



## 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](mailto: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](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 1 KWIETNIA 2021

(data dzienna)

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – KWIECIEŃ 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 12, 26	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/36DAniV54dVG3NVWA">https://forms.gle/36DAniV54dVG3NVWA</a>
12, 26	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/Jsh1TFrTa1oKEWcT8">https://forms.gle/Jsh1TFrTa1oKEWcT8</a>
19	13.30-14.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - <b>online 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/adE99poBoWSX6XMHA">https://forms.gle/adE99poBoWSX6XMHA</a>
<b>Wtorek</b> 6, 13, 20, 27	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/Nj68ZLuKqGE3dngP9">https://forms.gle/Nj68ZLuKqGE3dngP9</a>
6	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - <b>online (2h) 3 wejścia po 40 min.</b>	<a href="https://forms.gle/paitMagngqxCU1TV17">https://forms.gle/paitMagngqxCU1TV17</a>
6, 20	12.00-13.00	Turystyka piesza- <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/WkfnpTbAUnd4qeqn9">https://forms.gle/WkfnpTbAUnd4qeqn9</a>
13, 20, 27	16.00-16.45	Gry stolikowe - <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/Sdtzxi9QuJ4paLah6">https://forms.gle/Sdtzxi9QuJ4paLah6</a>
6, 20	18.00-18.45	Zajęcia taneczne – <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/Jsh1TFrTa1oKEWcT8">https://forms.gle/Jsh1TFrTa1oKEWcT8</a>
6, 20	19.00-20.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/36DAniV54dVG3NVWA">https://forms.gle/36DAniV54dVG3NVWA</a>

<b>Środa</b> 7, 14, 21, 28	14.30-15.15	Zajęcia ogólnorozwojowe - <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/7b6kRCoghZRS9EEA">https://forms.gle/7b6kRCoghZRS9EEA</a>
7, 14, 21, 28	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II-online (1h) 2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/iCoZo2FJnivQMxkt6">https://forms.gle/iCoZo2FJnivQMxkt6</a>
7, 14, 21, 28	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/N4UeiYfMSwjjv6xRo6">https://forms.gle/N4UeiYfMSwjjv6xRo6</a>
<b>Czwartek</b> 1, 8, 15, 22, 29	11.30-12.30	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/tw7FXsHXwyXPakvM6">https://forms.gle/tw7FXsHXwyXPakvM6</a>
8, 15	13.00-14.00	Historia sztuki - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/d4TV4VKVNPSTCoRB9">https://forms.gle/d4TV4VKVNPSTCoRB9</a>
8, 15, 22, 29	14.30-15.15	Nordic - <b>online (1h) 1 wejście 45 min.</b>	<a href="https://forms.gle/bwxx8RHzsBhox53d8">https://forms.gle/bwxx8RHzsBhox53d8</a>
<b>Piątek</b> 9, 16, 23, 30	12.00-13.00	Zdrowy styl życia – <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/ERX9TDAvxX1WZ5oh7">https://forms.gle/ERX9TDAvxX1WZ5oh7</a>
16, 23, 30	15.00-16.00	Florystyka - <b>online (1h) 2 wejścia po 30'</b>	<a href="https://forms.gle/nuzStKm9Gghw4SoLA">https://forms.gle/nuzStKm9Gghw4SoLA</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>KWIECIEŃ</b>	<b>online 24 h</b>	<b>Rekrutacja uczestników do CAS - online</b>	<b>www.fundacja hita.pl</b>
<b>Poniedziałek</b> 19	16.00-18.00	Spotkanie przygotowane przez CAS Złoty Wiek - <b>online (2h) 3 wejścia po 40 min.</b>	<a href="https://forms.gle/StWQbZC8zCMVg7Gk9">https://forms.gle/StWQbZC8zCMVg7Gk9</a>
<b>Wtorek</b> 13	17.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - <b>online 2 wejścia po 30 min.</b> (Urodziny miesiąca) ID-6397394337 hasło: Anna	<a href="https://forms.gle/91iEb7JzwLdKUbsj7">https://forms.gle/91iEb7JzwLdKUbsj7</a>
<b>Piątek</b> 9	14.00-15.30	Prelekcja dotycząca zagadnień prawnych istotnych dla seniorów - <b>online (1,5h) 2 wejścia po 40 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/DPuifgiqCAZTP6F19">https://forms.gle/DPuifgiqCAZTP6F19</a>

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.**