



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

OBOWIAZUJE OD 16 LISTOPADA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2022

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

22	13.45-14.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	
Środa 9, 16, 23	10.00-11.30	Gry stolikowe - Ogród Nad Sudołem (w razie deszczu CAS)	https://forms.gle/NLXbJagNn93foQ5fA
2, 16	15.00-17.00	Kurs języka angielskiego I - 2 h CAS	https://forms.gle/GUpXbu83XDS12VHJ7
9, 23	15.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - 2 h CAS	https://forms.gle/GcwxUMZyhUxunEDC9
2, 9 16, 23,30	18.00-18.45 17.45-18.30	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/2uAGrmvqf9sV4sUm7
30	12.00-14.00	Wiedza Obywatelska - 2 h CAS	https://forms.gle/aXjgppfBsfk6wSeq9
30	15.00-17.00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/qF1kK1WrXUrNbGfg6
Czwartek 3	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	
3	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– 45 min. CAS	
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.	https://forms.gle/GGPryxxdNsUDjUT7
10	13.00-15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS	https://forms.gle/XC42Rx bcrU9EudS86
Piątek 4, 25	13.00-15.00	Florystyka - 2 h CAS	
18	13.00-15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS	

ZAJĘCIA DODATKOWE – LISTOPAD 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
LISTOPAD	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 8, 15, 22,29	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
15, 29	16.00-18.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS (15 - urodziny miesiąca)	https://forms.gle/n7WKzqUzKMKQiCBBA
22	15.00-17.00	Arteterapia - 2 h CAS (Piosenka Biesiadna)	Wolontariat Lista obecności
Środa 16	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS Spotkanie z P. Ewą.Olejarczyk - z Krakowskiego Sztabu WOŚP	Lista obecności
Czwartek 17	15.00-17.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
24	10.00-12.00	Turystyka piesza - praca nad questem po Prądniku Czerwonym - 2 h CAS	Wolontariat Lista obecności
Piątek 4, 18, 25	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
18	15.00-17.00	Turystyka piesza - praca nad questem - 2 h CAS	Wolontariat Lista obecności
4	15.00-17.00	Gry stolikowe - 2h CAS (Remik)	Wolontariat Lista obecności
25 Piątek 26 Sobota	15.00-21.00 10.00-15.00	Świąteczna Zbiórka Żywności AUCHAN ul. Mackiewiczza	Wolontariat Lista obecności
LISTOPAD	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.