne	3 h CAS https://forms.gle/DQ5tDinF93Ls1a9PA
16	15.00-16.30	Nordic-Walking	2 x 45 min, zbiórka przed CAS https://forms.gle/5uveuSoz1YrrYeXE6

23	10.00-12.00	Szycie, haftowanie	2 h CAS https://forms.gle/22dwZ5bPrcG5tLk8A
30	15.00-17.00	Trening pamięci	2h CAS
Czwartek 3	10.00-12.00	Mediacje	2h CAS https://forms.gle/oDtKv5Dp1h2mCFib7
3, 10, 24	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet)	2h CAS https://forms.gle/TiTGVSDmsk7dVeSo8
10	10.00-11.30	Zdrowy Tryb Życia	2 x 45 min, zbiórka przed CAS https://forms.gle/zQi3boXNLz2w356T6
17	6.40-18.40	Przygotowanie do turystyki	Wycieczka do Warszawy - szczegóły w e-mailu i formularzu zapisu
3, 10, 24	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne	45 min. -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/3v6GzQRzjihjGGBf6
Piątek 4	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
4, 25	15.00-16.00	Języki obce - angielski	1 h CAS https://forms.gle/tZoQ7RQXho5EN9cNA
4 11, 18 25	13.30-15.00 14.00-15.30 10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS

ZAJĘCIA DODATKOWE – LIPIEC 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

Poniedziałek - Niedziela 14 - 20.07		Festiwal - XV Krakowskie Miniatury Teatralne	Scena NCK (e-mail 23.06.25) Zapisy indywidualne
Wtorek 15, 22	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
Środa 2 23	12.00-13.00	Zajęcia informacyjno- integracyjne	1 h CAS https://forms.gle/TwaKjRGezPuUcbP76
Czwartek 31	6.40-18.40	Przygotowanie do turystyki	Wycieczka do Warszawy organizowana przez Fundację HITA
31	10.00-11.00	Zajęcia informacyjno- integracyjne	1 h CAS
Piątek 11, 18	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
LIPIEC	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.