

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego 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 3.02.2021**

### Harmonogram zajęć stałych luty 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 poprawiająca formę	
Środa	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja ZOOM) <b>3go lutego zajęcia będą jednorazowo o 13:00</b>
	14:00-15:00	Zajęcia plastyczne	
	15:00-16:00	Trening umysłu	
Czwartek	9:00-10:00	Joga oczu	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)
	9:00-13:00	Indywidualna pomoc w zakresie nowych technologii (laptop, tablet, smartphone)	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)

### Zajęcia dodatkowe luty 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
1 -14 lutego	Realizacja w wolnym czasie	„Opowieści zakochanych”	Jak wyglądały Państwa zaręczyny? Krótkie opowieści prosimy wysłać mailem do koordynatorki, wybierzemy najbardziej romantyczne zaręczyny CASu
1-16 lutego	Realizacja w wolnym czasie	„Karnawałowe wypieki” Internetowa akcja międzypokoleniowa	Zapraszamy do przysyłania przepisów i zdjęć Państwa wyjątkowych wypieków karnawałowych. Na FB zaprezentujemy słodkości autorstwa Seniorów i Dzieci z Ptaszyckiego 6
9 luty	14:00-15:00	Konsultacja telefoniczna- instrukcja dostosowania mieszkania jako profilaktyka Reumatoidalnego Zapalenia Stawów	Konsultacja telefoniczna ze studentką terapii zajęciowej po wcześniejszym umówieniu się z koordynatorką <b>tel.601 619 428</b>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy