

**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](mailto: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 11.12.2020**

**Harmonogram zajęć stałych: grudzień 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) |  |
| Wtorek       | 11:30-12:30 | Gimnastyka dla Seniora  | <b>8go grudnia zapraszamy na Koncert dla Seniora online z Centrum Kongresowego ICE Kraków</b><br><br>Zajęcia z 8go grudnia są odwołane, odbędą się 10go grudnia o godz 13:00 |
|              | 12:30-13:30 | Zdrowy kręgosłup  | Zajęcia z 8go grudnia są odwołane, odbędą się 17go grudnia o godz 13:00  |
|              | 13:30-14:30 | Gimnastyka na krzesłach   | Zajęcia z 8go grudnia są odwołane, odbędą się 17go grudnia o godz 14:00  |
| Środa        | 8:00-9:00   | Trening mięśni dna miednicy gr I  | Zajęcia online w aplikacji ZOOM  |
|              | 13:00-14:00 | Gimnastyka dla aktywnego Seniora  | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)   |

|          |               |   |  |
|----------|---------------|---|--|
|          | 14:00-15:00   | Zajęcia komputerowe gr I (początkująca)                               | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online w aplikacji ZOOM                                     |
|          | 15:00-16:00   | Zajęcia komputerowe gr II (zaawansowana)                              |  |
| Czwartek | 9:00-10:00    | Trening mięśni dna miednicy gr II                                     | Zajęcia online w aplikacji ZOOM  |
|          | 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<br>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online) | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)   |
|          | 16:30-17:30   | Trening umysłu na bazie jogi yin gr II                                | <b>Zajęcia on-line</b> na platformie ZOOM  |
| Piątek   | 9:00-10:00    | Język angielski gr podstawowa   | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)<br><b>4.12.2020 zajęcia odwołane!!!</b> |
|          | 10:00-11:00   | Język angielski gr podstawowa   |  |
|          | 11:00-12:00   | Język angielski gr zaawansowana                                       |  |

#### Zajęcia dodatkowe grudzień 2020r:

| Data  | godzina       | rodzaj zajęć   | Uwagi  |
|---|---------------|--|--|
| 3 i 10 grudnia (czwartek)   | Od 11:00      | Próby teatralne online do przedstawienia „Porady dobrej wróżki”  | Działania międzypokoleniowe Seniorzy przygotowują przedstawienie teatralne dla dzieci (zajęcia w aplikacji Google MEET)      |
| 12 i 13 grudnia (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. |
| 17 grudnia (czwartek)   | 12:30-13:30   | Christmas vocabulary<br>Świąteczne zajęcia z języka angielskiego | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)   |
| <b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b> |               |  |  |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy