

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: [m.sutkowska@siemacha.org.pl](mailto:m.sutkowska@siemacha.org.pl)

W wyniku decyzji Wojewody nr 138/2020 Centra Aktywności Seniorów od dnia 16.10.2020 do odwołania są zamknięte. Zajęcia prowadzone są w formie on-line. Dyżur telefoniczny koordynatorki odbywa się od poniedziałku do piątku 9:00-13:00.

### Harmonogram zajęć w CAS w czasie zawieszenia:

**OBOWIĄZUJE od 30.03.2021**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Audycja muzyczna Nestor Spot	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup - mobilność i stretching	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Wtorek	9:00 - 10:00	Trening umysłu	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	10:00 - 11:00	Manualne wariacje	Utrzymanie sprawności dłoni poprzez ćwiczenia plastyczne. Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 13:00	Zadbaj o kręgosłup!	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).

Środa	8:00 - 8:45	Taniec w linii	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	9:00 - 9:45	Taniec w kręgu	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	10:00 - 11:00	Nowe technologie	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
Czwartek	12:00 – 12:45	Gimnastyka relaksacyjna	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	9:00 - 9:45	Wierzę w siebie, dbam o siebie	Spotkania z zakresu zdrowego trybu życia - warsztaty samorozwojowe. Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! - naturalny tryb życia	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe – marzec 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
21 marca, 28 marca	11:00	Międzypokoleniowe Msze Świąte	<a href="https://www.facebook.com/Siemacha">https://www.facebook.com/Siemacha</a>
23 marca	14:00 - 15:00	Międzypokoleniowe tworzenie ozdób wielkanocnych.	Działania międzypokoleniowe.
30 marca	14:00 - 15:00	Międzypokoleniowe tworzenie tomiku wierszy.	Projekt łączący wiersze autorstwa seniorów Nestor Spot i ilustracje wykonane przez młodzież SIEMACHA Spot.
31 marca	17:00	Międzypokoleniowe spotkanie wielkanocne	