

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot SIEMACHA  
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 15.03.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych marzec 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	<a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	14:00-14:45	Zajęcia integracyjne- spotkajmy się razem	<a href="https://meet.google.com/zss-qtsa-ttp">meet.google.com/zss-qtsa-ttp</a> zaj.odwoane w dn.15.03.21
	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	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
	10:00-10:45	Taniec liniowy	

Wtorek	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
Środa	9:00-9:45	Joga funkcjonalna	<a href="https://meet.google.com/hdd-jbji-krw">https://meet.google.com/hdd-jbji-krw</a>
	13:00-14:30	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 Zaj.odwołane w dn. 17.03.21
Czwartek	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	<a href="https://meet.google.com/syz-fvdx-man">https://meet.google.com/syz-fvdx-man</a> _w dn.11.03.21 zaj.odwołane
	10:00-10:45	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>
Piątek	8:30-9:30	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFpS0Q2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09">https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFpS0Q2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09</a> Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
	10:00-12:00	Język angielski	<a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>
	13:00-13:45	Skrećacze językowe	<a href="https://meet.google.com/dsn-zqbt-vhk">meet.google.com/dsn-zqbt-vhk</a> zaj.odwołane w dn.19.03.21

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

#### Zajęcia dodatkowe

data	godzina	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	-

23 i 30.03.21	g.14:00-15:00	Międzypokoleniowe tworzenie ozdób świątecznych na Wielkanoc wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot Link do spotkania: <a href="https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn">https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn</a>	Odbiór materiałów od 01.03.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
30.03.21	g.14:00-15:00	Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy z ilustracjami wychowanków SIEMACHA Spot <a href="https://meet.google.com/afz-chmo-mpd">https://meet.google.com/afz-chmo-mpd</a>	Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy z wykorzystaniem wierszy Seniorów oraz ilustracji dzieci i młodzieży z SIEMACHA Spot
21 i 28.03.21	g.11:00-12:00	Międzypokoleniowe spotkanie - Msza Święta niedzielna <a href="https://www.facebook.com/Siemacha">https://www.facebook.com/Siemacha</a>	