

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: 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 06.04.2021r

Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	10:00-11:00	Joga wzroku	https://meet.google.com/wta-ckom-xnh
Wtorek	8:30-9:30	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom zaawansowany	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPsDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162 W dn.06.04.21 zaj.odwołane
	11:00-11:45	Gimnastyka -fitness	https://meet.google.com/umf-opbr-kph
	12:00-12:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
Środa	12:00-14:00	Język angielski	meet.google.com/jhi-xuav-rea
	15:00-15:45	Joga rozluźniająca	https://us02web.zoom.us/j/82074161375?pwd=cGtwOEM1b2gzdUp1SS9QdnFPc1R6UT09 Meeting ID: 820 7416 1375 Passcode: 369328
Czwartek	8:00-8:45	Tanie liniowy	Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)
	9:00-9:45	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne Gr.I (smartfon, laptop)	Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne Gr.II (smartfon, laptop)	
	10:00-10:45	Spotkanie integracyjne- poznajmy się lepiej	meet.google.com/zss-qtsa-ttp

Czwartek	13:00-14:30	Trening umysłu	https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt Odbiór materiałów po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
	14:30-15:15	Skrętacze językowe	meet.google.com/dsn-zqbt-vhk
Piątek	9:00-9:45	Joga funkcjonalna na krzesłach	https://meet.google.com/uop-romv-xva

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2021

Data	godz.	rodzaj zajęć	Uwagi
Kwiecień	9:00-16:00	Zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego. Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy	
13.04.21	15:00-16:00	Międzypokoleniowe tworzenie makram wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach u koordynatora	Odbiór materiałów od 01.04.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
13.04, 20.04.21	18:00-19:30:00	Warsztaty psychoedukacyjne „Odporność psychiczna- czyli jak zadbać o siebie”	Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach u koordynatora
15.04.21	13:00-14:00	Prawo spadkowe - prawne aspekty, tworzenie testamentu	Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach u koordynatora

22.04.21	13:00-14:00	Prawa obywatelskie-jakie nam przysługują i co robić gdy nasze prawa są łamane. Zabezpieczenia socjalne: emerytury, renty, pomoc	Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach u koordynatora
----------	-------------	--	---