



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

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

Kontakt – tel. 518-329-303 E-mail: caspradnik@gmail.com

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	13.00 - 17.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	12.00 - 16.00

OBOWIĄZUJE OD 1 PAŹDZIERNIKA 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 4, 11, 18, 25	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/gXUJPWNFQiWWky7Z8
4, 11, 18, 25	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/2uNbgKYrbtzTihXZ9
4, 11, 18, 25	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/fAtM1YcvnowmwzMN8
4,	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/cxqF8evuWKxjNKvc8
25	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) – online (1h)	
11		Zajęcia taneczne– online (2x45 min.)	https://forms.gle/ikmNgoghAmcZ3Xic9
25	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– online (45 min.)	
Wtorek 5	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - CAS	https://forms.gle/6AQ2RCrfZrtdk16k6
12	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - CAS	https://forms.gle/yES6zqFaoF7pFSTf8

19	16.45-17.30	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	
19	17.30-18.30	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	
Środa 6	14.30-16.00	Nordic walking - zbiórka przed CAS	https://forms.gle/z6PUD7xm3W5K7jvp6
13	14.00-15.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	
6, 13	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II- online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/ue1kYzZwB9DJNyQAA
6, 13	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/MHuPGxmL3kuaC1tv9
20, 27	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	
Czwartek 7	15.00-17.00	Turystyka piesza - wycieczka Park Lotników - Zbiórka o 14,45 na przystanku MPK autobusu 128 przy Rondzie Barei (Lublańska)	https://forms.gle/Rtgai9YDeectni5r5
21	8.00-16.00	Turystyka piesza - wycieczka “Śladami Lema” zbiórka o godz.7.45 na przystanku MPK ul. Majora	
28	13.00-15.00	Historia sztuki - wyjście do muzeum 2 h. Miejsce zbiórki zostanie podane później.	https://forms.gle/3dEkYFTMRRZNGm9S6
Piątek 1,	10.00-12.00	Historia sztuki - wyjście do muzeum 2 h. Zbiórka przy Muzeum Narodowym al. 3 Maja 1.	
22, 29	10.30-12.00	Gry stolikowe - 2 x po 45 min. w Parku Kieszonkowym ”Ogród nad Sudolem” (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/wWzh58bzNierMrt46
22, 29	12.00-14.00	Zdrowy styl życia - 2 h w Parku Kieszonkowym ”Ogród nad Sudolem” (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/Kup5vHFWQPDQvX5T6
1, 8	15.00-17.00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/uRNxgfvYQZitVNt5

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
PAŹDZIERNIK	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek 18	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Złoty Wiek online ID; 4057514700 HASŁO; 123	
Wtorek 5	15.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (5-go urodziny miesiąca)	https://forms.gle/6fBYM7a1K7uvutSE6
12, 19, 26	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	
5, 12, 19, 26	13.00-17.00	Kawiarenka - CAS	
Sobota 2	19.00-21.00	Teatr Groteska - Kandyd czyli optymizm	
Niedziela 3	10.00-16.00	Kiermasz na rzecz Kombatantów w Parku Zaczarowanej Dorożki - wolontariat	wolontariuszy chętnych do udziału proszę o kontakt telefoniczny lub email.
10	18.00-20.00	Koncert w Centrum Kongresowym ICE	
Piątek - Niedziela 1 - 10		Głosowanie na Budżet Obywatelski - głosować można elektronicznie lub w punktach np. Park Zaczarowanej Dorożki 9.10.21 od 13.00-15.00	
PAŹDZIERNIK	10,00-14,00	DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze	

Uwaga !

Prosimy uczestników o samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

Prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach online.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.