

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: m.sutkowska@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 - 13:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	16:00 - 20:00
czwartek	9:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	9:00 - 10:30	Nordic walking	Zajęcia na świeżym powietrzu. Obowiązują zapisy. <i>Zbiórka przy wejściu do Nestor Spot Bonarka.</i>
	10:30 - 12:00	Nordic walking	Zajęcia na świeżym powietrzu. Obowiązują zapisy. <i>Zbiórka przy wejściu do Nestor Spot Bonarka.</i>
	14:00 - 15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą (<i>Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online</i>)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).

Wtorek	9:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	9:00 - 10:30	Grupa wolontaryjna - I	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	10:30 - 12:00	Grupa wolontaryjna - II	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
Środa	16:00 - 17:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	16:00 - 17:00	Nowe technologie - smartfony i komputery	Zajęcia w placówce. Nauka obsługi aplikacji do komunikacji online, pomoc komputerowa. Obowiązują zapisy.
	17:00 - 18:00	Taniec liniowy	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	18:00 - 19:00	Taniec w kręgu	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	19:00 - 20:00	Warsztaty taneczne - taneczny mix	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
Czwartek	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link.
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link.

	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (<i>Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online</i>)	Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link.
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą (<i>Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online</i>)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	8:00 - 9:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	9:00 - 10:00	Zadbaj o kręgosłup!	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	12:00 - 13:00	Muzykoterapia (<i>Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online</i>)	Zajęcia on-line. Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom.

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2020

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
8 lipca (środa)	9:00	Droga Królewska II - wycieczka	Zbiórka przed Teatrem Słowackiego
11 lipca (sobota)	10:00	Dekoracje z żywicy	Warsztaty plastyczne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.