



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

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 24.11.2025

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - LISTOPAD 2025

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

Wtorek			
4	10.00-11.00	Aqua aerobics	Brak miejsc-grupa zamknięta Park Wodny
4,25	15.00-17.00	Historia sztuki	CAS
18	15.00-17.00	Wokalne	CAS
Środa			
5,19	13.00-16.00	Rękodzieło (Florystyka)	CAS
12,26	13.00-16.00	Arteterapia	CAS
Czwartek			
6	12.00-14.00	Trening 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)
Piątek			
7,14	10.00-11.00	Aqua aerobics	Brak miejsc-grupa zamknięta Park Wodny
7,21	15.00-17.00	Zdrowy tryb życia	CAS
14	13.00-15.00	Trening 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
Poniedziałek Środa Czwartek	1.11-31.11	12.00-16.00	KAWIARENKA SENIORA - Rekrutacja uczestników do CAS	Zapisy na dyżury w CAS <u>WOLONTARIAT</u>
Wtorek Piątek	1.11-31.11	13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - Rekrutacja uczestników do CAS	Zapisy na dyżury w CAS <u>WOLONTARIAT</u>
środa	5.11	9.00	Jak rozwijać turystykę kulturalną w sposób zrównoważony, odpowiedzialny i przyjazny mieszkańcom?	Bezpłatnie
czwartek	6.11	17.00	Debata: Festiwale: ratunek czy zagrożenie?	Bezpłatnie
piątek	7.11	17.00	Debata: Dlaczego FEST FORUM?	Bezpłatnie
sobota	8.11	12.00	Spotkanie wokół książki „Strojenie świata” Raymonda Murraya Schafera	Bezpłatnie
poniedziałek	10.11	16.00-18.00	Rękodzieło	WOLONTARIAT (MP)
czwartek	13.11	12.00-14.00	Rękodzieło (Malarstwo)	WOLONTARIAT (MP)
czwartek	20.11	15.30-17.30	Gry stolikowe z młodzieżą	Działania międzypokoleniowe
piątek	21.11	9.15-18.20	Wycieczka Tarnów (PKP)	CAS OLSZA
wtorek	25.11	17.00-18.30	Gry międzypokoleniowe CAS Prądnik Czerwony + Świetlica Środowiskowa „Promyczek”	Działania międzypokoleniowe

środa	26.11	8.20-19.40	Wycieczka Zakopane (PKP)	CAS PODGÓRZE
czwartek	27.11	5.30-21.00	Wycieczka Warszawa	CAS PROKOCIM

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy
