



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 501-387-510

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 1 PAŹDZIERNIKA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
3, 10, 17, 24	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/EXhtZzWX5inB6GNd9
3, 10, 17, 24,31	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/9Fhp6VWzKAWKPgHx8
3, 10, 17, 24,31	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/aCCBbg5EjN2TQZpp7
3, 10, 17, 24,31	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– 45 min. CAS	https://forms.gle/TVTQLB CUcXWUAjhaA
Wtorek 11, 18, 25	13.45-15.15	Nordic walking- 2 h - zbiórka przed CAS	https://forms.gle/hb65ds9sHGdXV4ov6

Środa 5, 12, 19, 26	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudolem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/seangkeV39Nsxc7d6
5, 19	16.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - 2 h CAS	https://forms.gle/ccCsfLoUDeCyztd9
12, 26	16.00-18.00	Kurs języka angielskiego II - 2 h CAS	https://forms.gle/5f8sASit4feunPeU6
12, 26	12.00-14.00	Wiedza Obywatelska - 2 h CAS	https://forms.gle/DMuC96B9fstMPZB38
5, 12, 19, 26	18.00-18.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS	https://forms.gle/C8A1MYtV6rja1QLV9
Czwartek 6	10.00-12.00	Historia Sztuki - 2 h CAS PIĘKNO I STYL	https://forms.gle/154fDBQFbNSeq7Jn6
13	10.00-11.00	Historia Sztuki - 1 h CAS- WIZAŻ	
Piątek 7, 21	13.00-15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS	https://forms.gle/2jv8xD26Z1wqhrfeA
14, 28	13.00-15.00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/Lce2ZcGNjXUZJ5oXA
7, 21	16.00-16.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
PAŹDZIERNIK	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek- piątek	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS
Wtorek 4, 11 18, 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności

4, 18	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - 2h CAS (4 - urodziny miesiąca)	https://forms.gle/9vwpGzQoCZ39gQNq5
11, 25	15.30-17.30	Arteterapia - 2 h CAS (Piosenka Biesiadna)	Wolontariat Lista obecności
4	10.00-14.00	“Plenerowe spotkanie dla Seniorów” CAS LEMON, CAS ŻEGLARZ - Bagry	Lista obecności
Czwartek 20, 27	13.00-15.00	Turystyka piesza - praca nad questem po Prądniku Czerwonym - 2 h CAS	Wolontariat Lista obecności
Piątek 7, 14, 21, 28	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
14, 28	15.00-17.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
Niedziela 2	17.30-21.30	Obsługa przy wejściu i w szatni podczas Koncertu w Centrum Kongresowym ICE	Wolontariat Lista obecności
PAŹDZIERNIK	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.