

*Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa*

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

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 01.03.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych marzec 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00-11:00	Joga wzroku	<a href="https://meet.google.com/wta-ckom-xnh">https://meet.google.com/wta-ckom-xnh</a>
	13:00-14:00	Zajęcia integracyjne - poznajmy się lepiej	<a href="https://meet.google.com/zss-qtsa-ttp">meet.google.com/zss-qtsa-ttp</a>
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I Poziom podstawowy	<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	8:30-9:30	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom zaawansowany	<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
	11:00-12:00	Gimnastyka -fitness	<a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>
	12:00-13:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
Środa	12:00-14:00	Język angielski	<a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
	15:00-16:00	Joga rozluźniająca	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82074161375?pwd=cGtwOEM1b2gzdUptSS9QdnFPc1R6UT09">https://us02web.zoom.us/j/82074161375?pwd=cGtwOEM1b2gzdUptSS9QdnFPc1R6UT09</a> Meeting ID: 820 7416 1375 Passcode: 369328

Czwartek	8:00-9:00	Tanie liniowy	<i>Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)</i>
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne Gr.I (smartfon, laptop)	<i>Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)</i>
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne Gr.II (smartfon, laptop)	
	13:00-15:00	Trening umysłu	<a href="https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt">https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt</a> Odbiór materiałów po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
Piątek	9:00-10:00	Joga funkcjonalna na krzesłach	<a href="https://meet.google.com/uop-romv-xva">https://meet.google.com/uop-romv-xva</a>
	12:00-13:00	Skrętańcze językowe	<a href="https://meet.google.com/dsn-zqbt-vhk">meet.google.com/dsn-zqbt-vhk</a>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe marzec 2021

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
marzec	9:00-16:00		Zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego. Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy
05.03.21		Finał akcji- Międzypokoleniowe tworzenie biżuterii	Przekazanie z okazji dnia kobiet-bransoletek stworzonych przez seniorów z SIEMACHA Nestor Spot Długa, dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot Długa dla osób starszych z zakładu opiekuńczo-leczniczego
01.03.21-31.03.21		Międzypokoleniowe tworzenie ozdób świątecznych na Wielkanoc wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot Długa	Odbiór materiałów od 01.03.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
01.03.21-31.03.21		Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy z ilustracjami wychowanków SIEMACHA Spot	Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy z wykorzystaniem wierszy Seniorów oraz ilustracjami dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot