



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: casmiechowity@gmail.com

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

Zajęcia od 4 stycznia 2021 odbywają się online przez aplikację <https://zoom.us/download>

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 1 marzec 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2021

(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 8,15,22,29	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	https://forms.gle/Mi383cmeFjHxBLQA8
1,8,15,22,29	14.30-15.30	Trening umysłu (1h) - online	https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8
8	16.00-16.45	Taniec (1h) - online	https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywpc9
Wtorek 2,9,16,23,30	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	https://forms.gle/rRARsBvrz4SSSnot5
2,9,16,23,30	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	https://forms.gle/ztLFaTL5CyH4ywpc9
2,9,16,23,30	12.00-13.00	Język angielski (1h) I grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
2,9,16,23,30	13.00–14.00	Język angielski (1h) II grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
2	16.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - online (1h)	https://forms.gle/ZRtezv52wYRRchPS6
Środa 3,10,17,24,31	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	https://forms.gle/xq5zb3BRwDpmjAsr5

3,10,17,24,31	10.00-11.00	Arteterapia (1h) online	https://forms.gle/3pW2YqHgQpY9NXpf6
3,10,17,24,31	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	9.50-10.50	Trening umysłu (1h) - online	https://forms.gle/XaZqHhGW2HtrSuwi8
5,12,19,26	10.00-11.00	Język angielski (1h) online- I grupa	https://forms.gle/ZTEafUKD93vsB8v67
5,12,19,26	11.00–12.00	Język angielski (1h) 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 – marzec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
marzec	Online-24h	Rekrutacja uczestników - online	www.fundacjahita.pl
poniedziałek 8	16.00-18.00	DZIEŃ KOBIEC – online impreza integracyjna -zoom https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123	https://forms.gle/GfbDQ976rbtFbuG3A
15	11.00-12.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - online (1h)	https://forms.gle/ZRtezv52wYRRchPS6

22	13.30-14.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego - online (1h)	https://forms.gle/ZRtezv52wYRRcHPS6
Wtorek 30	16.00-17.00	spotkanie integracyjne uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/VnKq5TzHXtQv4oou7

Uwaga!!!

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