

## 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	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 25.09.2020

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 ( <i>Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online</i> )	<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.
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>1.09 zajęcia odwołane.</b>
	10:00 - 11:30	Grupa wolontaryjna - I	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>1.09 zajęcia odwołane.</b>
	11:30 - 13:00	Grupa wolontaryjna - II	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>1.09 zajęcia odwołane.</b>
Środa	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Strefa jadalniana jest nieczynna. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
	8:00 - 9:00	Taniec liniowy	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	9:00 - 10:00	Taniec w kręgu	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	Warsztaty taneczne - taneczny mix	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	11:00 - 12:00	Nowe technologie - smartfony i kompu- tery	<b>Zajęcia w placówce.</b> Nauka obsługi aplikacji do komu- nikacji online, pomoc kompute- rowa. Obowiązują zapisy.
Czwartek	9:00 - 10:00	Wiedza obywatelska - online	<b>Zajęcia odbywają się online.</b> Obowiązują zapisy. <b>24.09 zajęcia odwołane.</b>
	10:00 - 11:00	Wiedza obywatelska	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>24.09 zajęcia odwołane.</b>
	9:00 - 10:00	Język angielski - pod- stawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platfor- mie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link.
	10:00 - 11:00	Język angielski - pod- stawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platfor- mie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link.
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaa- wansowany (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platfor- mie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link.

	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	9:00 - 10:00	Zdrowy kręgosłup	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	Zadbaj o kręgosłup!	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	10:00 – 11:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	12:00 - 13:00	Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> 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.
26 września (sobota)		“Wieczór kawalerski” – Teatr Bagatela	Obowiązują zapisy.
14 września (poniedziałek)	17:15	Dekoracje z żywicy - warsztaty międzypokoleniowe	Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.