

## 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 2020r decyzją Wojewody Małopolskiego zajęcia stacjonarne w CAS są zawieszane do odwołania**

**Zapraszamy na zajęcia online**

Poniedziałek-piątek 9:00-16:00 telefoniczny dyżur koordynatora

**OBOWIĄZUJE od 13.01.2021**

### Harmonogram zajęć stałych styczeń 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00- 10:00	Taniec towarzyski	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja ZOOM)
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Nowe technologie: smartphony	
	12:00-13:00	Nowe technologie: komputery	
Wtorek	8:00-9:00	Gimnastyka dla Seniora	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	9:00-10:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Gimnastyka z taśmami	
Środa	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja ZOOM)
	14:00-15:00	Zajęcia plastyczne	
	15:00-16:00	Trening umysłu	
			<p><b>w dniu 13.01.2021 zajęcia plastyczne i trening umysłu odwołane!!!</b></p>

Czwartek	9:00-10:00	Joga wzroku	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	10:00-11:00	Joga funkcjonalna	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja ZOOM)
	11:00-12:00	Język angielski gr początkująca	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	12:00-13:00	Język angielski grupa zaawansowana	
Piątek	8:00-9:00	Jak być EKO?	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	10:00-11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka online, przestrzeń do rozmów z przyjaciółmi z CAS	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)

### Zajęcia dodatkowe styczeń 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7 i 14 stycznia (czwartek)	11:00	Kółko teatralne online (Seniorzy przygotowują przedstawienie dla dzieci)	Działania międzypokoleniowe (GOOGLE MEET)
14 stycznia (czwartek)	Od 15:00	Kolędowanie online	Międzypokoleniowe kolędowanie Nestor Spot i młodzieży ze Spot Ptaszyckiego Połączmy się za pomocą aplikacji Google MEET

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**