

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 18.11.2020

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)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
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 W dniu 11.11.2020 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) Zajęcia z dnia 11 listopada przeniesione jednorazowo na 13 listopada godz: 8:00
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) W dniu 6.11.2020 zajęcia odwołane
	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
16 - 30 listopada 2020	Realizacja w wolnym czasie	„Wełniana czapka” wspólnie z młodzieżą dziergamy czapki dla osób dotkniętych bezdomnością	Akcja międzypokoleniowa
18 - 30 listopada 2020	Realizacja w wolnym czasie	„W doświadczeniu izolacji- człowiek, rodzina, instytucja”	Wydarzenie międzypokoleniowe Tworzenie prac plastycznych wspólnie z młodzieżą związanych z izolacją , zakończone prezentacją multimedialną prac w dn.11.12.2020 podczas konferencji KIP
12,19,26 (czwartki)	11:00-12:00	Próby teatralne online do przedstawienia „Porady dobrej wróżki”	Działania międzypokoleniowe Seniorzy przygotowują przedstawienie teatralne dla dzieci (zajęcia w aplikacji Google MEET)
Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy