

Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot Długa  
ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: [m.hornowska@siemacha.org.pl](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

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

Zapraszamy na zajęcia online

Poniedziałek-piątek 9:00-16:00 telefoniczny dyżur koordynatora

**OBOWIĄZUJE od 12.11.2020r**

**Harmonogram zajęć stałych listopad 2020r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka -fitness	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	11:00-12:00	Gimnastyka –fitness Na krzesłach	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:00-11:00	Joga wzroku	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	11:00-12:00	Joga wzorku	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I Poziom podstawowy	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) W dn.02.11 zaj.odwołane</i>

Wtorek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom zaawansowany	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom) <i>W dn.03.11 zaj.odwołane</i>
	9:00-11:00	Zajęcia taneczne	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	11:00-13:00	Język angielski	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna GR.I	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
Czwartek	8:00-9:00	Zajęcia komputerowe	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	9:00-10:00	Zajęcia komputerowe	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
	10:00-11:00	Smartfony	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)
	11:00-12:00	Smartfony	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (zoom)

Piątek	9:00-10:00	Trening oddechu- technika relaksacyjna	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	10:15-11:15	Trening oddechu- technika relaksacyjna	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>
	15:00-16:00	Joga funkcjonalna GR.II	<i>Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)</i>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe listopad 2020:**

#### **Zajęcia dodatkowe**

data	rodzaj zajęć	uwagi
16-30 listopada	Akcja „Wielniana czapka” wspólnie z młodzieżą dziergamy w domach czapki dla osób dotkniętych bezdomnością	Wydarzenie międzypokoleniowe
12-30 listopada	Tworzenie prac plastycznych wspólnie z młodzieżą związanych z izolacją , zakończone prezentacją multimedialną prac w dn.11.12.2020 podczas konferencji KIP „W doświadczeniu izolacji-człowiek, rodzina, instytucja”	Wydarzenie międzypokoleniowe