



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

**kontakt – tel. 603-359-864**

e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto:casmiechowity@gmail.com)

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



**Zajęcia od 2 września 2020 odbywają się online przez aplikację**  
**<https://zoom.us/download>**

Na zajęciach stacjonarnych obowiązują reguły sanitarne zgodnie z  
wytocznymi 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 18 września 2020

#### Harmonogram zajęć stałych - wrzesień 2020

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	miejsce zajęć
<b>Poniedziałek</b> 7,14, <b>21,28</b>	<b>9.30-11.00</b>	<b>Taniec w kręgu (2h) online</b>	<a href="https://forms.gle/aQqWMvxkPPgAb24dA">https://forms.gle/aQqWMvxkPPgAb24dA</a>
7,14	12.00-12.45	Pilates (1h) online	<a href="https://forms.gle/nN7gKvyKN7afB32x8">https://forms.gle/nN7gKvyKN7afB32x8</a>
7,14, <b>21,28</b>	<b>14.30-15.40</b>	<b>Trening pamięci (1h) online</b> <b>2 wejścia po 30'</b>	<a href="https://forms.gle/qzYaBnMp9QoTw8En9">https://forms.gle/qzYaBnMp9QoTw8En9</a>
7,14, <b>21,28</b>	<b>17.00-18.00</b>	<b>Kawiarenka - online</b>	<a href="https://forms.gle/of3d5T2CsnrhQT7C6">https://forms.gle/of3d5T2CsnrhQT7C6</a>
<b>Wtorek</b> 1	9.30-10.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) - online	<a href="https://forms.gle/BxxrhYCFRCGyDG2A">https://forms.gle/BxxrhYCFRCGyDG2A</a>
8,15,22,29	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) – online	<a href="https://forms.gle/BxxrhYCFRCGyDG2A">https://forms.gle/BxxrhYCFRCGyDG2A</a>
1,8,22,29	<b>13.00–14.10</b>	<b>Język angielski (1h) 2 wejścia</b> <b>po 30' - online</b>	<a href="https://forms.gle/TiKmWrdjQzgyzhWk7">https://forms.gle/TiKmWrdjQzgyzhWk7</a>

<b>Środa</b> 2,	10.00-11.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h) – online	<a href="https://forms.gle/hmXngdYrZ6on3oqHA">https://forms.gle/hmXngdYrZ6on3oqHA</a>
<b>16, 30</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Wizerunek i autoprezentacja (1h) – stacjonarnie w CAS</b>	<a href="https://forms.gle/hmXngdYrZ6on3oqHA">https://forms.gle/hmXngdYrZ6on3oqHA</a>
9	11.00-12.00	Kurs plastyczny (1h) - online	<a href="https://forms.gle/hs85iLLs1LAheDm26">https://forms.gle/hs85iLLs1LAheDm26</a>
<b>23</b>	<b>10.0-11.00</b>	<b>Kurs plastyczny (1h) – stacjonarnie w CAS</b>	<a href="https://forms.gle/hs85iLLs1LAheDm26">https://forms.gle/hs85iLLs1LAheDm26</a>
<b>Czwartek</b> 3	12.00–12.45	Qigong (1h) - online	<a href="https://forms.gle/5fwo2NALPdLCTqx27">https://forms.gle/5fwo2NALPdLCTqx27</a>
10	11.00-12.00	Wycieczki po Krakowie z przewodnikiem- Podgórze prawobrzeżna dzielnica Krakowa-online	<a href="https://forms.gle/Bc89VMzczZrA8r3F8">https://forms.gle/Bc89VMzczZrA8r3F8</a>
<b>17</b>	<b>11.00-13.00</b>	<b>Wycieczki po Krakowie z przewodnikiem- Podgórze prawobrzeżna dzielnica Krakowa-online i stacjonarnie, zbiórka przy Muzeum w Podgórzu</b>	<a href="https://forms.gle/Bc89VMzczZrA8r3F8">https://forms.gle/Bc89VMzczZrA8r3F8</a>
<b>24</b>	<b>11.00-13.00</b>	<b>Wycieczki po Krakowie z przewodnikiem- Podgórze prawobrzeżna dzielnica Krakowa-online i stacjonarnie, zbiórka przy Muzeum w Podgórzu</b>	<a href="https://forms.gle/Bc89VMzczZrA8r3F8">https://forms.gle/Bc89VMzczZrA8r3F8</a>
<b>Piątek</b> 4,11	11.30-13.00	Taniec w kręgu (2h) - online	<a href="https://forms.gle/aQqWMvxkPPgAb24dA">https://forms.gle/aQqWMvxkPPgAb24dA</a>
<b>18</b>	<b>11.30-13.00</b>	<b>Taniec w kręgu (2h) – stacjonarnie (boiskoszkolne) CAS</b>	<a href="https://forms.gle/aQqWMvxkPPgAb24dA">https://forms.gle/aQqWMvxkPPgAb24dA</a>
<b>18/zajęcia odwołane</b>	<b>14.00-16.00</b>	<b>Język niemiecki (2h) – stacjonarnie w CAS</b>	<a href="https://forms.gle/ZovRqQNDCsrjbe3CA">https://forms.gle/ZovRqQNDCsrjbe3CA</a>
<b>25</b>	<b>15.00-19.00</b>	<b>Rękodzieło (2h)- stacjonarnie w CAS</b>	<a href="https://forms.gle/HUQ47AWeNaUFUjko9">https://forms.gle/HUQ47AWeNaUFUjko9</a>

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](https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPI/view?usp=sharing)

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