



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 - 12.00

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 09.10.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - PAŹDZIERNIK 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
13,27	10.00-12.00	Trening pamięci	2jz* - CAS
20,27	14.30-15.15	Gimnastyczne (ogólnorozwojowe)	1jz - sala gimnastyczna SP nr 2

13	16.00-16.45	Taneczne	1jz - CAS
Wtorek			
14	12.00-14.00	Historia sztuki	2jz - CAS
21	15.00-16.30	Artystyczne -WOKALNE	2jz - CAS
Środa			
15,29	12.00-15.00	Rękodzieło (Florystyka)	3jz - CAS
22	12.00-15.00	Arteterapia	3jz - CAS
Czwartek			
9	12.00-14.00	Historia sztuki	2jz - CAS
16	12.00-13.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	1jz - CAS
23,30	15.30-16.15	Sportowe - Gimnastyczne (rehabilitacyjne)	1jz - sala gimnastyczna SP nr 2
Piątek			
17,24	14.00-15.30	Gry stolikowe i ruchowe	2jz - CAS
30	15.00-17.00	Wielokulturowe	2jz - CAS

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2025

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek - piątek	10.00-14.00	KAWIARENKA SENIORA - Rekrutacja uczestników do CAS	4jz - Zapisy na dyżury w CAS <u>WOLONTARIAT</u>
Poniedziałek			
6	11.00-14.00	Udział w nagraniu programu TVN Unboxing	3jz - Ogród nad Sudółem
20	10.00-14.00	Spotkanie inauguracyjne (organizacyjne) uczestników Cas i zaproszonych gości	4jz - ul.Limanowskiego 51 (Muzeum Podgórze)
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)	2jz - CAS (MP) <u>WOLONTARIAT</u>
29	10-12.00	Rękodzieło	2jz - CAS (MP) <u>WOLONTARIAT</u>
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	2jz - CAS <u>WOLONTARIAT</u>
Piątek-Niedziela 24 - 26		Wyjazd integracyjny do Gołkowic	(wyjazd organizowany przez Radę Dzielnicy III)

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy

*jz - jednostka zajęciowa