



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 czerwiec 2021

(data dzienna)

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – czerwiec 2021

(miesiąc)

dzień	godz. od - do	rodzaj zajęć	link do listy obecności
Poniedziałek 7,14,28	9.00-9.45	Qigong (1h) - online	Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia https://forms.gle/dSQ4HFp6mUX1jnPX9
7,14,21,28	12.00-12.45	Gimnastyka rehabilitacyjna- online	
7,14,21,28	13.30-14.30	Trening umysłu (1h) - online	
Wtorek 1,15,22,29	11.30-13.00	Taniec (2h) – online	
8,22	15.00-16.00	Florystyka -online	
15,29	16.00-17.00	Wiedza obywatelska i działania proekologiczne - Spotkanie informacyjne na temat budżetu obywatelskiego, inicjatywy lokalnej i konsultacji społecznych - online (1h)	
15,29	17.00-18.00	Spotkanie informacyjno-integracyjne - online	
Środa 2,9,16,23,30	9.00-9.45	Pilates –(1h) online	Miejsce spotkania ustala instruktor
2,9,16,23,30	10.00-11.00	Arteterapia (1h)- stacjonarnie	
2,9,16,23,30	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja – stacjonarnie	

Czwartek 10,24	15.00-16.00	Obsługa urządzeń mobilnych (1h)- online	
10,24	11.00-14.00	Gry terenowe – park kieszonkowy ul. Naczelną (boolodron)	<u>Zgłoszenia Antoni</u> <u>Tel.607 859 697</u>
10,24	11.00-14.00	Gry stolikowe , kawiarenka w CAS	
24	10.00-17.00	Pętla czerwonym szlakiem przyrodniczym ok.8 km. Wycieczka dla członków KPW (Klub Piesznych Wycieczek) komunikacją miejską, autobus nr 267 wyjazd 9.59 z Krowoderskiej Górki	<u>Zgłoszenia Joanna</u> <u>tel.505 647 495</u>
Piątek 11,25	9.00-9.45	Oigong – online	
4,18,	10.00-11.00	Język angielski (1h) online- I grupa	
11,25	10.00–11.00	Język angielski (1h) online- II grupa	
4,11,18,25	12.00-13.00	Aqua aerobic –basen , ul.Ludwinowska 11	
11,25	14.00-15.00	Zdrowy styl życia (1h) – park kieszonkowy – ul. Naczelną	

ZAJĘCIA DODATKOWE – czerwiec 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	link do listy obecności
17.06.2021 /czwartek/	9.00-19.00	Wycieczka: Żar Porąbka- Tresna-Targanice	https://forms.gle/dSQ4HFp6mUX1jnPX9
21.06.2021 /poniedz./	16.00-18.00	Wspólne spotkanie przygotowane przez CAS MIECHOWITY - online ID; 4057514700 HASŁO; 123	
Od poniedz. do piątku	10.00-14.00	Dyżur telefoniczny tel. 505 121 239	
Online-24h		Rekrutacja uczestników	www.fundacjahita.pl

Uwaga!!!

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