



Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie
(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)
Kontakt – tel. 518-329-303 E-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 1 lutego 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 8, 22	11.00 –12.00	Trening umysłu - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/vjTx59tzYRg3fRcv8
1, 8,15, 22	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/Qu6xqvfmErffF31T9
1, 8,15, 22	17.00-18.00	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	https://forms.gle/JBtfRer6uZPSJ6fSA
Wtorek 2, 9, 16,23	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - online (45 min.)	https://forms.gle/7QEHKjqeMoGQAI2j7
2, 9	12.00-14.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - online (2h) 3 wejścia po 40 min.	https://forms.gle/xLYd1YZeM2WZELWC7
16, 23	12.00-13.00	Turystyka piesza- online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/qBhZrtQ9nVP9in6f6
Środa 3, 10, 17, 24	14.30-15.15	Zajęcia ogólnorozwojowe - online (45 min.)	https://forms.gle/jcDGTYvEqFgiky1e9
3, 17, 24	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II-online (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/sVXVMYoGxKEEaTXq7

3, 17, 24	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/A6JcTKxwVT1eY3um8
Czwartek 4, 11, 18, 25	11.30-12.30	Trening umysłu - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/vjTx59tzYRg3fRcv8
4, 11, 18, 25	13.00-14.00	Historia sztuki - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/HXSNQBBVqckQDCZ36
4, 11, 18, 25	14.30-15.15	Nordic - online (1h) 1 wejście 45 min.	https://forms.gle/VBXQnfdjw7UaPcs7
Piątek 5, 12, 19, 26	12.00-13.00	Zdrowy styl życia – online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/QLb7aES9KDsQaUcg8
5, 19, 26	15.00-16.00	Florystyka - online (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/M9vLaHm48WcGanaP6

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Wtorek 2, 9	16.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne Meeting ID:6397394337 Passcode: Anna	https://forms.gle/jTqY8z9BjmHkdJOB6
16	16.00-18.00	COMBER BABSKI link do platformy zoom https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123	https://forms.gle/ywCDvEzc4FyutVr46
LUTY	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.