



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

**Adres** - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkola Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt** – tel. 501-387-510

**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	12.00 - 16.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	13.00 - 17.00

**OBOWIĄZUJE OD 1 LISTOPADA 2022**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 7, 14, 21	12.00-14.00	Trening pamięci - <b>2h CAS</b> z tego <b>1 h WOLONTARIAT</b>	<a href="https://forms.gle/jaNJVtqzar9FjrQB9">https://forms.gle/jaNJVtqzar9FjrQB9</a>
7, 14, 21, 28	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min.</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/wQwKuKmmZ4S5uhmw6">https://forms.gle/wQwKuKmmZ4S5uhmw6</a>
7, 14, 21, 28	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/C3wRQ3PTGPGQhY5d9">https://forms.gle/C3wRQ3PTGPGQhY5d9</a>
7, 14, 21, 28	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/W9n7LJBDz7jzjKXc9">https://forms.gle/W9n7LJBDz7jzjKXc9</a>
<b>Wtorek</b> 8	14.00-16.00	Arteterapia - <b>2 h CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/zRWk7Ub6zGeuocmw9">https://forms.gle/zRWk7Ub6zGeuocmw9</a>

22	13.45-14.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min.</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	
<b>Środa</b> 9, 16, 23	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudołem (w razie deszczu <b>CAS</b> )	<a href="https://forms.gle/NLXbJagNn93foQ5fA">https://forms.gle/NLXbJagNn93foQ5fA</a>
2, 16	15.00-17.00	Kurs języka angielskiego I - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/GUpXbu83XDS12VHJ7">https://forms.gle/GUpXbu83XDS12VHJ7</a>
9, 23	15.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/GcwxUMZyhUxunEDC9">https://forms.gle/GcwxUMZyhUxunEDC9</a>
2, 9, 16, 23,30	18.00-18.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min. CAS</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/2uAGrmvqf9sV4sUm7">https://forms.gle/2uAGrmvqf9sV4sUm7</a>
30	12.00-14.00	Wiedza Obywatelska - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/aXjgppfBsfk6wSeq9">https://forms.gle/aXjgppfBsfk6wSeq9</a>
30	15.00-17.00	Florystyka - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/qF1kK1WrXUrNbGfg6">https://forms.gle/qF1kK1WrXUrNbGfg6</a>
<b>Czwartek</b> 3	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	
3	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– <b>45 min. CAS</b>	
10	10.00-12.00	Historia Sztuki - Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51. Zbiórka przed Muzeum o godz. 9.50. Dojazd: autobus 184 a następnie tramwaj 3. Wsiadamy Róg ul Wielickiej - Powstańców Śląskich. Bilet wstępu 10 zł.	<a href="https://forms.gle/GGPryxxdNsUDjUT7">https://forms.gle/GGPryxxdNsUDjUT7</a>
10	13.00-15.00	Zdrowy Styl Życia - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/XC42Rx bcrU9EudS86">https://forms.gle/XC42Rx bcrU9EudS86</a>
<b>Piątek</b> 4, 25	13.00-15.00	Florystyka - <b>2 h CAS</b>	
18	13.00-15.00	Zdrowy Styl Życia - <b>2 h CAS</b>	

## ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>LISTOPAD</b>	<b>online 24 h</b>	Rekrutacja uczestników do CAS - online	<b>www.fundacjahita.pl</b>
<b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA - CAS	<b>Wolontariat Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Wtorek</b> 8, 15, 22,29	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
15, 29	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - <b>2h CAS</b> ( 15 - <b>urodziny miesiąca</b> )	<a href="https://forms.gle/n7WKzqUzKMKQiCBBA">https://forms.gle/n7WKzqUzKMKQiCBBA</a>
22	15.00-17.00	Arteterapia - <b>2 h CAS</b> (Piosenka Biesiadna)	<b>Wolontariat Lista obecności</b>
<b>Czwartek</b> 17	15.00-17.00	Gry stolikowe - <b>2h CAS</b> (Remik)	<b>Wolontariat Lista obecności</b>
24	10.00-12.00	Turystyka piesza - praca nad questem po Prądniku Czerwonym - <b>2 h CAS</b>	<b>Wolontariat Lista obecności</b>
<b>Piątek</b> 4, 18, 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
18	15.00-17.00	Turystyka piesza - praca nad questem - <b>2 h CAS</b>	<b>Wolontariat Lista obecności</b>
4	15.00-17.00	Gry stolikowe - <b>2h CAS</b> (Remik)	<b>Wolontariat Lista obecności</b>
25 Piątek 26 Sobota	15.00-21.00 10.00-15.00	<b>Świąteczna Zbiórka Żywności</b> AUCHAN ul. Mackiewiczza	<b>Wolontariat Lista obecności</b>
<b>LISTOPAD</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 online

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**