

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot

ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

**od 16go października 2020 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 18.02.2021 r.

Harmonogram zajęć stałych luty 2021 r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness	https://meet.google.com/umf-opbr-kph
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFpSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 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)	
Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	https://meet.google.com/hdd-jbji-krw
	8:00-10:00	Indywidualna pomoc informatyka (smartfon, komputer, laptop)	Obowiązują zapisy Kontakt telefoniczny 882 069 407
	14:00-16:00	Haftowanie	meet.google.com/cts-zkky-wrn

Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	https://meet.google.com/syz-fvdx-man
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	
	11:00-12:00	Joga wzroku	https://meet.google.com/oth-azgd-gvn w dn.04.02.21 zaj.odwołane
	12:00-13:00	Joga wzroku	https://meet.google.com/oth-azgd-gvn w dn.04.02.21,25.02.21 zajęcia odwołane
Piątek	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162 W dn.05.02.21. W dn.zaj.19.02.21 odwołane odbędą się w dn.20.02.21
	10:00-12:00	Język angielski	meet.google.com/gpw-bijp-ddb

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
luty	9:00-16:00		Zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego. Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy
02.02.21	14:00-15:00	Konsultacja telefoniczna- tel.516599659 Instrukcja dostosowania mieszkania jako profilaktyka RZS ze studentką terapii zajęciowej	

16.02- 26.02.21		Międzypokoleniowe szycie woreczków gimnastycznych	Międzypokoleniowe szycie woreczków gimnastycznych dla dzieci z klubu rodzica do lat 3 Spot Parent ze Stowarzyszenia SIEMACHA przez seniorów z Nestor Spot
08.02-19.02.21		Akcja „Skrzynka pozytywnych myśli”	Pisanie pozytywnych myśli w formie sms do koordynatora dla jednej z senierek, która została sparaliżowana po wylewie. Koordynator przepisuje pozytywne wiadomości i przekazuje skrzynkę seniorce.