



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 01 kwiecień 2021
(data dzienna)
HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – kwiecień 2021
(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 12,19,26	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia
12,19,26	14.30-15.30	Trening umysłu (1h) - online	https://forms.gle/UQwru9Ve5mAGYwSa9
Wtorek 6,13,20,27	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	
6,13,20,27	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	
13,20,27	15.00-16.00	Florystyka	
27	16.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - online (1h)	
Środa 7,14,21,28	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) online	
7,14,21,28	10.00-11.00	Arteterapia (1h) online	
7,14,21,28	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja	

Czwartek 1,8,15,22,29	15.00-16.00	Obsługa urzędzeń mobilnych (1h)- online	
1,8,15,22,29	13-13.40	Pilates –(1h) online	
Piątek 9,16,23,30	9.50-10.50	Trening umysłu (1h) - online	
9,23	10.00-11.00	Język angielski (1h) online- I grupa	
16,30	10.00–11.00	Język angielski (1h) online- II grupa	
9,16,23,30	13.00-13.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) - online	
16,23,30	14.00-15.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	

ZAJĘCIA DODATKOWE – kwiecień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedz. 19	13.30-14.30	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego- online (1h) ID 639 739 4337 Passcode: Anna	https://forms.gle/LrsD4yBjpfSVL1X4A
19	16.00-18.00	Uwielbiam Swój Złoty Wiek – impreza integracyjna ID: 7299000218 Passcode: 089216	https://forms.gle/LrsD4yBjpfSVL1X4A
Wtorek 13	16.00-17.00	Spotkanie integracyjne uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/UQwru9Ve5mAGYwSa9
Piątek 9	14.00-15.30	Prelekcja dotycząca zagadnień prawnych istotnych dla seniorów I część ID: 3356260784 password (hasło): 263620	https://forms.gle/UQwru9Ve5mAGYwSa9
kwiecień	Online-24h	Rekrutacja uczestników - online	www.fundacjahita.pl

Uwaga!!!

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