

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

od 16go października decyzją Wojewody Małopolskiego zajęcia stacjonarne w CAS są zawieszane do odwołania

Zapraszamy na zajęcia online !!!

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|---------------------|---|
| Poniedziałek-piątek | 9:00-16:00 telefoniczny dyżur koordynatorki |
|---------------------|---|

OBOWIĄZUJE od 4.11.2020

Harmonogram zajęć stałych: listopad 2020r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|---|---|
| Poniedziałek | 9:00-10:00 | Taniec towarzyski | Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć |
| | 10:00-11:00 | Taniec w linii | |
| | 11:00-12:00 | Taniec w kręgu | |
| | 12:00-13:00 | Nowe Technologie/smartphony: przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji) | |
| | 14:00-15:00 | Zdrowy kręgosłup z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online) | |
| Wtorek | 9:00-10:00 | Gimnastyka dla Seniora | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| | 10:00-11:00 | Zdrowy kręgosłup | |
| | 11:00-12:00 | Gimnastyka na krzesłach | |
| | 10:00-11:00 | Poradnictwo psychologiczne dla Seniora | Zajęcia online – zainteresowani otrzymają link do zajęć |

| | | | |
|----------|---------------|---|--|
| Środa | 8:00-9:00 | Trening mięśni dna miednicy gr I | Zajęcia online w aplikacji ZOOM W dniach 4 i 11 listopada zajęcia odwołane!!! |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia komputerowe gr I (początkująca) | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) W dniu 4.11.2020 zajęcia odwołane |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia komputerowe gr II (zaawansowana) | |
| | 13:00-14:00 | Gimnastyka dla aktywnego Seniora | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| Czwartek | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy gr II | Zajęcia online w aplikacji ZOOM W dniu 5.11.2020 zajęcia odwołane |
| | 10:00-11:00 | Trening umysłu na bazie jogi yin gr I | Zajęcia online w aplikacji ZOOM, zainteresowanym zostanie przesłany link do zajęć |
| | 10:00 - 11:00 | Język angielski - podstawowy <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i> | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| | 11:00 - 12:00 | Język angielski - zaawansowany <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i> | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| | 14:00 – 15:00 | Gimnastyka relaksacyjna z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i> | Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube). |
| | 16:30-17:30 | Trening umysłu na bazie jogi yin gr II | Zajęcia on-line na platformie ZOOM |
| Piątek | 9:00-10:00 | Język angielski gr podstawowa | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| | 10:00-11:00 | Język angielski gr podstawowa PLUS | |
| | 11:00-12:00 | Język angielski gr zaawansowana | |
| | 12:00-13:00 | Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online) | Zajęcia on-line. Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom. |

Zajęcia dodatkowe październik 2020r:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---------|--------------|-------|
| Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy