



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 od 4 stycznia 2021 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 4 stycznia 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2021

(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 11,18,25	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8
11,18,25	14.30-15.30	Trening umysłu (1h) - online 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8
Wtorek 12,19,26	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywp9
12,19,26	12.00-13.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
12,19,26	13.00-14.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
12,19,26	14.30-15.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5
Środa 13,20, 27	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5
13,20, 27	10.00-11.00	Arteterapia (1h) online	https://forms.gle/3pW2YqHgOpY9NXpf6

13,20,27	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja (1h) online	https://forms.gle/2jZJaMEwCY5mbRZKA
Czwartek 7,14,21,28	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)-online	https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8
14,21,28	13-13.40	Pilates –(1h) online	https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7
Piątek 8,15,22,29	13.00-14.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8
8	10.00-11.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
8	11.00–12.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
8,15,22,29	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) - online	https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5

ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
styczeń	Online-24h	Rekrutacja uczestników - online	www.fundacjahita.pl
poniedz. 4	18.00-19.00	Ogólne spotkanie uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7
wtorek 5	18.00-19.00	Ogólne spotkanie uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7
poniedz. 11	17.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne (1h) – online	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7
środa 13	12.30 - 13.30	Karnawałowy koncert dla Dziadków i Wnuków - online	link zostanie przekazany odrębnie

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