



## **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 |

**OBOWIAZUJE OD 03.2026**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - MARZEC 2026**

| Dzień               | Godzina     | Rodzaj zajęć  | Uwagi                                     |
|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b> |             |               |                                           |
| 2,9,16,30           | 14.30-15.30 | Gimnastyczne  | Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania)        |
| <b>Wtorek</b>       |             |               |                                           |
| 3                   | 10.00-11.00 | Aqua aerobics | Brak miejsc-grupa zamknięta<br>Park Wodny |

|                 |             |                         |                                           |
|-----------------|-------------|-------------------------|-------------------------------------------|
| 10              | 15.00-17.00 | Wokalne                 | CAS                                       |
| 17,31           | 15.30-16.30 | Taniec                  | Sala gimnastyczna SP nr.2                 |
| 24              | 15.00-17.00 | Historia sztuki         | CAS                                       |
| <b>Środa</b>    |             |                         |                                           |
| 4,18            | 13.00-16.00 | Rękodzieło (Florystyka) | CAS                                       |
| 11,25           | 13.00-16.00 | Arteterapia             | CAS                                       |
| <b>Czwartek</b> |             |                         |                                           |
| 5,12            | 15.30-16.30 | Sportowe - Gimnastyczne | Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Kamila)      |
| 12              | 14.00-16.00 | Wsparcie psychologiczne | CAS                                       |
| 26              | 16.30-18.30 | Nowe technologie        | CAS                                       |
| <b>Piątek</b>   |             |                         |                                           |
| 6               | 10.00-11.00 | Aqua aerobics           | Brak miejsc-grupa zamknięta<br>Park Wodny |
| 6               | 15.00-17.00 | Trening Pamięci         | CAS                                       |
| 13              | 15.00-17.00 | Wielokulturowe          | CAS                                       |
| 20              | 15.00-17.00 | Zdrowy tryb życia       | CAS                                       |
| 27              | 13.00-15.00 | Gry stolikowe           | CAS                                       |

## **ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2026**

| dzień tygodnia                                         | data       | godzina     | rodzaj zajęć                                                                        | uwagi                                                    |
|--------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek</b><br><b>środa</b><br><b>czwartek</b> | 1.03-28.03 | 12.00-16.00 | KAWIARENKA SENIORA -<br>Spotkania-integracyjne CAS                                  | Zapisy na dyżury w CAS<br><b><u>WOLONTARIAT</u></b>      |
| <b>wtorek</b><br><b>piątek</b>                         | 1.03-28.03 | 13.00-17.00 | KAWIARENKA SENIORA -<br>Rekrutacja uczestników do<br>CAS                            | Zapisy na dyżury w CAS<br><b><u>WOLONTARIAT</u></b>      |
| <b>czwartek</b>                                        | 05.03      | 12.00-14.00 | Rękodzieło-Wolontariat<br>(p.Małgosia)                                              | CAS- Przygotowywanie<br>prac dla Hospicjum<br>św.Łazarza |
| <b>piątek</b>                                          | 06.03      | 18.00       | Wernisaż: "Pamięć ulotna"<br>Łukasz Filak                                           | Zapisy CAS                                               |
| <b>piątek</b>                                          | 06.03      | 17.00-20.00 | Spotkanie Integracyjne -<br>Dzień Kobiet                                            | CAS                                                      |
| <b>czwartek</b>                                        | 12.03      | 12.00-14.00 | Wizyta Sędziów - obchody Dnia<br>Edukacji Prawnej                                   | CAS                                                      |
| <b>piątek</b>                                          | 13.03      | 18.00       | Wernisaż: "Między północą, a<br>Południem - pejzaże<br>wyobraźni" Andrzeja Boryczki | Zapisy CAS                                               |
| <b>czwartek</b>                                        | 19.03      | 12.00-14.00 | Malarstwo-Wolontariat<br>(p.Małgosia)                                               | CAS- Przygotowywanie<br>prac dla Hospicjum<br>św.Łazarza |
| <b>czwartek</b>                                        | 19.03      | 14.00-16.00 | Straż Miejska - wykład                                                              | CAS                                                      |
| <b>czwartek</b>                                        | 19.03      | 16.00-18.00 | Spotkanie<br>międzypokoleniowe -<br>Warsztaty:Jajka Wielkanocne                     | SP nr.2                                                  |
| <b>sobota</b>                                          | 21.03      | 20.30       | Koncert: EARLY MUSIC<br>DAY: MICROLOGUS /<br>GIULLARI DI DIO                        | Zapisy CAS                                               |
| <b>poniedziałek</b>                                    | 23.03      | 14.00-16.00 | Policja-wykład                                                                      | CAS                                                      |

|                  |       |             |                                                                               |            |
|------------------|-------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>piątek</b>    | 27.03 | 15.00-17.00 | Spotkanie integracyjne -<br>Wielkanoc przy Wspólnym<br>Stole                  | CAS        |
| <b>niedziela</b> | 29.03 | 16.00       | STRING DAYS! WERNISAŻ<br>WYSTAWY HISTORYCZNYCH<br>INSTRUMENTÓW<br>SMYCZKOWYCH | Zapisy CAS |

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy

---