



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola 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	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

OBOWIAZUJE OD 1 KWIETNIA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 4, 11, 25	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/GH0mUf8mAmjU6Zdc9
4, 11, 25	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/PgpmLARBjsWGmfKm9
4	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/4a73wmicphjJrvMZ9
11	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	
11	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– online (1x45 min.)	https://forms.gle/SQKVSxKgCfFUEEA18
Wtorek 5, 12, 19, 26	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/bpS5x62VQgRsNK6x7

5, 12	13.00-14.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	
12	15.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - CAS	https://forms.gle/azAms4oYpcQrTJof8
19	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – online (2x45 min.)	
19	14.00-16.00	Historia sztuki -Muzeum Narodowe - Zbiórka w holu Muzeum	https://forms.gle/vcxzRxdWkG1dgRvN9
26	14.00-16.00	Arteterapia - 2 h w CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/oqxYYpJne8jnm1vz9
Środa 6, 20, 27	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem	https://forms.gle/fTJHrmEF4sPcVjYa7
6, 13, 20, 27	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/9vV4R8j7Nm6bsqrT9
6, 20, 27	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/E8LSheAjmVeQFvbE8
6, 20, 27	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/8inEKUD2cYjZLW589
Czwartek 7	10.00-13.00	Turystyka piesza - Warsztaty Wielkanocne w CAS	https://forms.gle/SbSxgCGYieJaahSZ8
21	9.00-18.00	Turystyka piesza - Wycieczka Kalwaria, Wadowice, Lanckorona- Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK	
28	14.00-16.00	Turystyka piesza - Wycieczka (Miejsce zostanie podane w terminie późniejszym)	
Piątek 1, 8, 22, 29	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
1	14.00 - 16.00	Florystyka online (2h) 4 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/31QPwSjxnvyhU3HS7
8, 29	14.30-16.00	Nordic Walking - Zbiórka przed siedzibą CAS	https://forms.gle/BY1KzyueJvqacr316
22	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia CAS	https://forms.gle/qULUWPqHvsycC8PE8

ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
KWIECIEŃ	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	Zapisy na dyżury w CAS

Poniedziałek 25	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS LEMON - online	ID; 4057514700 HASŁO; 123
Wtorek 5	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (urodziny miesiąca)	https://forms.gle/pZk126wBs14f1AiAA
Środa 13	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (Podróże po świecie)	
Czwartek 14	10.00- 12.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (Śniadanie Wielkanocne)	
Piątek 8	13.00 14.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (Spotkanie z Dietetykiem)	
22	15.00 - 17,00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (Piosenka Biesiadna)	
KWIECIEŃ	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.**