



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.

OBOWIAZUJE OD 4 MARCA 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH –MARZEC 2021

(miesiąc)

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Link do formularza (lista obecności) |
|-----------------------------------|--------------|--|---|
| Poniedziałek 8, 22 | 11.00 –12.00 | Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min. | https://forms.gle/C4iMZfiW8UgXGa5k6 |
| 1, 15, 22, 29 | 16.00-17.00 | Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h) | https://forms.gle/fpkqE4QMsAG9RL1L9 |
| 1, 15, 22, 29 | 17.00-17.45 | Zajęcia taneczne – online (45 min.) | https://forms.gle/TEu5YRQnkDpzH2MY7 |
| Wtorek 2, 9, 16, 23, 30 | 11.00-11.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna - online (45 min.) | https://forms.gle/hAGThg35Q4xNULVHA |
| 2 | 15.00-17.00 | Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - online (2h) 3 wejścia po 40 min. | https://forms.gle/fdGp1by68Qch1bza9 |
| 9, 23 | 12.00-13.00 | Turystyka piesza- online (1h) 2 wejście po 30 min. | https://forms.gle/sg5cuJgFU56udQ9d6 |
| Środa 3, 10, 17, 24, 31 | 4.30-15.15 | 1 Zajęcia ogólnorozwojowe - online (45 min.) | https://forms.gle/oEM75XfHF4meiDD9 |
| 3, 10 | 16.00-16.45 | Gry stolikowe - online (45 min.) | https://forms.gle/fEbopiepBzXLJhTj6 |
| 17 | 11.00-12.00 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - online (1h) 2 wejścia po 30 min. | https://forms.gle/Pqvk2iuRukMqvEfv5 |

| | | | |
|----------------------------------|--------------------|--|---|
| 17, 24 | 16.00-17.00 | Kurs języka angielskiego II- online (1h) 2 wejścia po 30' | https://forms.gle/FBUHGwoF1yC8SZth6 |
| 17, 24 | 17.00-18.00 | Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min. | https://forms.gle/3VPVvkQAi347mSRJA |
| Czwartek 4, 11, 18, 25 | 11.30-12.30 | Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min. | https://forms.gle/C4iMZfiW8UgXGa5k6 |
| 4, 11 | 13.00-14.00 | Historia sztuki - online (1h) 2 wejście po 30 min. | https://forms.gle/8mp2VcerN1jRY6ZF6 |
| 4 | 14,30-15,15 | Nordic - online (1h) 1 wejście 45 min. | Zajęcia odwołane |
| 11, 18, 25 | 14.30-15.15 | Nordic - online (1h) 1 wejście 45 min. | https://forms.gle/NcvVKKxKJ9cUQeMG6 |
| Piątek 5, 12, 19, 26 | 12.00-13.00 | Zdrowy styl życia – online (1h) 2 wejścia po 30 min. | https://forms.gle/CZrF6W3DBVGrTU566 |
| 19, 26 | 15.00-16.00 | Florystyka - online (1h) 2 wejścia po 30' | https://forms.gle/Gv9mCPjRY3sZbkG16 |

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2021

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | link do listy obecności |
|--------------------------|--------------------|---|---|
| MARZEC | online 24 h | Rekrutacja uczestników do CAS - online | www.fundacjahita.pl |
| Poniedziałek 8 | 16.00-18.00 | Spotkanie z okazji Dnia Kobiet - online (2h) 3 wejścia po 40 min. | https://forms.gle/y4heNKhitRK5bned6 |
| 15 | 11.00-12.00 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - online (1h) 2 wejścia po 30 min. | https://forms.gle/gzAM5Dy855d8yf6T9 |
| 22 | 13.30-14.30 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego - online 2 wejścia po 30 min. | https://forms.gle/gzAM5Dy855d8yf6T9 |
| Wtorek 2,16,30 | 16.00-17.00 | Spotkanie informacyjno-integracyjne - online 2 wejścia po 30 min. (2-Urodziny) | https://forms.gle/zZQ5jV5aCqBUM5GCA |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | miesiąca, 3-Podwieczorek Wielkanocny) ID-6397394337 hasło: Anna | |
|--|--|---|--|

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.