



## 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](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 16 STYCZNIA 2023**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – STYCZEŃ 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 23, 30	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min.</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/Zvbq3YZjFBrkXTfh9">https://forms.gle/Zvbq3YZjFBrkXTfh9</a>
23, 30	16.00-17.00	Z obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/jwZiw9QgJbNmzjp29">https://forms.gle/jwZiw9QgJbNmzjp29</a>
23, 30	17.00-17.45	Taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/MjMmiK8Ed1dy65vd9">https://forms.gle/MjMmiK8Ed1dy65vd9</a>
<b>Środa</b> 18, 25	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - <b>2 CAS</b>	<a href="https://forms.gle/ytCByeZtoLQpvWsn7">https://forms.gle/ytCByeZtoLQpvWsn7</a>
25	15.00-17.00	Język obcy - angielski II - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/o5xubCvadxV1csyq7">https://forms.gle/o5xubCvadxV1csyq7</a>

18, 25	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min. CAS</b> sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/qo59LWiAF6YUayW97">https://forms.gle/qo59LWiAF6YUayW97</a>
<b>Czwartek</b> 19, 26	12.00-14.00	Trening umysłu - <b>2h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/1NzwVoZym3Det3e39">https://forms.gle/1NzwVoZym3Det3e39</a>
19	14.00-16.00	Język obcy - angielski II - <b>2 h CAS</b>	
<b>Piątek</b> 20	13.00-15.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Vmtf4Lta9NV2Qidc6">https://forms.gle/Vmtf4Lta9NV2Qidc6</a>
27	13.00-15.00	Plastyczno-florystyczne - <b>2 h CAS</b>	<a href="https://forms.gle/rT5KWFKnhxABBnH77">https://forms.gle/rT5KWFKnhxABBnH77</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>STYCZEŃ</b> <b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00	Rekrutacja uczestników do CAS - <b>Siedziba CAS</b>	
<b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<b>Wolontariat</b> <b>Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Poniedziałek</b> 16	12.00-14.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - <b>2h CAS</b> ( <b><u>Zapisy do CAS Prądnik na lata 2023-2025</u></b> )	<b><u>WAŻNE !!!</u></b>  <a href="https://forms.gle/SxuntU8dGW8nbRhR9">https://forms.gle/SxuntU8dGW8nbRhR9</a>
<b>Wtorek</b> 17, 24, 31	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
17 24	13.00-15.00 15.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - <b>2h CAS</b> ( <b><u>17- Zapisy do CAS Prądnik na lata 2023-2025</u></b> ) ( <b>24 - urodziny miesiąca</b> )	
31	14.00-16.00	Wokalne - <b>2 h CAS</b> ( <b>Piosenka Biesiadna</b> )	<b>Wolontariat</b> <b>Lista obecności</b>

<b>Czwartek</b> 26	15.00-17.00	Gry stolikowe i ruchowe - 2h <b>CAS</b>	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>Piątek</b> 20, 27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
<b>Sobota</b> 28	9.00-12.00	<b>WOŚP - 31 Finał</b> , Pieczenie ciast i ciasteczek, pakowanie ich i dowóz do Sztabu na ul.Oleandry 2a	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>Niedziela</b> 29	12.00-20.00	<b>WOŚP - 31 Finał</b> , Wydawanie Wolontariuszom puszek z napojami oraz ciast i ciasteczek - Sztab ul Oleandry 2a	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
<b>STYCZEŃ</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.**