

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

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 24.09.2020

| 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 (<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. |
| | 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 - online | Zajęcia odbywają się online. Obowiązują zapisy. 24.09 zajęcia odwołane. |
| | 10:00 - 11:00 | Wiedza obywatelska | Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy. 24.09 zajęcia odwołane. |
| | 9:00 - 10:00 | Język angielski - podstawowy+ (<i>Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online</i>) | Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. |

| | | | |
|--------|---------------|---|--|
| | 10:00 - 11:00 | Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online) | Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. |
| | 11:00 - 12:00 | Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online) | Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. |
| | 14:00 – 15:00 | Gimnastyka relaksacyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online) | 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 (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online) | Zajęcia on-line. Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom. |

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2020:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------------|--------------|--|---|
| 17 września (czwartek) | 9:00 - 11:00 | Projekt OLD STORY. | Realizacja nagrania wideo z czytania wiersza dla dzieci. Miejsce: Nestor Spot Kozłówek |
| 24 września (czwartek) | 12:00 | 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.