



## 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 3 STYCZNIA 2022**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – STYCZEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 3, 10, 17, 24, 31	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/cDa7tYShKWgquGAZ9">https://forms.gle/cDa7tYShKWgquGAZ9</a>
3, 10, 17, 24, 31	12.00-13.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/PQEfxwVALjSRDE1v8">https://forms.gle/PQEfxwVALjSRDE1v8</a>
3, 10	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>CAS (2h)</b>	<a href="https://forms.gle/hg3SEyrE8k9CacJLA">https://forms.gle/hg3SEyrE8k9CacJLA</a>
17	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	
17	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– <b>online (1x45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/kj1jbER7SxAeruTM6">https://forms.gle/kj1jbER7SxAeruTM6</a>

31	16.00-17.30	Zajęcia taneczne– <b>online (2x45 min.)</b>	
<b>Wtorek</b> 11, 25	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/mBEWhLerbgHeEjdc9">https://forms.gle/mBEWhLerbgHeEjdc9</a>
25	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – <b>online (2x45 min.)</b>	
<b>Środa</b> 5, 12, 19, 26	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/Z5svbizAWn4EwZHy6">https://forms.gle/Z5svbizAWn4EwZHy6</a>
12, 26	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/dAzEwHiMCj3soyAfA">https://forms.gle/dAzEwHiMCj3soyAfA</a>
12, 26	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/dzSSHcZcU44v2bpMA">https://forms.gle/dzSSHcZcU44v2bpMA</a>
<b>Czwartek</b> 20	10.00-16.00	Turystyka piesza - <b>wycieczka</b> - z przewodnikiem - Nowa Huta - miejsce i godzina zbiórki zostanie podana odrębnie	<a href="https://forms.gle/di34189eptcVEXqA6">https://forms.gle/di34189eptcVEXqA6</a>
27	12.00-13.00	Historia sztuki - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/9xMjY3QBCW47mVg3A">https://forms.gle/9xMjY3QBCW47mVg3A</a>
<b>Piątek</b> 7	12.00-13.00	Gry stolikowe - <b>1 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Bi2BrEYXaKJCsVvH6">https://forms.gle/Bi2BrEYXaKJCsVvH6</a>
14	12.00-14.00	Zdrowy styl życia - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/pWdigVNkwbrfMvET8">https://forms.gle/pWdigVNkwbrfMvET8</a>
28	14.00-16.00	Florystyka - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/7tLr2oSYgVQ8ZpyY6">https://forms.gle/7tLr2oSYgVQ8ZpyY6</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>STYCZEŃ</b>	<b>online 24 h</b>	<b>Rekrutacja uczestników do CAS - online</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
<b>Poniedziałek-piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	<b>KAWIARENKA - CAS</b>	
<b>Poniedziałek</b> 24	16.00-18.00	<b>IMPREZA</b> - przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony - <b>online</b>	ID; 4057514700 HASŁO; 123
<b>Wtorek</b> 4, 18	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (4.01.-urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/qQJsLXRzU7YY4ftk6">https://forms.gle/qQJsLXRzU7YY4ftk6</a>

4, 11, 18, 25	10.15-11.00	Aerobic wodny - Park Wodny zbiórka o godzinie 9,45	
<b>Czwartek</b> 13	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne w CAS	
<b>Piątek</b> 7	13.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne w CAS	
<b>STYCZEŃ</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 **onNa wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**