

**Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot**

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 23.02.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych luty 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)	
Środa	9:00-10:00	Joga funkcjonalna	<a href="https://meet.google.com/hdd-jbji-krw">https://meet.google.com/hdd-jbji-krw</a>
	8:00-10:00	Indywidualna pomoc informatyka (smartfon, komputer, laptop)	Obowiązują zapisy Kontakt telefoniczny 882 069 407
	14:00-16:00	Trening umysłu	<a href="https://meet.google.com/cts-zkky-wrn">meet.google.com/cts-zkky-wrn</a>

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> w dn.04.02.21 zaj.odwołane
	12:00-13:00	Joga wzroku	<a href="https://meet.google.com/oth-azgd-gvn">https://meet.google.com/oth-azgd-gvn</a> w dn.04.02.21,25.02.21 zajęcia odwołane
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.05.02.21. W dn.zaj.19.02.21 odwołane odbędą się w dn.20.02.21 W dn.26.02.21 zajęcia odwołane
	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 LUTY 2021

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.
--------------------	--	---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------