



**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 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](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 stycznia 2021**  
*(data dzienna)*  
**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – styczeń 2021**  
*(miesiąc)*

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek</b> <b>11,18,25</b>	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	<a href="https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8">https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8</a>
11,18,25	14.30-15.30	Trening umysłu (1h) - online 2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8">https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8</a>
<b>Wtorek</b> <b>12,19,26</b>	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	<a href="https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywp9">https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywp9</a>
12,19,26	12.00-13.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
12,19,26	13.00-14.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
12,19,26	14.30-15.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	<a href="https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5">https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5</a>
<b>Środa</b> <b>13,20, 27</b>	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	<a href="https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5">https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5</a>
13,20, 27	10.00-11.00	Arteterapia (1h) online	<a href="https://forms.gle/3pW2YqHgQpY9NXpf6">https://forms.gle/3pW2YqHgQpY9NXpf6</a>
<b>Czwartek</b> <b>7,14,21,28</b>	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)-online	<a href="https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8">https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8</a>
14,21,28	13-13.40	Pilates –(1h) online	<a href="https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7">https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7</a>

<b>Piątek 8</b>	13.00-14.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	<a href="https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8">https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8</a>
<b>8</b>	10.00-11.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
<b>8</b>	11.00-12.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	<a href="https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67">https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67</a>
<b>8,15,22,29</b>	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) - online	<a href="https://forms.gle/rRARsBvz4SSSnot5">https://forms.gle/rRARsBvz4SSSnot5</a>
15,22,29	14.00-15.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	<a href="https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8">https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8</a>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – styczeń 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>styczeń</b>	Online-24h	Rekrutacja uczestników - <b>online</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
<b>poniedz. 4</b>	18.00-19.00	Ogólne spotkanie uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	<a href="https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7">https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7</a>
<b>wtorek 5</b>	18.00-19.00	Ogólne spotkanie uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	<a href="https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7">https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7</a>
<b>poniedz. 11</b>	17.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne (1h) – online	<a href="https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7">https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7</a>
<b>środa 13</b>	<b>12.30 - 13.30</b>	<b>Koncert dla Seniorów - Z Piosenką w Nowy Rok będzie transmitowany na żywo.</b>	Aby wziąć udział w wydarzeniu wystarczy wejść na linka <a href="https://www.facebook.com/events/430204718406665">https://www.facebook.com/events/430204718406665</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>