

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: [m.sutkowska@siemacha.org.pl](mailto: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

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2020

Obowiązuje od 31.08.2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	9:00 - 10:30	Nordic walking	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu.</b> Obowiązują zapisy. <i>Zbiórka przy wejściu do Nestor Spot Bonarka.</i>
	10:30 - 12:00	Nordic walking	<b>Zajęcia na świeżym powietrzu.</b> Obowiązują zapisy. <i>Zbiórka przy wejściu do Nestor Spot Bonarka.</i>

	14:00 - 15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Wtorek	9:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	8:00 - 9:00	Zajęcia plastyczne	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>25.08 zajęcia odwołane.</b>
	9:00 - 10:30	Grupa wolontaryjna - I	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>25.08 zajęcia odwołane.</b>
	10:30 - 12:00	Grupa wolontaryjna - II	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>25.08 zajęcia odwołane.</b>
Środa	16:00 - 17:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	16:00 - 17:00	Nowe technologie - smartfony i komputery	<b>Zajęcia w placówce.</b> Nauka obsługi aplikacji do komunikacji online, pomoc komputerowa. Obowiązują zapisy.
	17:00 - 18:00	Taniec liniowy	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	18:00 - 19:00	Taniec w kręgu	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	19:00 - 20:00	Warsztaty taneczne - taneczny mix	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.

Czwartek	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. <b>6.08</b> oraz <b>13.08 zajęcia odwołane!</b>
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. <b>6.08</b> oraz <b>13.08 zajęcia odwołane!</b>
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. <b>6.08</b> oraz <b>13.08 zajęcia odwołane!</b>
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	8:00 - 9:00	Zdrowy kręgosłup	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	9:00 - 10:00	Zadbaj o kręgosłup!	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	8:30 – 10:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>14 sierpnia zajęcia odwołane!</b>
	10:00 – 11:30	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>14 sierpnia zajęcia odwołane!</b>
	12:00 - 13:00	Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom. <b>7.08</b> oraz <b>14.08 zajęcia odwołane!</b>

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12 sierpnia (środa)	9:00	Spacer po Podgórzu	Wycieczka. Zbiórka przy Kładce Bernatka od strony Kazimierza. Obowiązują zapisy.
6, 20, 27 sierpnia (czwartki)	9:00	Warsztaty z wiedzy obywatelskiej	Zajęcia odbywają się w placówce. Obowiązują zapisy.
20, 27 sierpnia	11:00	Warsztaty dla wolontariuszy - mediacje	Zajęcia odbywają się w placówce. Obowiązują zapisy.
31 sierpnia (poniedziałek)	9:00	Warsztaty z wiedzy obywatelskiej ONLINE	Warsztaty odbędą się na platformie Google Meet.
31 sierpnia (poniedziałek)	17:15	Dekoracje z żywicy - warsztaty	Obowiązują zapisy.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**