

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 – październik 2020

Obowiązuje od 14.10.2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Wolna przestrzeń dla Seniora.
	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 SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
	18:00 - 19:00	Trening mięśni dna miednicy (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Zoom)

Wtorek	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Wolna przestrzeń dla Seniora.
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:30	Grupa wolontaryjna - I	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	11:30 - 13:00	Grupa wolontaryjna - II	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
Środa	9:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Wolna przestrzeń dla Seniora.
	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	Basen	Zajęcia odbywają się na pływalni Com-Com Zone Prokocim. Obowiązują zapisy.
	9:00 - 10:00	Wiedza obywatelska - online	Zajęcia odbywają się online. Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	Wiedza obywatelska	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ (online) (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. 1.10 odwołane
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (online) (Wspólne zajęcia CAS SIE-MACHA online)	Zajęcia on-line. Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. 1.10 odwołane
	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	8:00 - 9:00	Zadbaj o kręgosłup!	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.

	9:00 - 10:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia w placówce. Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Dyżur koordynatora. Wolna przestrzeń dla Seniora.
	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 w październiku 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 października	8:45	Rejs statkiem do Tyńca - wycieczka jednodniowa	Obowiązują zapisy.
17 października	10:00	Kobiece warsztaty międzypokoleniowe	Obowiązują zapisy.
21 października	12:00	Sekrety legend krakowskich - spacer z przewodnikiem	Zbiórka przy Smoku Wawelskim.
22 października	18:00	Najpiękniejsze Piosenki: Leonard Cohen, śpiewa Paweł Orkisz	Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.