

## 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 – październik 2020

**Obowiązuje od 15.10.2020**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Wolna przestrzeń dla Seniora.
	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). <b>19.10 zajęcia odwołane.</b>
	18:00 - 19:00	Trening mięśni dna miednicy ( <i>Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online</i> )	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Zoom)

Wtorek	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Wolna przestrzeń dla Seniora.
	9:00 - 10:00	Zajęcia plastyczne	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:30	Grupa wolontaryjna - I	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	11:30 - 13:00	Grupa wolontaryjna - II	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
Środa	9:00 - 10:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Wolna przestrzeń dla Seniora.
	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 komputery	<b>Zajęcia w placówce.</b> Nauka obsługi aplikacji do komuni- kacji online, pomoc komputerowa. Obowiązują zapisy.
Czwartek	9:00 - 10:00	Basen	Zajęcia odbywają się na pływalni Com-Com Zone Prokocim. <b>Obowiązują zapisy.</b>
	9:00 - 10:00	Wiedza obywatelska - online	<b>Zajęcia odbywają się online.</b> Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	Wiedza obywatelska	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	10:00 - 11:00	Język angielski - pod- stawowy+ (online) (Wspólne zajęcia CAS SIE- MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. <b>1.10 odwołane</b>
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaa- wansowany (online) (Wspólne zajęcia CAS SIE- MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Zajęcia odbywają się na platformie Google Meet. Zapisani uczestnicy dostają link. <b>1.10 odwołane</b>
	14:00 - 15:00	Gimnastyka relaksa- cyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIE- MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do filmu zostanie przesłany oso- bom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube). <b>15.10 zajęcia odwołane.</b>
Piątek	8:00 - 9:00	Zadbaj o kręgosłup!	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>16.10 zajęcia od- wołane.</b>

	9:00 - 10:00	Zdrowy kręgosłup	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy. <b>16.10 zajęcia odwołane.</b>
	10:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	<b>Dyżur koordynatora.</b> Wolna przestrzeń dla Seniora.
	10:00 – 11:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmety- ków	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmety- ków	<b>Zajęcia w placówce.</b> Obowiązują zapisy.
	12:00 - 13:00	Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIE- MACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom.

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2 października (piątek)	8:45	Rejs statkiem do Tyńca - wycieczka jednodniowa	Obowiązują zapisy.
17 października (sobota)	10:00	Międzypokoleniowe spotkanie dla kobiet	Obowiązują zapisy. Międzypokoleniowa integracja, warsztaty kosmetyczne i plastyczne.
21 października (środa)	12:00	Sekrety legend krakowskich - spacer z przewodnikiem	Zbiórka przy Smoku Wawelskim.
22 października (czwartek)	18:00	Najpiękniejsze piosenki - Paweł Orkisz śpiewa Cohena	Obowiązują zapisy.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**