



## 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 12.00 - 17.00**

**Koordynatorka pełni dyżury w siedzibie CAS w każdą środę 12.00 - 13.00**

**E-mail:** [caspradnik@gmail.com](mailto: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 |

**OBOWIĄZUJE OD 11.2025**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LISTOPAD 2025

| Dzień               | Godzina     | Rodzaj zajęć                  | Uwagi                              |
|---------------------|-------------|-------------------------------|------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> |             |                               |                                    |
| 3,17,24             | 14.30-15.30 | Gimnastyczne                  | Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania) |
| 3,17,24             | 15.30-16.30 | Nowe technologie<br>-Komputer | CAS                                |
| 3,17,24             | 16.30-17.30 | Taniec                        | CAS                                |



| <b>Wtorek</b>   |             |                         |   |
|-----------------|-------------|-------------------------|---|
| 4               | 10.00-11.00 | Aqua aerobic            | Brak miejsc-grupa zamknięta<br>Park Wodny |
| 4,25            | 15.00-17.00 | Historia sztuki         | CAS                                       |
| 18              | 15.00-17.00 | Wokalne                 | CAS                                       |
| <b>Środa</b>    |             |                         |   |
| 5,19            | 13.00-16.00 | Rękodzieło (Florystyka) | CAS                                       |
| 12,26           | 13.00-16.00 | Arteterapia             | CAS                                       |
| <b>Czwartek</b> |             |                         |   |
| 6               | 12.00-14.00 | Tening pamięci          | CAS                                       |
| 6               | 14.00-16.00 | Gry stolikowe           | CAS                                       |
| 13,27           | 15.30-16.30 | Sportowe - Gimnastyczne | Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Kamila)      |
| <b>Piątek</b>   |             |                         |   |
| 7,14            | 10.00-11.00 | Aqua aerobic            | Brak miejsc-grupa zamknięta<br>Park Wodny |
| 7,21            | 15.00-17.00 | Zdrowy tryb życia       | CAS                                       |
| 14              | 13.00-15.00 | Tening pamięci          | CAS                                       |
| 14,28           | 15.00-17.00 | Wielokulturowe          | CAS                                       |
| 21              | 13.00-15.00 | Gry stolikowe           | CAS                                       |

## ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2025

| dzień tygodnia   | data       | godzina     | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|--|------------|-------------|--|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>Środa</b><br><b>Czwartek</b> | 1.11-31.11 | 12.00-16.00 | KAWIARENKA SENIORA<br>- Rekrutacja uczestników<br>do CAS   | Zapisy na dyżury w CAS<br><b><u>WOLONTARIAT</u></b> |
| <b>Wtorek</b><br><b>Piątek</b>                         | 1.11-31.11 | 13.00-17.00 | KAWIARENKA SENIORA<br>- Rekrutacja uczestników<br>do CAS   | Zapisy na dyżury w CAS<br><b><u>WOLONTARIAT</u></b> |
| środa  | 5.11       | 9.00        | Jak rozwijać turystykę<br>kulturalną w sposób<br>zrównoważony,<br>odpowiedzialny i przyjazny<br>mieszkańcom? | Bezpłatnie  |
| czwartek   | 6.11       | 17.00       | Debata: Festiwale: ratunek<br>czy zagrożenie?  | Bezpłatnie  |
| piątek   | 7.11       | 17.00       | Debata: Dlaczego FEST<br>FORUM?  | Bezpłatnie  |
| sobota   | 8.11       | 12.00       | Spotkanie wokół książki<br>„Strojenie świata”<br>Raymonda Murraya<br>Schafera                                | Bezpłatnie  |
| czwartek   | 13.11      | 12.00-14.00 | Rękodzieło (Malarstwo)   | WOLONTARIAT (MP)                                    |
| piątek   | 21.11      |             | Wycieczka Tarnów (PKP)   | CAS OLSZA   |
| środa  | 26.11      |             | Wycieczka Warszawa (IC)  | CAS PROKOCIM  |
| czwartek   | 27.11      |             | Wycieczka Zakopane (IC)  | CAS PODGÓRZE  |
| czwartek   | 27.11      | 12.00-14.00 | Rękodzieło   | WOLONTARIAT (MP)                                    |

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy