



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

Dyżury pod telefonem w dni robocze od 12.00 - 16.00

Koordynatorka pełni dyżury w siedzibie CAS w każdą środę 12.00 - 16.00

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek w dniu 1.09.2025 r. dyżur odwołany z powodu remontu wejścia do CAS	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 15.09.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - WRZESIEŃ 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 1, 8, 15	10.00-12.00	Trening pamięci	2h CAS https://forms.gle/43b9pBiCNkkK2qTKA
1	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Ewa W.) https://forms.gle/UUZ6Egbj3dbwnKq89



8	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne ogólnorozwojowe	45 min -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/QoYyVTD2rh9aY4aW6
15	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne	45 min. -sala gimnastyczna SP nr 2 https://forms.gle/LQhZ2132pC2TMJoCA
Wtorek 9, 16	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45 https://forms.gle/pyMmpbV2pNUxctkx9
2	15.00-16.30	WOKALNE	2 x 45 min CAS (Piosenka Biesiadna i Turystyczna) https://forms.gle/EHRARW4fWoYuATM7A
9	14.00-15.00	Wiedza Obywatelska	1 h CAS https://forms.gle/B4cmWwg596QpwbuQA
16	15.00-17.00	Zdrowe Gotowanie i Odżywianie	2h CAS https://forms.gle/k7wPm1n7CwgmjntX9
Środa 3	10.00-11.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Małgorzata P.)
10	10.00-11.30	Artystyczne - MALARSTWO	2 x 45 min, CAS
10	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Ewa W.)
3	16.00-18.00	Fotograficzno-filmowe	2 h CAS https://forms.gle/mpfb1rUHuBRE9K5z8
Czwartek 4	10.00-12.00	Mediacje	2h CAS https://forms.gle/ZLGYifZxHkogsjRZ6
4	12.00-14.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet)	2h CAS https://forms.gle/NSwh2s4n2DGDRQKk9
11	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne rehabilitacyjne	45 min. -sala gimnastyczna SP nr 2
Piątek 12, 19	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
5, 12	13.00-14.30	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS https://forms.gle/NqapWejQ4ooCdSXT8

5, 12	15.00-16.00	Języki obce - angielski	1 h CAS https://forms.gle/K7nYd6bbaDCuVEt4A
-------	-------------	-------------------------	--

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek - piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA	<u>WOŁONTARIAT</u> Zapisy na dyżury w CAS
Poniedziałek 15	12.00-13.30	Artystyczne - RĘKODZIEŁO	2 x 45 min, CAS (Ewa W.) <u>WOŁONTARIAT</u>
Poniedziałek 22, 29	10.00-12.00	Trening pamięci	2h CAS <u>WOŁONTARIAT</u>
22	18.00-20.00	Warsztaty rękodzielnicze -	Wydarzenia na Kazimierzu (e-mail z dnia 8.08) ZAPISY INDYWIDUALNIE
Wtorek 23, 30	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
2, 3, 4, 5 (od wtorku do piątku)	10.00-15.00	Rejs po Zdrowie do Tyńca	Rejs statkiem z Krakowa do Tyńca (e-mail z dnia 13.08) ZAPISY INDYWIDUALNIE
9	8.00-19.00	Wycieczka do Ćmielowa -	Wycieczka organizowana przez Cas Miechowity
30	15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. Ogród nad Sudółem w razie deszczu CAS <u>WOŁONTARIAT</u>
Środa 17	10.00-11.30	Zajęcia Teatralne	2 x 45 min CAS https://forms.gle/DkRKGo92TLPNdSJ39 <u>WOŁONTARIAT</u>
17	18.00-21.00	Andre Rieu, Koncert "Przetańczyć całą noc"	Multikino, Kraków ul. Dobrego Pasterza 128 https://forms.gle/ieQ2A1wA5fHbit9W9

24	14.00-16.00	Zajęcia informacyjno-integracyjne	2 h CAS https://forms.gle/6kMy4GDC4qfbpv6w5
Czwartek 4	18.00-20.00	Mini Warsztaty - co to jest rewitalizacja ?	Wydarzenia na Kazimierzu (e-mail z dnia 8.08) ZAPISY INDYWIDUALNIE
18	8.00-20.00	Przygotowanie do turystyki WYCIECZKA	Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym. WOLONTARIAT https://forms.gle/YjxKVLRGXY7ikB3D8
25	11.00-14.00	Przygotowanie do turystyki SPACER po Lasku Wolskim	Szczegóły zostaną podane w terminie późniejszym. WOLONTARIAT
Piątek 26	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
26	10.00-12.00	Targi Wolontariatu	Dom Harcerza, Kraków, ul. Reymonta 18 WOLONTARIAT
19, 26	15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. Ogród nad Sudołem w razie deszczu CAS WOLONTARIAT
Niedziela 28	14.00-17.00	Piknik Budżetu Obywatelskiego	Park Zaczarowanej Dorożki

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.