



## 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 1 GRUDNIA 2021**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – GRUDZIEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 6, 13, 20, 27	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min.</b> <b>online</b>	<a href="https://forms.gle/6tPLg1oDD1Pp9RP58">https://forms.gle/6tPLg1oDD1Pp9RP58</a>
6, 13, 20, 27	12.00-13.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/DaUG9kWWvVWsAuM37">https://forms.gle/DaUG9kWWvVWsAuM37</a>
6, 13	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>CAS (2h)</b>	<a href="https://forms.gle/cHtwQnsrwAQ56ZUN9">https://forms.gle/cHtwQnsrwAQ56ZUN9</a>
27	16.00-17.30	Zajęcia taneczne– <b>online (2x45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/84Mfphtz8Lr8Fyg7">https://forms.gle/84Mfphtz8Lr8Fyg7</a>



<b>Wtorek</b> 7	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/5PWwMoLJTQStUJAY9">https://forms.gle/5PWwMoLJTQStUJAY9</a>
21	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – <b>online (45 min.)</b>	
<b>Środa</b> 8, 15, 22	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/75v43YHPRJSoTtvs9">https://forms.gle/75v43YHPRJSoTtvs9</a>
<b>Czwartek</b> 2	8.00-8.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min. online</b>	
16	14.00-16.00	Turystyka piesza - <b>wycieczka</b> -miejsce spotkania zostanie podane później	<a href="https://forms.gle/wpiehaW4CBPMHzLV8">https://forms.gle/wpiehaW4CBPMHzLV8</a>
9, 23, 30	14.00-14.45	Gry stolikowe - <b>45 min. CAS)</b>	<a href="https://forms.gle/5vbR49bpuCEApDTw5">https://forms.gle/5vbR49bpuCEApDTw5</a>
<b>Piątek</b> 3	12.00-14.00	Zdrowy styl życia - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/zcj7GBpYs4og7mVG7">https://forms.gle/zcj7GBpYs4og7mVG7</a>
10, 17	14.00-16.00	Florystyka - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/4uFQn45UKP9n3nPJ8">https://forms.gle/4uFQn45UKP9n3nPJ8</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE –GRUDZIEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>GRUDZIEŃ</b>	<b>online 24 h</b>	<b>Rekrutacja uczestników do CAS - online</b>	<b>www.fundacjahita.pl</b>
<b>Poniedziałek</b> 20	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Lemon <b>online</b>	ID; 4057514700 HASŁO; 123
<b>Wtorek</b> 14, 28	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	<a href="https://forms.gle/QhRKKM5dr3XPo4Eu8">https://forms.gle/QhRKKM5dr3XPo4Eu8</a>
7	12.00	Koncert dla Seniorów-w ramach Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych PASIOS -Centrum Kongresowe ICE	

21	14.00-16.00	Wigilia - CAS	<a href="https://forms.gle/VqgE8VppmihhtTFR9">https://forms.gle/VqgE8VppmihhtTFR9</a>
14, 21, 28	10.15-11.00	Aerobic wodny - Park Wodny zbiórka o godzinie 9,45	
14	16.30-18,30	Kino Kijów - seans filmu 'NAJMRO' bilety z Kartą Seniora po 5 pln	zakup biletów indywidualny
<b>Środa</b> 29	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne w CAS	
14, 21, 28	13.00-17.00	Kawiarenka - <b>CAS</b>	
1, 8, 15, 22, 29	10.15-11.00	Aerobic wodny - Park Wodny zbiórka o godzinie 9,45	
<b>Piątek</b> 10	10.30-11.15	<b>Gimnastyka - online</b> wolontariat ze studentami AWF kierunku Kultura Fizyczna Osób Starszych - odbywających u nas praktyki	<b>ID; 84744404075</b> <b>Hasło; 7kW4fQ</b>
<b>GRUDZIEŃ</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 on**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**