

**Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot SIEMACHA  
ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków**

kontakt: tel. 882 069 407

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

**od 16go października 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 27.01.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych styczeń 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	<a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09">https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09</a> Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
Wtorek	9:00-10:00	Taniec w kręgu	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
	10:00-11:00	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	<a href="https://meet.google.com/hdd-jbji-krw">https://meet.google.com/hdd-jbji-krw</a>
	12:00-13:00	Indywidualna pomoc informatyka (smartfon, komputer, laptop)	Obowiązują zapisy Kontakt do koordynatora 882 069 407

Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	<a href="https://meet.google.com/syz-fvdx-man">https://meet.google.com/syz-fvdx-man</a>
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	
	11:00-12:00	Joga wzroku	<a href="https://meet.google.com/oth-azgd-gvn">https://meet.google.com/oth-azgd-gvn</a>
	12:00-13:00	Joga wzroku	<a href="https://meet.google.com/oth-azgd-gvn">https://meet.google.com/oth-azgd-gvn</a>
Piątek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09">https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09</a> Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162 W dn.22.01.21 zaj.odwołane, odbędą się w dn.23.01.21
	10:00-12:00	Język angielski	<a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

#### Zajęcia dodatkowe

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
styczeń	9:00-16:00		Od dłuższego czasu nie możemy wznowić naszych zajęć gimnastycznych, które zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem. Wszystko wskazuje na to, że nie nastąpi to niestety zbyt prędko, dlatego zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego. Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy
14.01.21	15:00-16:00	Międzypokoleniowe kolędowanie online	Międzypokoleniowe kolędowanie dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot Ptaszyckiego z Seniorami SIEMACHA Nestor Spot <a href="https://meet.google.com/ufq-yeno-czy">https://meet.google.com/ufq-yeno-czy</a>
21-22.01.21	8:00-20:00	Międzypokoleniowe kartki z życzeniami dla babć i dziadków	Międzypokoleniowe tworzenie kartek z życzeniami dla seniorów od

			<p>dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot Długa, umieszczone na fb Nestor Spot i SIEMACHA Spot Długa</p>
25,27.01.21	8:00-20:00	<p>Foto instruktaż plastyczny pt. „Zrób to sam!”</p>	<p>2 warsztaty foto instruktażu plastycznego pt. "Zrób to sam!" w celu przybliżenia szerszemu odbiorcy tajników praktyki artystycznej umieszczone na fb Nestor Spot</p>