



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 26 STYCZNIA 2023

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – STYCZEŃ 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 23, 30	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyka ogólnorozwojowa - 45 min. sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/Zvbq3YZjFBrkXTfh9
23, 30	16.00-17.00	Z obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - 1h CAS	https://forms.gle/jwZiw9QqJbNmzjp29
23, 30	17.00-17.45	Taneczne – 45 min. CAS	https://forms.gle/MjMmiK8Ed1dy65vd9
Wtorek 31	15.30-16.30	Działania Proekologiczne - 2 h CAS	https://forms.gle/sJ3zU3JKyB78FVH1A
Środa 18, 25	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	https://forms.gle/ytCByeZtoLQpvWsN7

25	15.00-17.00	Język obcy - angielski II - 2 h CAS	https://forms.gle/o5xubCvadxV1csyg7
18, 25	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS sala gimnastyczna SP nr 2	https://forms.gle/go59LWiAF6YUayW97
Czwartek 19, 26	12.00-14.00	Trening umysłu - 2h CAS	https://forms.gle/1NzwVoZym3Det3e39
19	14.00-16.00	Język obcy - angielski II - 2 h CAS	
Piątek 20	13.00-15.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2 h CAS	https://forms.gle/Vmtf4Lta9NV2Qidc6
27	13.00-15.00	Plastyczno-florystyczne - 2 h CAS	https://forms.gle/rT5KWFKnhxABBnH77

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2023

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

31	14.00-15.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Czwartek 26	15.00-16.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Piątek 20, 27	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	Lista obecności
Sobota 28	9.00-12.00	WOŚP - 31 Finał , Pieczenie ciast i ciasteczek, pakowanie ich i dowóz do Sztabu na ul.Oleandry 2a	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
Niedziela 29	12.00-20.00	WOŚP - 31 Finał , Wydawanie Wolontariuszom puszek z napojami oraz ciast i ciasteczek - Sztab ul Oleandry 2a	<u>Wolontariat</u> Lista obecności
STYCZEŃ	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.