



## Centrum Aktywności Seniorów

### Prądnik Czerwony

**Adres** - ul. Strzelców 5a w Krakowie  
(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt** – tel. 722 307 813

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

#### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	13.00 do 17.00
wtorek	13.00 do 17.00
środa	13.00 do 17.00
czwartek	13.00 do 17.00
piątek	14.00 do 18.00

### Harmonogram zajęć stałych – od 6 września 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.30	Nordic walking <b>9,16, 23, 30</b>	Zbiórka przy szkole
	14.00 - 16.00	Kurs ogrodniczy <b>2, 16</b>	Zbiórka przy wejściu do Ogrodu Botanicznego o <b>14.00</b>
	16.30 - 18.00	Taniec w kręgu <b>2, 9</b>	Duża sala gimnastyczna
	<b>13.00 - 17.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala D24/2</b>
wtorek	14.30 – 16.30	Zdrowy styl życia (Dieta, zioła, naturalne sposoby na...) – <b>3, 17</b>	Sala D24
	13.00 -15.00	Kurs plastyczny <b>17, 24</b>	Sala D24/2
	14.30 – 15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>3, 10, 17, 24</b>	Sala gimnastyczna
	<b>13.00 - 17.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala D24/2</b>

środa	14.00 - 16.00	Jęz. angielski dla początkujących <b>11, 18</b>	Sala D24/2
	14.30 - 16.30	Kurs florystyki <b>25</b>	Sala D24
	13.00 - 17.00	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala D24/2</b>
czwartek	10.15 -11.00 11.05-11.50	Basen – AQUA PARK <b>26</b>	Pierwsza grupa Druga Grupa
	13.00 - 15.00	Kurs rękodzieła <b>5, 12, 19</b>	Sala D24/2
	13.00 – 14.00	Kurs Rękodzieła <b>26</b>	Sala D24/2
	14.00 – 15.00	Kurs rękodzieła – WOLONTARIAT <b>26</b>	Sala D24/2
	15.00 – 18.00	Fotografia <b>5, 12, 19, 26</b>	Sala D24
	<b>13.00 - 17.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala D24/2</b>
piątek	14.00 - 15.00	Spotkania organizacyjne – WOLONTARIAT <b>6, 20, 27</b>	Sala D24
	15.30 -16:30	I grupa – <b>Kurs komputerowy i</b> urządzeń mobilnych. Podstawy <b>6,</b> <b>20, 27</b>	Sala D12 <b>27 września</b> temat Smartphone
	16.30 -17.30	II grupa – <b>Kurs komputerowy i</b> urządzeń mobilnych. Dla znających podstawy. <b>6, 20, 27</b>	
	10.00 – 13.00	<b>Wycieczki po Krakowie z</b> <b>przewodnikiem</b> (Zajęcia przygotowujące do turystyki) <b>27</b>	Spotkanie przed katedrą i zwiedzanie katedry, krypt królewskich, dzwonu Zygmunta i Muzeum Katedralnego.
	<b>14.00 - 18.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala D24/2</b>

### Zajęcia dodatkowe od 6 września 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13 września - piątek	17.00 – 19.00	Spotkanie organizacyjne i integracyjne. (Działania administracyjne i organizacyjne).	Sala D24 (obowiązkowe)
13 września -	18.00	„Jednomysłność to nuda!”-	Opera Krakowska

piątek		Galowy koncert Piwnicy pod Baranami.	Bilety u koordynatora.
19 września - czwartek	18.00	„Słajdowisko: Ukraina” - Spotkanie z dr Krystyną Słoczyńską poświęcone podróży na Ukrainę. Słajdowisko połączone z wykładem.	Filia nr 21 Czytelnia Naukowa ul. Królewska 59 – spotykamy się na miejscu
24 - 25 - 26 września 2019	Trzy dni	Wycieczka do Pragi (Czechy).	wyjazd z Krakowa ul. Powiśle 7 (parking autokarów Hotel Sheraton) o godz. <b>5.00.</b> ----- <b>informacje u koordynatora</b>
25 września - środa	17.00	„Środek motka – moja okładka – etui na książkę” Zajęcia dla miłośników rękodzieła, podczas których uczestnicy wykonają własną okładkę na książkę z biblioteki..	Filia nr 56 Oddział dla Dorosłych os. Zgody 7 – spotykamy się na miejscu.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**