

## 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 10.12.2020**

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).
	10:00 - 11:00	Audycja muzyczna Nestor Spot	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup - mobilność i stretching	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
	13:00 - 14:00	Taniec nowoczesny	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	14:00 - 15:00	Ruch to zdrowie - spotkania taneczne	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
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.
	9:00 - 10:00	Grupa wolontaryjna - integracja	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	10:00 - 11:00	Grupa wolontaryjna - integracja	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).

	11:00 - 12:00	Grupa wolontaryjna - zadaniowość i orga- nizacja	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 13:00	Zadbaj o kręgosłup!	Link do filmu zostanie prze- słany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube). <b>W dniu 8 grudnia w związku z Koncertem dla Seniorów z Cen- trum Kongresowego ICE Kra- ków zajęcia wyjątkowo odbędą się o godzinie 10:00.</b>
	13:00 - 14:00	Taniec dla Seniora	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	14:00 - 15:00	Nowoczesny mix - taniec	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
Środa	8:00 - 9:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	Spotkania z zakresu zdrowego trybu życia. Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	8:00 - 9:00	Taniec w linii	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	9:00 - 10:00	Zdrowy tryb życia - warsztaty samoro- zwojowe	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	9:00 - 10:00	Taniec w kręgu	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	10:00 - 11:00	Taneczny mix	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	11:00 - 12:00	Nowe technologie	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	12:00 - 13:00	Gimnastyka dla Sen- iora	Link do filmu zostanie prze- słany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Czwartek	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+	Link i dane do logowania zo- staną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).

	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	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).
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! - naturalne przepisy	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 13:00	Muzykoterapia	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
	13:00 - 14:00	Taniec dla Seniora - elementy nowoczesne	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	14:00 - 15:00	Street dance dla Seniora - taniec	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).

**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.

4.12 - 23.12	Realizacja w wolnym czasie.	„Międzypokoleniowe drzewko świąteczne”	Tworzenie piernikowych ozdób na wspólną choinkę strojona dzięki wspólnej pracy młodzieży i seniorów.
10.12, 17.12 (czwartek)	15:00 - 17:00	Grupa wolontaryjna - rozwój umysłu	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
12.12, 13.12 (sobota, niedziela)	10:00 - 13:00	Świąteczny turniej umysłów	Międzycasowy świąteczny turniej umysłów on-line. Pierwsza godzina jest integracyjna, kolejne dwie turniej na zasadzie zabaw.
23.12 (środa)	14:00 - 16:00	Świąteczne spotkanie wigilijne	Spotkanie on-line organizowane przez grupę wolontaryjną.