



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_m4rUPl/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 01 lutego 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2021

(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 1,8,15,22	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8
1,8, 15,22	14.30-15.30	Trening umysłu (1h) - online 2 wejścia po 30'	https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8
Wtorek 2,9,16,23	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywp9
2,9,16,23	12.00-13.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
2,9,16,23	13.00-14.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
2,9,16,23	14.30-15.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5
Środa 3,10,17,24	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5
3,10,17,24	10.00-11.00	Arteterapia (1h) online	https://forms.gle/3pW2YqHgOpY9NXpf6
3,10,17,24	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja	https://forms.gle/aGBGAX7EzAj71A858

Czwartek 4,11,18,25	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)- online	https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8
4,11,18,25	13-13.40	Pilates –(1h) online	https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7
Piątek 5,12,19,26	10.00-11.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online I grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
5,12,19,26	11.00–12.00	Język angielski (1h) 2 wejścia po 30' online II grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
5,12,19,26	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) - online	https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5
5,12,19,26	14.00-15.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8

ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
luty	Online-24h	Rekrutacja uczestników - online	www.fundacjahita.pl
wtorek 2,9	16.00-17.00	spotkanie integracyjne uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7
Wtorek 16	16.00-18.00	BABSKI COMBER – online impreza integracyjna -zoom https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123	https://forms.gle/p8TduTzztPitiBSbA

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

https://drive.google.com/file/d/1EKqzy9h94XNTY3F1oEjLwUEzS_m4rUPl/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>