



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 17 maj 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	
4,18,25	11.30-13.00	Taniec (2h) - online	
11	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	

12,19,26	11.00-12.00	Wizerunek i autoprezentacja – stacjonarnie	Miejsce spotkania ustala instruktor
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	
7,14,21,28	13.00-13.45	Oigong – online	
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
23/05/21	10.00-18.00	Święto Rodziny	Błonia Krakowskie
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	Obowiązuje rejestracja termin zgłoszeń do 20/05/21 na adres : szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl

27/05/21 czwartek	11.00-12.00	Zmiana przepisów ruchu drogowego- spotkanie ze Strażą Miejską - online	Obowiązuje rejestracja termin zgłoszeń do 20/05/21 na adres : szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl
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.