



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie
(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel.518-329-303E-mail: caspradnik@gmail.com

Od 4 stycznia 2021 Zajęcia odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z wytycznymi MRPiPS oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 – 14:00 koordynator jest do Państwa dyspozycji i udziela wszelkiej pomocy przez email i telefonicznie.

OBOWIĄZUJE OD 4 stycznia 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 11,18, 25	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/N47Y6VwEc8gRMEA19
11,18, 25	17.00-18.00	Zajęcia taneczne – online (1h)	https://forms.gle/8143spkyGsxxhZ6L6
Wtorek - 12,19,26	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - online (45 min.)	https://forms.gle/bE7DhYKHdteVZqMU9
12,19, 26	12.00-14.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - online (2h) 3 wejścia po 40 min.	https://forms.gle/CBxR3EynKc7Xqibn8
5	14.30-15.15	Nordic - online (1h) 1 wejście 45 min.	https://forms.gle/9XbrSJvGohNvEAX76
Środa 13,20, 27	14.30-15.15	Zajęcia ogólnorozwojowe - online (45 min.)	https://forms.gle/cCK1yeA9yMawDEdg9
13, 27	16.00 - 17.00	Kurs języka angielskiego II- online (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/7NtEWnSYovAoRz3j8

13, 27	17.00 - 18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/fPcrV2zCffPhmgbR6
Czwartek 7,14,21, 28	11.30 - 12,30	Trening umysłu - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/ZuUAYrYG9889aaiA6
7,14,21, 28	14.30-15.15	Nordic - online (1h) 1 wejście 45 min.	https://forms.gle/9XbrSJvGohNvEAX76
Piątek 8,15,22, 29	11.00-11.45	Gmnastyka rehabilitacyjna – online (45 min.)	https://forms.gle/bE7DhYKHdteVZqMU9
8	14.30-15.15	Nordic - online (1h) 1 wejście 45 min.	https://forms.gle/9XbrSJvGohNvEAX76
8,15,22,29	12.00-13.00	Zdrowy styl życia – online wejścia po 30'	https://forms.gle/oWxbMTk6kr7sbeAr5
8,15,29	15.00-16.00	Florystyka - online (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/KRWwKeJkxBsKzcEAp

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Środa - 13	12.30 -13.30	Karnawałowy koncert dla Dziadków i Wnuków - online	link zostanie przekazany odrębnie
Poniedziałek - 4	18.00 – 19.00	Ogólne spotkanie informacyjne Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7
Wtorek – 5	18.00 – 19.00	Ogólne spotkanie informacyjne Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7
Poniedziałek - 11	17.00 – 18.00	Ogólne spotkanie informacyjne Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7
Poniedziałek -11 Środa - 13	11.00 - 13.00	Spotkanie informacyjno - integracyjne - online (2h) 3 wejścia po 40 min.	https://forms.gle/zvavVeE8gFCDEHqp9
STYCZEŃ	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	WWW.fundacjahita.pl

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.