



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

OBYWIAZUJE OD 13.07.2026

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - Lipiec 2026

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
6,13	13.30-14.30	Taniec	CAS
6,13	14.30-15.30	Nordic-Walking	CAS
Wtorek			

7	15.00-18.00	Wokalne	CAS
14	15.00-17.00	Historia Sztuki	CAS
28	15.00-17.00	Plastyka	CAS
Środa			
1,15	13.00-16.00	Rękodzieło (Florystyka)	CAS
8,29	13.00-16.00	Arteterapia	CAS
Czwartek			
2	10.00-11.00	Tańce	CAS
2	11.00-12.00	Nordic-Walking	CAS
9	16.30-19.30	Nowe technologie	CAS
16,23	15.30-16.30	Gimnastyka	Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Kamila)
Piątek			
3,17	15.00-17.00	Trening Pamięci	CAS
10,31	13.00-15.00	Gry Stolikowe	CAS
10	15.00-17.00	Zdrowy Styl Życia	CAS

31	15.00-17.00	Wielokulturowe	CAS
----	-------------	----------------	-----

ZAJĘCIA DODATKOWE – Lipiec 2026

dzień tygodnia	data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek środa czwartek	01.07-30.07	12.00-16.00	KAWIARENKA SENIORA - Spotkania-integracyjne CAS	Zapisy na dyżury w CAS <u>WOLONTARIAT</u>
wtorek piątek	01.07-31.07	13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - Rekrutacja uczestników do CAS	Zapisy na dyżury w CAS <u>WOLONTARIAT</u>
czwartek	2	17.00	Lista obecności. Spotkanie z Birutė Jonuškaitė i Agnieszką Rembiałkowską	Szczegóły CAS
piątek	3	18.15	Przechadzki poetyckie Spacer szlakiem Czesława Miłosza	Szczegóły CAS
piątek	3	17.00	Przechadzki poetyckie/ Spacer szlakiem literackiego street artu	Szczegóły CAS
piątek	3	17.00	Spotkanie o poezji Titosa Patrikiosa	Szczegóły CAS
piątek	3	17.00	Karolina jest NeuroUżyteczna	Szczegóły CAS
czwartek	9	18.00	Twórczy Reset. Jak kreatywność napędza dobrostan (i odwrotnie)	Szczegóły CAS
czwartek	9	12.00-14.00	Warsztaty Ekologiczne	Cas
poniedziałek	13	12.00-14.00	Warsztaty obywatelskie	Cas
poniedziałek	13	14.00-16.00	Radzenie sobie ze stresem	Cas

czwartek	16	18.00	Budowanie dobrostanu i odporności na zmiany, gdy świat szaleje	Szczegóły CAS
poniedziałek	20	12.00-14.00	Malarstwo (p.Małgosia)	CAS - Wolontariat
poniedziałek	20	12.00-14.00	Wycieczka Unity Center	Zapisy Cas
poniedziałek	20	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki "Kwiaty łączą pokolenia warsztaty florystyczne "	Bezpłatnie CH Serenada
wtorek	21	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki "Pudełko wspomnień "	Bezpłatnie CH Serenada
wtorek	21	15.00-17.00	Kino Letnie	Wolontariat
środa	22	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki "Tajemnice Krakowa "	Bezpłatnie CH Serenada
czwartek	23	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki " Kuchnia Babci i dziadka"	Bezpłatnie CH Serenada
piątek	24	10.00-14.00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy +wnuki "Drzewo Pokoleń "	Bezpłatnie CH Serenada
poniedziałek	27	8.00-18.00	Wycieczka - Jaworzno	Zapisy Cas - PKP
czwartek	30	8.00-18.00	Wycieczka-Dolina Kluczwody	Zapisy Cas - MPK

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy
