



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 GRUDNIA 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – GRUDZIEŃ 2022

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 5, 12	12.00-14.00	Trening pamięci - 2h CAS	https://forms.gle/nAXmTZ88b5JjiBp28
5, 12, 19	14.30-15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/uy3tD3o2UqSJkkDF8
5, 19	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/WM7RqbFtynyT2Dpc7
5, 19	17.00-17.45	Zajęcia taneczne– 45 min. CAS	https://forms.gle/PsfZrYqHa4panMxy8
Wtorek 6, 20	13.45-14.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	

Środa 7, 28	10.00-11.30	Gry stolikowe - 2 CAS	https://forms.gle/iYfAtQP HgNaDeyP8
7, 21, 28	15.00-17.00	Kurs języka angielskiego II - 2 h CAS	https://forms.gle/5ycFt34 wjHCgNWL06
7, 14, 21	17.45-18.30	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/6vxCrU6 xCYNqBtBC9
Czwartek 15	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	
15	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – 45 min. CAS	
Piątek 2, 16	13.00-15.00	Florystyka - 2 h CAS	https://forms.gle/iUfphEH nrMmD9iNj6
9, 30	13.00-15.00	Zdrowy Styl Życia - 2 h CAS	https://forms.gle/BJJysk WULHwRvecGA
16	16.00-16.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS sala gimnastyczna SP nr 2	

ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 2022

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
GRUDZIEŃ	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 6, 13, 20, 27	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
13, 27	15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS (13 - urodziny miesiąca)	https://forms.gle/dGSBZR Kw8JnhFCY9A
Środa 14	12.00-16.00	KONCERT DLA SENIORA ICE Centrum Kongresowe	Lista obecności

Czwartek 1 8	10.00-12.00 14.00-16.00	Gry stolikowe - 2h CAS	Wolontariat Lista obecności
22	14.00-16.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS WIGILIA	
29	14.00-16.00	Arteterapia - 2 h CAS (Kolędowanie)	Wolontariat Lista obecności
Piątek 2, 9, 16, 30	10.00-11.30	Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
GRUDZIEŃ	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.