



**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 5 lutego 2021**

*(data dzienna)*

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – luty 2021**

*(miesiąc)*

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>Poniedziałek</b> <b>1,8,15,22</b>	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	<a href="https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8">https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8</a>
1,8, 15,22	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>2,9,16,23</b>	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	<a href="https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywp9">https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywp9</a>
2,9,16,23	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>
2,9,16,23	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>
2,9,16,23	14.30-15.15	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	<a href="https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5">https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5</a>
<b>Środa</b> <b>3,10,17,24</b>	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	<a href="https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5">https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5</a>
3,10,17,24	10.00-11.00	Arteterapia (1h) online	<a href="https://forms.gle/3pW2YqHgOpY9NXpf6">https://forms.gle/3pW2YqHgOpY9NXpf6</a>

3,10,17,24	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja	<a href="https://forms.gle/aGBGAX7EzAj71A858">https://forms.gle/aGBGAX7EzAj71A858</a>
<b>Czwartek</b> <b>4,11,18,25</b>	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)-online	<a href="https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8">https://forms.gle/8Ahv5cM7sbY33Xfe8</a>
4,11,18,25	13-13.40	Pilates –(1h) online	<a href="https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7">https://forms.gle/8UHgt9Y2uuQ4ZuCs7</a>
<b>Piątek</b> 5,12,19,26	9.50-10.50	Trening umysłu (1h) - online 2 wejścia po 30'	<a href="https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8">https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8</a>
<b>5,12,19,26</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>
5,12,19,26	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>
5,12,19,26			
5,12,19,26	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) - online	<a href="https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5">https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5</a>
5,12,19,26	14.00-15.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	<a href="https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8">https://forms.gle/HRpwaqZkybEPzPAH8</a>

## ZAJĘCIA DODATKOWE – luty 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
<b>luty</b>	Online-24h	Rekrutacja uczestników - <b>online</b>	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
<b>wtorek</b> 2,9	16.00-17.00	spotkanie integracyjne uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	<a href="https://forms.gle/VnKq5TzhXtQv4oou7">https://forms.gle/VnKq5TzhXtQv4oou7</a>
Wtorek 16	16.00-18.00	<b>BABSKI COMBER – online impreza integracyjna -zoom</b> <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a> <b>HASŁO: 123</b>	<a href="https://forms.gle/p8TduTzztPitiBSbA">https://forms.gle/p8TduTzztPitiBSbA</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>