



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	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

OBOWIĄZUJE OD 16 MAJA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 9, 23, 30	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. online	https://forms.gle/ot9uTkRZB8z3cVTL6
9, 16, 23, 30	12.00-13.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/v2qMSvxyHRqyAc758
9	16.00-18.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - CAS (2h)	https://forms.gle/uD9caS4QKTPfboY46
16, 23, 30	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	
16, 23, 30	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– online (1x45 min.)	https://forms.gle/DZPmqi7XhgsSfSpX9

Wtorek 10, 17, 24, 31	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	https://forms.gle/iHBZihYMWoMDArva7
17	14.00-16.00	Arteterapia - 2 h w CAS (Piosenka Biesiadna)	https://forms.gle/38ALF4pGHxbT8DcW8
17	16.45-18.15	Zajęcia taneczne – online (2x45 min.)	
24	14.00-16.00	Historia sztuki - szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie	https://forms.gle/DTBmtzbZsJ5sdJBL9
31	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia - CAS	https://forms.gle/6cDJeZhbXwNBxS5F9
Środa 4, 11, 18, 25	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/Wi5SdvXhu86KxWvDA
4, 11, 18, 25	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. online	https://forms.gle/UdAohmbFPKbdPEbZA
25	15.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - CAS	https://forms.gle/i7LhgkeSdfJ6KW7s6
4	18.00-19.00	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	
Czwartek 12	9.00-19.00	Turystyka piesza - Wycieczka Sucha Beskidzka-Maków Podhalański (Zwiedzanie Kościoła i Obiad w Karczynie Rzym) - Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK	https://forms.gle/KB8mrhggPhadbLjs8
19	10.00-18.00	Turystyka piesza - Wycieczka Pieskowa Skała (Grill, Kijki, Piosenka Biesiadna) - Zbiórka 9.45 ul. Majora, Przystanek MPK	
Piątek 6, 13, 20, 27	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	
20	13.00 - 15.00	Zdrowy Styl Życia CAS	
6, 13, 27	14.30-16.00	Nordic Walking - Zbiórka przed siedzibą CAS	https://forms.gle/KdcEAenXVs8nLizaA

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
MAJ	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 Wolontariat
Poniedziałek-piątek	14.00-16.00	Przygotowanie materiałów do imprezy CAS Prądnik Czerwony pt. "Jedziemy na wakacje"	Wolontariat
Wtorek 10	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (urodziny miesiąca)	https://forms.gle/wnUvBf9vczwSWKHU8
Środa 11	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (Piosenka Biesiadna)	Lista obecności
18	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (Remik)	Lista obecności
Czwartek 26	9.00 - 20.00	Turystyka piesza - Wycieczka Biecz (Zwiedzanie, Obiad w Karczmie) Zbiórka 8.45 ul. Majora, Przystanek MPK	Zapisy na Harmonogramie CAS Miechowity
Piątek 13	11.00-12.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS WENA - Kultura Afryki Południowej	Połączenie za pomocą komunikatora MEET (Link do transmisji zostanie podany w terminie późniejszym)
6, 20	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS (Rzutki)	Lista obecności Wolontariat
13, 27	15.30-17.30	Gry stolikowe w CAS (Remik)	Lista obecności Wolontariat
Niedziela 29	10.00-18.00	Święto Rodziny- Park Jordana	Lista obecności Wolontariat
MAJ	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 online

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.