



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 22 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, 29	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/fpkqE4QMsAG9RL1L9
23	19.00-20.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/fpkqE4QMsAG9RL1L9
1, 15, 29	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	https://forms.gle/TEu5YRQnkDpzH2MY7
23	18.00-18.45	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/fdGp1byf8Qch1bza9
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/oEM75XFHFs4meiDD9

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	https://forms.gle/gzAM5Dy855d8yf6T9

		na temat budżetu obywatelskiego - online 2 wejścia po 30 min.	
22	16.00-18.00	PRZYWITANIE WIOSNY -online link do platformy zoom https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123	https://forms.gle/wBC7FuwgziEGsmyr9
Wtorek 2,16,30	16.00-17.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - online 2 wejścia po 30 min. (2-Urodziny miesiąca, 30-Podwieczorek Wielkanocny) ID-6397394337 hasło: Anna	https://forms.gle/zZQ5jV5aCqBUM5GCA

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.