

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 23.06.2020

Harmonogram zajęć stałych: czerwiec 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur koordynatora w Sali CASu, proszę o wcześniejsze zapisy
	9:00- 10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia będą na boisku Orlika przy ComComZone lub pod zadaszeniem obok basenu
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Przyjazne i potrzebne aplikacje	Zajęcia o instalacji i używaniu aplikacji przydatnych w czasach izolacji
	14:00-15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)

Wtorek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur koordynatora w Sali CASu, proszę o wcześniejsze zapisy
	10:00-11:00	Język angielski grupa podstawowa	
	11:00-12:00	Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze	
	12:00-13:00	Język angielski-kontynuacja	
	14:00-15:00	Taniec liniowy z Darkiem <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
	16:00-17:00	Trening umysłu z Gabrysią <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja Cisco Webex)
	17:00-18:00	Trening umysłu z Gabrysią <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja Cisco Webex)
Środa	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur koordynatora w Sali CASu, proszę o wcześniejsze zapisy
	11:00 - 12:00	E-wolontariat <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	14:15 – 15:15	Warsztaty taneczne z Darkiem <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (ZOOM)
Czwartek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur koordynatora w Sali CASu, proszę o wcześniejsze zapisy
	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy dostaną zaproszenie do grupy na Messenger.
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)

Piątek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Dyżur koordynatora w Sali CASu, proszę o wcześniejsze zapisy
	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	
		Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	12:00-13:00	Gimnastyka relaksacyjna	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Zapraszamy uczestników CASu do grupy na FB „**NESTOR TEAM-spędźmy czas razem**”