

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	9:00 - 13:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	9:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2020

Obowiązuje od 1.09.2020

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 (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	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.
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy. 1.09 zajęcia odwołane.
	10:00 - 11:30	Grupa wolontaryjna - I	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy. 1.09 zajęcia odwołane.
	11:30 - 13:00	Grupa wolontaryjna - II	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy. 1.09 zajęcia odwołane.
Środa	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	8:00 - 9:00	Taniec liniowy	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	9:00 - 10:00	Taniec w kręgu	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.

	10:00 - 11:00	Warsztaty taneczne - taneczny mix	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	11:00 - 12:00	Nowe technologie - smartfony i komputery	Zajęcia w placówce. Nauka obsługi aplikacji do komunikacji online, pomoc komputerowa. Obowiązują zapisy.
Czwartek	9:00 - 10:00	Wiedza obywatelska	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	10:00 - 12:00	Warsztaty fotograficzno-filmowe (nowe technologie)	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)</i>	Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link.
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)</i>	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 SIE-MACHA 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 SIE-MACHA online)</i>	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	9:00 - 10:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	Zadbaj o kręgosłup!	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	10:00 – 11:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	12:00 - 13:00	Muzykoterapia <i>(Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)</i>	Zajęcia on-line. Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom.

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10 września (czwartek)	10:00	Nowa Huta - spacer z przewodnikiem	Wycieczka. Zbiórka: Plac Centralny im. Reagana. Obowiązują zapisy.
14 września (poniedziałek)	17:15	Dekoracje z żywicy - warsztaty międzypokoleniowe	Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.