



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 19 MAJA 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2021

(miesiąc)

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek 10, 24, 31	16.00-17.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/xryzq783q4riX89YA
10, 24, 31	17.00-17.45	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	https://forms.gle/ZR6cHyNvDNuLzpgS7
Wtorek 4, 11, 18, 25	11.00-11.45	Gimnastyka rehabilitacyjna - online (45 min.)	https://forms.gle/Hi4qcACiAc4ULAo18
4	15.00-17.00	Zajęcia z arteterapii (rękodzieło i plastyka) - online (2h) 3 wejścia po 40 min.	https://forms.gle/cRgt8ZPNMtzPeXKB7
11	12.00-13.00	Turystyka piesza - online (1h) 2 wejście po 30 min. lub stacjonarnie (zbiórka przed CAS)	https://forms.gle/Zvdv3jFt2sg8Xscy7
25	12.00-13.00	Turystyka piesza - zbiórka przed Kościołem Jana Chrzciciela	https://forms.gle/Zvdv3jFt2sg8Xscy7
11, 18	16.00-16.45	Gry stolikowe - online (45 min.) lub stacjonarnie (zbiórka w Parku Kieszonkowym)	https://forms.gle/FCbkLefCjQQepfB68
4, 18	18.00-18.45	Zajęcia taneczne – online (45 min.)	https://forms.gle/ZR6cHyNvDNuLzpgS7

4, 18	19.00-20.00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych (komputer, laptop, telefon, tablet) - online (1h)	https://forms.gle/xryzq783q4riX89YA
Środa 5, 12, 26	14.30-15.15	Zajęcia ogólnorozwojowe - online (45 min.)	https://forms.gle/S5oC1kCHU2vph2tk7
19	14.30-15.15	Zajęcia ogólnorozwojowe - online (45 min.)	ZAJĘCIA ODWOŁANE
5, 12, 19	16.00-17.00	Kurs języka angielskiego II-online (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/FeAwqCGaTGznhwNr7
5, 12, 19	17.00-18.00	Kurs języka angielskiego I - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/hJkDdLL5xLMqhbdo7
26	11.00-12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/KGHtxjeAkesKJQLt5
Czwartek 6, 13, 20, 27	11.30-12.30	Trening pamięci - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/Mj4RgYcYbiPEb1RN9
13, 20	13.00-14.00	Historia sztuki - online (1h) 2 wejście po 30 min.	https://forms.gle/kN1acFhdLdzkzPHY9
6, 13, 20, 27	14.30-15.15	Nordic - 6-go online (1h) 1 wejście 45 min. i 13, 20 i 27 stacjonarnie (zbiórka przed CAS)	https://forms.gle/xut3jayrTV99MkoX9
Piątek 21, 28	10.00-11.30	Gry stolikowe - 2 x po 45 min. w Parku Kieszonkowym "Ogród nad Sudolem"	https://forms.gle/FCbkLefCjQQepfB68
7, 14, 21, 28	12.00-13.00	Zdrowy styl życia – online (1h) 2 wejścia po 30 min.	https://forms.gle/vro22fyC496VStHx6
7,14	15.00-16.00	Florystyka - online (1h) 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/3rAMngXkZfz6W2HE9

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
MAJ	online 24 h	Rekrutacja uczestników do CAS - online	www.fundacjahita.pl
Poniedziałek 17	16.00-18.00	Spotkanie przygotowane przez CAS PRĄDNIK CZERWONY - online ID; 4057514700 HASŁO; 123	https://forms.gle/KDjHRaFHUxceaaLh8
Wtorek 11	17.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - online 2 wejścia po 30 min. (Urodziny miesiąca) ID-6397394337 hasło: Anna	https://forms.gle/eyCsVWZjGESJbzbG6
Piątek 7	10.00-11.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - online 2 wejścia po 30 min. ID-6397394337 hasło: Anna	https://forms.gle/eyCsVWZjGESJbzbG6

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.