



## 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](mailto: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 16 LISTOPADA 2021**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2021

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

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

### ZAJĘCIA DODATKOWE –LISTOPAD 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>LISTOPAD</b>	<b>online 24 h</b>	<b>Rekrutacja uczestników do CAS - online</b>	<b>www.fundacjahita.pl</b>
<b>Poniedziałek</b> 22	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Miechowity <b>online</b> ID; 4057514700 HASŁO; 123	

<b>Wtorek</b> 2	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS ( 2-go urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/ypanf2dEHY6AgYJL9">https://forms.gle/ypanf2dEHY6AgYJL9</a>
30	18.00-21.30	Spotkanie Integracyjno-Andrzejkowe w CAS	<a href="https://forms.gle/G69P4Mva3CZwTQ8q8">https://forms.gle/G69P4Mva3CZwTQ8q8</a>
2, 9, 16, 23, 30	13.00-17.00	Kawiarenka - <b>CAS</b>	
<b>Piątek</b> 19	10.00-10.45	<b>Gimnastyka - online</b> wolontariat ze studentami AWF kierunku Kultura Fizyczna Osób Starszych - odbywających u nas praktyki	<b>ID; 6397394337</b> <b>HASŁO; Anna</b>
<b>LISTOPAD</b>	10,00-14,00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM -</b> 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.**