

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: 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 1.04.2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	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).
	18:00 - 18:45	Wieczorna joga	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
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 – kwiecień 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
13 kwietnia	15:00	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe	Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom (Google Meet)
13 kwietnia	18:00 – 19:30	Warsztaty psychoedukacyjne „Odporność psychiczna – czyli jak zadbać o siebie”	Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom.
15 kwietnia	13:00 – 14:30	Prawo spadkowe	Prelekcje z prawnikiem. Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom (Zoom)
20 kwietnia	18:00 – 19:30	Warsztaty psychoedukacyjne „Odporność psychiczna – czyli jak zadbać o siebie”	Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom.
22 kwietnia	13:00 – 14:30	Prawa obywatelskie oraz zabezpieczenia socjalne	Prelekcje z prawnikiem. Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom (Zoom)