



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt - Koordynatorka Magda – tel. 571 360 181

Dyżury pod telefonem w dni robocze od 10.00 - 14.00

Koordynatorka pełni dyżury w siedzibie CAS w każdą środę 10.00 - 16.00

E-mail: caspradnik@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 - 14.00
wtorek	10.00 - 14.00
środa	10.00 - 14.00
czwartek	10.00 - 14.00
piątek	10.00 - 14.00

OBOWIĄZUJE OD 10.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - PAŹDZIERNIK 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 13,27	10.00-12.00	Trening pamięci	2h CAS
20,27	14.30-15.15	Gimnastyczne (ogólnorozwojowe)	45 min -sala gimnastyczna SP nr 2
13	16.00-16.45	Taneczne	45 min. - CAS

Wtorek 14	14.00-16.00	Historia sztuki	2h x CAS
21	15.00-16.30	Artystyczne -WOKALNE	2 x 45 min CAS
Środa 15,29	10.00-13.00	Rękodzieło (Florystyka)	3h x CAS
22	10.00-13.00	Arteterapia	3h x CAS
Czwartek 9	14.00-16.00	Historia sztuki	2h x CAS
16	12.00-13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	1h x CAS
23,30	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne (rehabilitacyjne)	45 min. -sala gimnastyczna SP nr 2
Piątek 17,24	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe	2 x 45 min. CAS
30	15.00	Wielokulturowe	2h x CAS

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek - piątek	10.00-14.00	KAWIARENKA SENIORA	<u>WOŁONTARIAT</u> Zapisy na dyżury w CAS
Poniedziałek 6	11.00-14.00	Udział w nagraniu programu TVN Unboxing	3h - Ogród nad Sudołem
Wtorek 7,14,21,28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45

14	10.00-18.00	Wystawa malarska	SP nr 2
Środa 15	10-12.00	Rękodzieło (Malarstwo)	2h x CAS
29	10-12.00	Rękodzieło	2h x CAS
Piątek 3,10,17,24	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny	Park Wodny - ul. D.Pasterza 126. Zbiórka godz. 9.45
10	14.00-16.00	Gry stolikowe i ruchowe	2h
24 - 26		Wyjazd integracyjny do Gołkowic	piątek od 16.00 do niedzieli do 18.00 (wyjazd organizowany przez Radę Dzielnicy III)

Uwaga !

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