

## 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 9:00-13:00 telefoniczny dyżur koordynatora

**OBOWIĄZUJE od 3.03.2021**

### Harmonogram zajęć stałych marzec 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)
	9:00-10:00	Zajęcia integracyjne – poznajmy się lepiej	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	14:00-15:00	Zajęcia plastyczne	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	15:00-16:00	Trening umysłu	<b>3 marca zajęcia są odwołane!!!</b>
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	Zajęcia integracyjne poznajmy się lepiej	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
Piątek	8:00-9:00	Jak być EKO?	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	9:00-10:00	Język angielski gr początkująca	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	10:00-11:00	Język angielski grupa zaawansowana	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)

### Zajęcia dodatkowe marzec 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
1-31 marca		Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy Seniorów z ilustracjami wychowanków SIEMACHA	Międzypokoleniowe tworzenie tomiku z wykorzystaniem wierszy Seniorów oraz ilustracjami wychowanków SIEMACHY
1-31 marca		Międzypokoleniowe tworzenie ozdób wielkanocnych wraz z wychowankami Spot Ptaszyckiego	Działania międzypokoleniowe
12, 26 marca (czwartek)	11:00-11:30	„Porady Dobrej Wróżki” próba teatralna online	Działania międzypokoleniowe, Seniorzy przygotowują przedstawienie dla Dzieci ze Spot

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy