



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt - Koordynatorka ANNA– tel. 571 360 181

E-mail: caspradnik@gmail.com

Koordynatorka pełni dyżury w każdą środę 12.00 - 16.00

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 19.08.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - SIERPIEŃ 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 4, 11, 18, 25	10.00-12.00	Trening pamięci	2h CAS https://forms.gle/RJ42NWDYL9wor5VG9
4	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Ewa W.) https://forms.gle/yFzuXdN3u1ppNswu5
4, 11, 25	16.00-17.30	Taneczne	2 x 45 min CAS https://forms.gle/Mj2DCTEmQiofMtwi9
18, 25	12.00-13.30	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe	2x45 min -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/LntoLa6MrCFYr9qu9

18	14.00-16.00	Pierwsza pomoc - 2 h CAS	2h CAS https://forms.gle/c2aYiYvdxymF54nP6
Wtorek 5, 12	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45 https://forms.gle/wBVR6CNmgHg7oHxL9
5	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska	1 h CAS https://forms.gle/s6UGLJutHMi36f4Q7
5	15.00-17.00	Fotograficzno-filmowe	2 h CAS https://forms.gle/Eh4Wk3a3t7rFqZsk9
12	15.00-16.30	WOKALNE	2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna) https://forms.gle/Y7cvfpPVRWmxSaXY7
19	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie	2h CAS https://forms.gle/qDg9MmWfDRtURQQZ7 ZAJĘCIA ODWOŁANE
Środa 6	10.00-12.00	Działania Proekologiczne.	2 h CAS (Występowanie dzikich zwierząt na terenach zurbanizowanych) https://forms.gle/WTEtgzSFdKHFzprHA
6	12.00-14.00	Historia Sztuki	Wykład pt. "Teatry Krakowskie - Historia", 2 h CAS, https://forms.gle/hrFgRFsTNu2VkrAQ8
13	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO	2 x 45 min, CAS
13	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS Ewa W.)
27	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Małgorzata P.)
20	10.00-11.30	Nordic-Walking	2 x 45 min, zbiórka przed CAS https://forms.gle/L4cz1EpQBfMJSYzZ7
20	12.00-15.00	Plastyczno-florystyczne	3 h CAS https://forms.gle/NZb1FQ6FLxXgPG8g9
20	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie	2h CAS https://forms.gle/qDg9MmWfDRtURQQZ7
27	12.00-14.00	Trening pamięci	2h CAS

Czwartek 7, 28	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet)	2h CAS https://forms.gle/VCnKSwTFKbuKtwCQ7
7, 14, 28	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne	45 min. -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/eSiNaDz2M4RiAAZE9
14	10.00-12.00	Trening pamięci	2h CAS
21	8.00-20.00	Przygotowanie do turystyki	Wycieczka do Nowego Wiśnicza - szczegóły zostaną podane w e-mailu i formularzu zapisu https://forms.gle/M6g9thGiWMW6FNK48
21	15.00-16.30	WOKALNE	2 x 45 min (Piosenka Biesiadna i Turystyczna podczas wycieczki do N.Wiśnicza)
28	10.00-12.00	Mediacje	2h CAS https://forms.gle/cBcFHX5AM9RsS3Dq7
Piątek 1	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
1, 29	14.00-15.00	Języki obce - angielski	1 h CAS https://forms.gle/oRwvN4wYZdmrBTp5A
1, 29 8, 22	15.00-16.30 14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS https://forms.gle/o4aLayCAzsnpLRo17

ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 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 19, 26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45

12	16.00-18.00	Spacer Przyrodniczy z "Okazji Wielkiego Dnia Pszczół"	Łąki Nowohuckie, Miejsce spotkania- plac przy NCK przy Muchomorkach, (szczegóły w e-mailu z dnia 23.07.25) ZAPISY INDYWIDUALNIE
13	9.30 - 15.30	Turniej gry w <i>petanque (bule)</i> 60+	Park Woźniców, ul. Sołtysowska 11 A, Kraków
26	14.00-15.00	Zajęcia informacyjno-integracyjne	1 h CAS https://forms.gle/vpwyAb1BMPHRhPQD7
26	16.00-18.00	Sielankowe Krzesławice - ekologiczny spacer w Nowej Hucie	Miejsce spotkania zostanie podane w terminie późniejszym. (szczegóły w e-mailu z dnia 23.07.25) ZAPISY INDYWIDUALNIE
26	12.00-16.00	III Piknik dla Zdrowia	Centrum Seniorpedia, ul. Kazimierza Wielkiego 117 (Organizuje CAS Seniorpedia)
Piątek 8, 22, 29	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
Niedziela 24	15.00-22.00	V Nowohuckie Senioralia	Nowohuckie Centrum Kultury
	10.00-16.00	- Bezpłatne badania Mammograficzne	parking przy Nowohuckim Centrum Kultury, Rejestracja tel.12/663 02 18, 503 777 651
	13.00-18.00	"Strefa Zdrowia"	
SIERPIEŃ	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.