



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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 LISTOPADA 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 8, 15, 22, 29	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/x9R1rQUCQ7Ej9Z12A
8, 15, 22, 29	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/PKVyqGjYNEgGjFLj9
8	14.30-15,15	Nordic walking - zbiórka przed CAS	https://forms.gle/4FX3hSyaBMxRnjMY9
8	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/Njrv3YAaV9owFWmd7
29	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) – online (1h)	
15	16.00-17.30	Zajęcia taneczne– online (2x45 min.)	https://forms.gle/6qMVKZVwHiswLuGD8
29	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– online (45 min.)	

Wtorek 23	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - CAS	https://forms.gle/MiqT5V6A4NFDY4B4A
9	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - CAS	https://forms.gle/caabgCaBtvecR3tx5
16, 23	16.45-17.30	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	
16, 23	17.30-18.30	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	
Środa 3, 10, 17, 24	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/niPiYrFB7QXvmFrQA
17, 24	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II- online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/JqC9pAsSAECYiD6N8
17, 24	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/BiWGqfaXGWvHAUo86
Czwartek 18	15.00-17.00	Turystyka piesza - wycieczka -miejsce spotkania zostanie podane później	https://forms.gle/9fXwVgoAJHAuKJjeA
25	13.00-15.00	Historia sztuki - wyjście do muzeum 2 h. Miejsce zbiórki zostanie podane później.	https://forms.gle/MivAQ2cxciu5ZoQj8
Piątek 5	15.00-17.00	Turystyka piesza - wycieczka -miejsce spotkania zostanie podane później	
5, 12	10.30-12.00	Gry stolikowe - 2 x po 45 min. w Parku Kieszonkowym "Ogród nad Sudolem" (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/CSFZQ88s1ubHGndr9
19, 26	12.00-14.00	Zdrowy styl życia - 2 h CAS	https://forms.gle/m2GBvoNkbNcLv7h6A
26	14.00-16.00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/usdQcKxJ5GN5VDkE9

ZAJĘCIA DODATKOWE –LISTOPAD 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
LISTOPAD	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Miechowity online ID; 4057514700 HASŁO; 123	

Wtorek 2	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (5-go urodziny miesiąca)	https://forms.gle/ypanf2dEHY6AgYJL9
16, 30	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	
2, 9, 16, 23, 30	13.00-17.00	Kawiarenka - CAS	
LISTOPAD	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.