



## 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 czynny 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 LUTEGO 2023**

### **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LUTY 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 6, 13, 20, 27	14.30-15.15	Sportowe - Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. CAS</b> - sala gimnastyczna <b>SP nr 2</b>	<a href="https://forms.gle/BNWN1ycvWQPjYSr78">https://forms.gle/BNWN1ycvWQPjYSr78</a>
6,13, 20, 27	16.00-17.00	Obsługa urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>1h CAS</b> <b><u>6 - dla początkujących</u></b> <b><u>Pozostałe dni dla zaawansowanych</u></b>	<a href="https://forms.gle/xJyfLf2Gr8sDCZqf9">https://forms.gle/xJyfLf2Gr8sDCZqf9</a>
6, 13, 20, 27	17.00-17.45	Taneczne – <b>45 min. CAS</b>	<a href="https://forms.gle/Q1fm7nRd7ZaMQzeZ9">https://forms.gle/Q1fm7nRd7ZaMQzeZ9</a>
<b>Wtorek</b> 7, 14	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<a href="https://forms.gle/kEeagRh dofMRv6Kp8">https://forms.gle/kEeagRh dofMRv6Kp8</a>

7	14.00-15.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS (Piosenka Biesiadna)	<a href="https://forms.gle/PLWbWgjrV9jKB8xU6">https://forms.gle/PLWbWgjrV9jKB8xU6</a>
21	14.00-16.00	Trening umysłu - 2h CAS	<a href="https://forms.gle/Sm2iSLSJq7bKuJBN9">https://forms.gle/Sm2iSLSJq7bKuJBN9</a>
14, 28	13.45-15.15	Nordic-Walking - 2 x 45 min, zbiórka przed CAS	<a href="https://forms.gle/HFvoQR8zofcAed5H7">https://forms.gle/HFvoQR8zofcAed5H7</a>
<b>Środa</b> 1, 15	10.00-11.30	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	<a href="https://forms.gle/qnDfZ3Gf8hDnBSvo9">https://forms.gle/qnDfZ3Gf8hDnBSvo9</a>
8	15.30-17.30	Język obcy - angielski I - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/EpWf9bUrTKqgj6kU8">https://forms.gle/EpWf9bUrTKqgj6kU8</a>
22	13.30-15.30	Plastyczno-florystyczne - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/KD4sXSFrFaycYzRMA">https://forms.gle/KD4sXSFrFaycYzRMA</a>
22	15.30-17.30	Język obcy - angielski II - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/6rmQj8YgmHEnzTUq5">https://forms.gle/6rmQj8YgmHEnzTUq5</a>
1, 8, 15, 22	17.40-18.25	Sportowe - Gimnastyka rehabilitacyjna - 45 min. CAS - sala gimnastyczna SP nr 2	<a href="https://forms.gle/V8PnJq9VXcLCodBy9">https://forms.gle/V8PnJq9VXcLCodBy9</a>
<b>Czwartek</b> 2  16	12.00-13.30	Przygotowanie do turystyki- 2 x 45 min. -zajęcia w CAS  16 - 2 x 45 min. Przejście trasą Questu po Prądniku Czerwonym	<a href="https://forms.gle/jtbKGuXkLqgW9HYq5">https://forms.gle/jtbKGuXkLqgW9HYq5</a>
9	12.00-14.00	Historia Sztuki Zwiedzanie wystawy w Międzynarodowym Centrum Kultury - Rynek Główny 25. Zbiórka przed Centrum godz. 11.50	<a href="https://forms.gle/Z4Hq1LNmxFs4ACQ46">https://forms.gle/Z4Hq1LNmxFs4ACQ46</a>
23	12.00-14.00	Trening umysłu - 2h CAS	
<b>Piątek</b> 3, 10	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	

10	13.00-15.00	Zdrowe gotowanie i odżywianie - 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/PhNhhRvQyHctdgoYA">https://forms.gle/PhNhhRvQyHctdgoYA</a>
24	13.00-15.00	Wiedza obywatelska 2 h CAS	<a href="https://forms.gle/xHh6n1W4T7nuQP7f8">https://forms.gle/xHh6n1W4T7nuQP7f8</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>LUTY</b> <b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	Rekrutacja uczestników do CAS - <b>Siedziba CAS</b>	<b><u>Wolontariat</u></b>
<b>Poniedziałek- piątek</b>	12.00-16.00 lub 13.00-17.00	KAWIARENKA SENIORA - CAS	<b><u>Wolontariat</u></b> <b>Zapisy na dyżury w CAS</b>
<b>Wtorek</b> 21,28	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
14	15.30-17.30	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS ( <b>Pomoc przy obsłudze Smartfonów</b> )	
<b>Środa</b> 1	14.00-15.30	Wokalne - 2 x 45 min, CAS ( <b>Piosenka Biesiadna</b> )	<b><u>Wolontariat</u></b> <b>Lista obecności</b>
<b>Czwartek</b> 9, 23	15.00-16.30 14.30-16.00	Gry stolikowe i ruchowe - 2 x 45 min, CAS	<b><u>Wolontariat</u></b> <b>Lista obecności</b>
<b>Piątek</b> 17, 24	10.00-11.30	Pływanie - Aerobik Wodny - Park Wodny - Zbiórka godz. 9.45	<b>Lista obecności</b>
3, 17	14.00-16.00 15.00-17.00	Spotkanie informacyjno- integracyjne - 2h CAS ( <b>17 - urodziny miesiąca</b> )	<a href="https://forms.gle/PmchDGbsCCfPEwwC8">https://forms.gle/PmchDGbsCCfPEwwC8</a>
<b>LUTY</b>	10.00-14.00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM - w dni robocze</b>	

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.**