



## 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)

poniedziałek	12.00 - 16.00
wtorek	13.00 - 17.00
środa	13.00 - 17.00
czwartek	12.00 - 16.00
piątek	12.00 - 16.00

### OBOWIĄZUJE OD 2 SIERPNI 2021

(data dzienna)

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – SIERPIEŃ 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 2, 9, 30	12.00-13.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/QwzdG8CbXgpGdCVA6">https://forms.gle/QwzdG8CbXgpGdCVA6</a>
2, 9, 16, 23	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/kjR77qYH861HLNem8">https://forms.gle/kjR77qYH861HLNem8</a>
2, 9, 16, 23	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/DaDEzTx9JCMnrGQX7">https://forms.gle/DaDEzTx9JCMnrGQX7</a>
<b>Wtorek</b> 3, 10, 17, 24	10.15-11.00	Aerobic wodny - <b>45 min.</b> AQUA PARK zbiórka <b>10.00</b>	<a href="https://forms.gle/pGbY67sUN4QUgZ2t5">https://forms.gle/pGbY67sUN4QUgZ2t5</a>
3	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/p5FBnvMkVuHiztAb6">https://forms.gle/p5FBnvMkVuHiztAb6</a>
17, 31	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/v9gYNCSqjYfHUKDR7">https://forms.gle/v9gYNCSqjYfHUKDR7</a>
10	18.00-18.45	Zajęcia taneczne – <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/DaDEzTx9JCMnrGQX7">https://forms.gle/DaDEzTx9JCMnrGQX7</a>
10	19.00-20.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/kjR77qYH861HLNem8">https://forms.gle/kjR77qYH861HLNem8</a>
24, 31	15.00-15.45	Gry stolikowe - <b>45 min.</b> w CAS	<a href="https://forms.gle/rEqPamAcQ3Z2oKFs6">https://forms.gle/rEqPamAcQ3Z2oKFs6</a>
<b>Środa</b> 4, 11, 18, 25	10.15-11.00	Aerobic wodny - <b>45 min.</b> AQUA PARK zbiórka godz. <b>10.00</b>	<a href="https://forms.gle/pGbY67sUN4QUgZ2t5">https://forms.gle/pGbY67sUN4QUgZ2t5</a>

4, 11, 18, 25	13.00-13.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/bCTPsqxdEmQRxLr57">https://forms.gle/bCTPsqxdEmQRxLr57</a>
4, 11	14.00-15.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/QwzdG8CbXgpGdCVA6">https://forms.gle/QwzdG8CbXgpGdCVA6</a>
4,25	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II- <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/xizifjg9A21dHNTS8">https://forms.gle/xizifjg9A21dHNTS8</a>
4, 25	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/8KmrWL2hRzk1DAa28">https://forms.gle/8KmrWL2hRzk1DAa28</a>
<b>Czwartek</b> 12	8.00-20.00	Turystyka piesza - <b>wycieczka</b> (zbiórka 7.30 na przystanku MPK ul. Majora) szczegóły wycieczki zostaną przekazane odrębnie do osób zainteresowanych	<a href="https://forms.gle/EW56rzXXb2e3MiYn6">https://forms.gle/EW56rzXXb2e3MiYn6</a>
<b>Piątek</b> 6, 20	10.00-11.30	Nordic walking - <b>zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/HLHk3tZom1gcJczNA">https://forms.gle/HLHk3tZom1gcJczNA</a>
13	10.00-11.30	Gry stolikowe - <b>2 x po 45 min. w Parku Kieszonkowym "Ogród nad Sudolem"</b> (w razie deszczu CAS)	<a href="https://forms.gle/rEqPamAcQ3Z2oKF6">https://forms.gle/rEqPamAcQ3Z2oKF6</a>
27	8.00-20.00	Turystyka piesza - <b>wycieczka</b> (zbiórka 7.30 na przystanku MPK ul. Majora) szczegóły wycieczki zostaną przekazane odrębnie do osób zainteresowanych	<a href="https://forms.gle/EW56rzXXb2e3MiYn6">https://forms.gle/EW56rzXXb2e3MiYn6</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – SIERPIEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>SIERPIEŃ</b>	<b>online 24 h</b>	<b>Rekrutacja uczestników do CAS - online</b>	<b>www.fundacjahita.pl</b>
<b>Wtorek</b> 10, 24	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS ( 10-go urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/rYciA4tpEG2oUJFy6">https://forms.gle/rYciA4tpEG2oUJFy6</a>
3, 10, 17, 24, 31	13.00-17.00	Kawiarenka - <b>CAS</b>	
<b>Czwartek</b> 5, 19	16.00-18.00	<b>Tężnie nad Zalewem Nowohuckim</b> - Zbiórka na przystanku MPK przy Rondzie Barei (Alti)	
<b>Środa</b> - 4 <b>Czwartek</b> - 5 <b>Piątek</b> - 6	9.00 - 17.00	<b>UDZIAŁ W TURNIEJU GRY W BULE</b>	
<b>SIERPIEŃ</b>	10,00-14,00	<b>DYŻURY POD TELEFONEM</b> - w dni robocze	

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.**