

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: 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 styczeń 2021 r.:

OBOWIĄZUJE od 6.01.2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 10:00	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).
Wtorek	9:00 - 10:00	Trening umysłu	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	10:00 - 11:00	Manualne wariacje	Utrzymanie sprawności dłoni poprzez ćwiczenia plastyczne. Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	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	Nowe technologie	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
Czwartek	10:00 - 11:00	Język angielski	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	Wierzę w siebie, dbam o siebie	Spotkania z zakresu zdrowego trybu życia - warsztaty samorozwojowe. 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! - naturalny tryb życia	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).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe styczeń 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
14.01.2020 (czwartek)	16:00	Kolędowanie on-line	Międzypokoleniowe kolędowanie seniorów Nestor Spot i młodzieży Spot Bonarka. Spotkanie odbędzie się poprzez aplikację Google Meet.