

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

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

W wyniku decyzji Wojewody nr 138/2020 Centra Aktywności Seniorów od dnia 16.10.2020 do odwołania są zamknięte. Zajęcia prowadzone są w formie on-line. Dyżur telefoniczny koordynatorki odbywa się od poniedziałku do piątku 9:00-13:00.

### Harmonogram zajęć w CAS w czasie zawieszenia:

**OBOWIĄZUJE od 1.12.2020**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 10:00	Muzyka na przestrzeni epok	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	10:00 - 11:00	Audycja muzyczna Nestor Spot	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup - mobilność i stretching	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Wtorek	8:00 - 9:00	Grupa wolontaryjna - trening umysłu	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). Spotkania integracyjne grupy wolontaryjnej i uczestników CAS. <b>Staly link.</b>
	9:00 - 10:00	Grupa wolontaryjna - integracja	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	10:00 - 11:00	Grupa wolontaryjna - integracja	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	12:00 - 13:00	Zadbaj o kręgosłup!	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).

Środa	8:00 - 9:00	Taniec w linii	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	9:00 - 10:00	Taniec w kręgu	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	10:00 - 11:00	Taneczny mix	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	11:00 - 12:00	Nowe technologie	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
Czwartek	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	12:00 - 13:00	Gimnastyka relaksacyjna	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	9:00 - 10:00	EKO-pogaduchy: integracja	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! - naturalne przepisy	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet). <b>Staly link.</b>
	12:00 - 13:00	Muzykoterapia	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM). <b>Staly link.</b>
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe grudzień 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
1.12. - 6.12.	Realizacja w wolnym czasie.	„Wełniana czapka”	Akcja międzypokoleniowa. Wspólnie z młodzieżą realizujemy akcję dziergania czapek dla osób dotkniętych bezdomnością. Kontynuacja akcji z listopada.
4.12.	10:30 - 12:00	„Asertywność - czyli jak zadbać o siebie nie raniąc innych.”	III spotkanie grupowe z psychologiem. Tematem przewodnim jest „asertywność”. Spotkania odbędą się na platformie Google Meet w stałej grupie. <b>Stały link.</b>