



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 29 GRUDNIA 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – GRUDZIEŃ 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 6, 13, 20, 27	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/6tPLg1oDD1Pp9RP58
6, 13, 20, 27	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/DaUG9kWWvVWsAuM37
6, 13	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/cHtwQnsrwaQ56ZUN9
20	16.00-17.30	Zajęcia taneczne– online (2x45 min.)	https://forms.gle/84MfPhqtz8Lr8Fyg7
Wtorek 7	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - CAS	https://forms.gle/5PWwMoLJTQStUJAY9

28	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	
Środa 8, 15, 22	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/75v43YHPRJSoTtvs9
29	11.00-13.00	Turystyka piesza - wycieczka - wystawa Szopek Krakowskich w Pałacu Krzysztofora - z przewodnikiem - Rynek Główny 35 zbiórka o godzinie 10.50	https://forms.gle/wpiehaW4CBPMHzLV8
Czwartek 2, 30	8.00-8.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	
9, 23, 30	14.00-14.45	Gry stolikowe - 45 min. CAS)	https://forms.gle/5vbR49bpuCEApDTw5
Piątek 3	12.00-14.00	Zdrowy styl życia - 2 h CAS	https://forms.gle/zcj7GBpYs4og7mVG7
10, 17	14.00-16.00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/4uFQn45UKP9n3nPJ8

ZAJĘCIA DODATKOWE –GRUDZIEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
GRUDZIEŃ	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek 27	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Lemon online	ID; 4057514700 HASŁO; 123
Wtorek 14, 28	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	https://forms.gle/QhRKKM5dr3XPo4Eu8
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	https://forms.gle/VggE8VppmihhtTFR9
7, 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
Środa 29	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS	
14, 21, 28	13.00-17.00	Kawiarenka - CAS	
1, 8, 15, 22, 29	10.15-11.00	Aerobic wodny - Park Wodny zbiórka o godzinie 9,45	
Piątek 10	10.30-11.15	Gimnastyka - online wolontariat ze studentami AWF kierunku Kultura Fizyczna Osób Starszych - odbywających u nas praktyki	ID; 84744404075 Hasło; 7kW4fQ
GRUDZIEŃ	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 on**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**