



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 04 maja 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2021

(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 10,17,24,31	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia
10,17,24,31	14.30-15.30	Trening umysłu (1h) - online	https://forms.gle/UQwru9Ve5mAGYwSa9
Wtorek 4,11,18,25	9.00-9.45	Gimnastyka rehabilitacyjna (1h) online	
4,	11.30-13.00	Taniec (2h)-online	
11,18,25	11.30-13.00	Taniec (2h) - stacjonarnie – boisko szkolne	
4,11,18,	17.00-18.00	Florystyka -online	
18,25	16.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - online (1h)	
Środa 5,12,19,26	9.00-9.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa (1h) – online	
12,19,26	10.00-11.00	Arteterapia (1h)- stacjonarnie wyjście do muzeum	
12,19,26	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja – stacjonarnie wyjście do muzeum	

Czwartek 6,13,20,27	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)- online	
6	13-13.40	Pilates –(1h) online	
13,20,27	12-12.45	Pilates –(1h) stacjonarnie- boisko szkolne	
Piątek 7	9.50-10.50	Trening umysłu (1h) - online	
7,21	10.00-11.00	Język angielski (1h) online- I grupa	
14,28	10.00–11.00	Język angielski (1h) online- II grupa	
7,	13.00-13.45	Oigong – online	
14,21,28	13.00-13.45	Oigong – stacjonarnie- boisko szkolne	
14,28	14.00-15.00	Zdrowy styl życia (1h) - online	

ZAJĘCIA DODATKOWE – maj 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
5/05/2021 środa	16:00-19:00	Z cyklu Środa dla Seniora Bądź EKO w swoim Mieście	Zapisz się https://tiny.pl/rsd46
17/05/21 poniedz.	16.00-18.00	Wspólne spotkanie przygotowane przez CAS PRĄDNIK CZERWONY - online ID; 4057514700 HASŁO; 123	https://forms.gle/KDjHRaFHUxceaaLh8
18/05/21 25/05/21 wtorek	17.00-18.00	Spotkanie integracyjne uczestników CAS Meeting ID: 268 654 4092 Passcode: Alicja	https://forms.gle/UQwru9Ve5mAGYwSa9
25/05/21 wtorek	15.00-16.00	Zmiana przepisów ruchu drogowego- spotkanie ze Strażą Miejską- online	Link będzie podany
27/05/21 czwartek	11.00-12.00	Zmiana przepisów ruchu drogowego- spotkanie ze Strażą Miejską- online	Link będzie podany
Maj/2021	Online-24h	Rekrutacja uczestników - online	www.fundacjahita.pl

Uwaga!!!

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