



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity
adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 603-359-864

e-mail: casmiechowity@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowity>

Zajęcia odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>
i stacjonarnie na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym.

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.

Obowiązuje od 13 sierpnia 2020

Harmonogram zajęć stałych stacjonarnie i online- sierpień 2020

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	Link do formularza
Poniedziałek 10,	12.00–12.45	Qigong (1h) sala gimnastyczna	https://forms.gle/E5Kcd7H4TQpHF9iW8
31	12.00–12.45	Qigong (1h) online	https://forms.gle/E5Kcd7H4TQpHF9iW8
3, 31	14.30-15.40	Trening pamięci (1h) 2 wejścia po 30' online	https://forms.gle/Q2QwcDSHzvJw3n2x7
17	10.00-13.00	Wycieczka: Dzieje Żydów Krakowskich z przewodnikiem. Zbiórka Stara Synagoga g.10:00	https://forms.gle/KiQPLiLrPGSfKvWKA
Wtorek 11,18,25	9.30-10.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) sala gimnastyczna	https://forms.gle/kyoUACgPabg5xoPH6
4,11,18,25	10.30-12.30	Boole i gry stolikowe – boisko szkolne	https://forms.gle/Cb9rJmboeToVTQc58
4,11,18,25	13.00–14.10	Język angielski (1h)2 wejścia po 30' online	https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA

Środa 12,	9.00-9.45	Qigong (1h) sala gimnastyczna Zajęcia nie odbyły się	https://forms.gle/E5Kcd7H4TQpHF9iW8
19,26	9.00-9.45	Qigong (1h)- online	https://forms.gle/E5Kcd7H4TQpHF9iW8
5,12,26	12.30-14.00	Taniec w kręgu (2h) sala gimnastyczna lub boisko	https://forms.gle/NGxsiyELDtqUSti9
19	12.30-14.00	Taniec w kręgu (2h) online	https://forms.gle/NGxsiyELDtiqUSti9
Czwartek 6, 20,	12.00-13.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h)- online	https://forms.gle/gVaFvsHUYteKc1cL8
13,27	13.00-15.00	Kurs plastyczny (2h)– wyjście do muzeum - zbiórka na placu Muzeum Narodowego ul. 3 Maja	https://forms.gle/vjYk8kfDKE4htSWQ7
Piątek 7,14,21,28	10.00-11.00	Język angielski (1h) 2 wejścia 30' online	https://forms.gle/hbeJhNkemQ8hMiKWA
7,14,28	11.30-13.00	Taniec w kręgu (2h) sala gimnastyczna lub boisko	https://forms.gle/NGxsiyELDtiqUSti9
7,14,21,28	15.00-18.00	Rękodzieło- sala CAS	https://forms.gle/dxjhRqE8p6mq5FDe6

Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.

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

W przypadku ładnej pogody zajęcia ruchowe będą prowadzone na boisku szkolnym.

W przypadku zajęć online prowadzący każdemu wyśle zaproszenie i hasło do uczestnictwa w zajęciach online, które prowadzone są przez aplikację <https://zoom.us/download>