

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

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

W wyniku decyzji Wojewody nr 50/2020 Centra Aktywności Seniorów w dniach 2.09 - 13.09.2020 są zamknięte, zajęcia prowadzone są w formie on-line. Dyżur telefoniczny koordynatorki odbywa się od poniedziałku do piątku 9:00-13:00.

Harmonogram zajęć w CAS w czasie zawieszenia:

OBOWIĄZUJE od 4.09.2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 10:00	Wiedza obywatelska z Pawłem	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	10:00 - 11:00	Wiedza obywatelska z Pawłem	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup z Martą	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
Wtorek	9:00 - 10:00	Grupa wolontaryjna I z Gabrysią	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	10:00 - 11:00	Grupa wolontaryjna II z Gabrysią	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
Środa	8:00 - 9:00	Taniec w linii z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM)

	9:00 - 10:00	Taniec w kręgu z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM)
	10:00 - 11:00	Taneczny mix z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM)
	11:00 - 12:00	Nowe technologie z Darkiem	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM)
Czwartek	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ z Kasią	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ z Kasią	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany z Kasią	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	12:00 – 13:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
Piątek	12:00 – 13:00	Muzykoterapia z Anią	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.