



## 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

**OBOWIAZUJE OD 1 WRZEŚNIA 2021**

*(data dzienna)*

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZEŚIEŃ 2021

*(miesiąc)*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
<b>Poniedziałek</b> 6, 13, 20, 27	10.00-10.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/FmNimYKgcpbLLdPK7">https://forms.gle/FmNimYKgcpbLLdPK7</a>
6, 13, 20, 27	12.00-13.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/JgA9sKJKUQN5VSGE6">https://forms.gle/JgA9sKJKUQN5VSGE6</a>
6, 13, 20, 27	14.30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. online</b>	<a href="https://forms.gle/hrvq43NV9ZkkPr5T9">https://forms.gle/hrvq43NV9ZkkPr5T9</a>
13, 27	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	<a href="https://forms.gle/zVCEY9nbFoCaP7YW7">https://forms.gle/zVCEY9nbFoCaP7YW7</a>
13, 27	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – <b>online (45 min.)</b>	<a href="https://forms.gle/h5j91RkebjNxVtV58">https://forms.gle/h5j91RkebjNxVtV58</a>
<b>Wtorek</b> 7, 14, 21	10.15-11.00	Aerobic wodny - <b>45 min.</b> AQUA PARK zbiórka 10.00	<a href="https://forms.gle/Z2k7DYj8cvUBFQQL9">https://forms.gle/Z2k7DYj8cvUBFQQL9</a>
21	14.00-15.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/pnokP92dKLDvpdaEA">https://forms.gle/pnokP92dKLDvpdaEA</a>
21	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/zAZCr5pNTj3BLYaf7">https://forms.gle/zAZCr5pNTj3BLYaf7</a>
14, 21	18.00-18.45	Zajęcia taneczne – <b>online (45 min.)</b>	

14, 21	19.00-20.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - <b>online (1h)</b>	
28	14,30-15,15	Gimnastyka ogólnorozwojowa - <b>45 min. online</b>	
<b>Środa</b> 8, 15, 22	10.15-11.00	Aerobic wodny - <b>45 min.</b> AQUA PARK <b>zbiórka godz. 10.00</b>	
1, 15	14.30-16.00	Nordic walking - <b>zbiórka przed CAS</b>	<a href="https://forms.gle/PLKuaXJjwGSmRoMw7">https://forms.gle/PLKuaXJjwGSmRoMw7</a>
8, 29	14.00-15.00	Trening pamięci - <b>online (1h) 2 wejście po 30 min.</b>	
1, 8, 15, 22,29	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II- <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/TXywUaqdcqDDF3BW7">https://forms.gle/TXywUaqdcqDDF3BW7</a>
1, 8, 15, 22,29	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - <b>online (1h) 2 wejścia po 30 min.</b>	<a href="https://forms.gle/dPiXoXyfRtJrbKLN9">https://forms.gle/dPiXoXyfRtJrbKLN9</a>
<b>Czwartek</b> 9	8.00-20.00	Turystyka piesza - <b>wycieczka</b> (zbiórka 7.00 na przystanku MPK ul. Majora) szczegóły wycieczki zostaną przekazane odrębnie do osób zainteresowanych	<a href="https://forms.gle/equkd7Gr7sJqBkyT8">https://forms.gle/equkd7Gr7sJqBkyT8</a>
16, 23, 30	16.00-18.00	Turystyka piesza - Tężnie nad Zalewem Nowohuckim lub Park Lotników - Zbiórka na przystanku MPK przy Rondzie Barei (Alti lub Lublańska)	
<b>Piątek</b> 3, 10, 17	10.30-12.00	Gry stolikowe - <b>2 x po 45 min. w Parku Kieszonkowym "Ogród nad Sudolem"</b> (w razie deszczu CAS)	<a href="https://forms.gle/WzPEjbF1rSmz4xvu9">https://forms.gle/WzPEjbF1rSmz4xvu9</a>
3, 10, 24	12.00-14.00	Zdrowy styl życia - <b>2 h w Parku Kieszonkowym "Ogród nad Sudolem"</b> (w razie deszczu CAS)	<a href="https://forms.gle/9fztMSqAexJVb5rg6">https://forms.gle/9fztMSqAexJVb5rg6</a>
17, 24	15.00-17.00	Florystyka - 2 h <b>CAS</b>	<a href="https://forms.gle/rDXQV8Xa2E5iERgk9">https://forms.gle/rDXQV8Xa2E5iERgk9</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>WRZESIEŃ</b>	<b>online 24 h</b>	<b>Rekrutacja uczestników do CAS - online</b>	<b>www.fundacjahita.pl</b>
<b>Poniedziałek</b> 20	16.00-18.00	IMPREZA - przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony <b>online</b> <b>ID; 4057514700</b> <b>HASŁO; 123</b>	<a href="https://forms.gle/EsUxQR1HXmSFTpxt6">https://forms.gle/EsUxQR1HXmSFTpxt6</a>
<b>Wtorek</b> 7, 14	14.00-15.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne w CAS ( 7-go urodziny miesiąca)	<a href="https://forms.gle/PuG7mnTm5FoTTtgH8">https://forms.gle/PuG7mnTm5FoTTtgH8</a>
7, 14, 21, 28	13.00-17.00	Kawiarenka - <b>CAS</b>	
<b>Środa -Czwartek</b> 15, 16	9.00 - 17.00	<b>SENIORALIA</b>	
<b>WRZESIEŃ</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.**