

## 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 7.04.2021**

### Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00- 9:45	Taniec towarzyski	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja ZOOM)
	10:00-10:45	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Nowe technologie: smartphony	
	12:00-13:00	Nowe technologie: komputery	
Wtorek	8:00-8:45	Gimnastyka dla Seniora	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	9:00-9:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	10:00-10:45	Gimnastyka poprawiająca formę	
Środa	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja ZOOM) <b>7go kwietnia zajęcia są odwołane!!!!</b>
	9:00-9:45	Zajęcia integracyjne – poznajmy się lepiej	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	14:00-15:00	Zajęcia plastyczne	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	15:00-16:00	Trening umysłu	

Czwartek	9:00-10:00	Joga oczu	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	10:00-10:45	Joga funkcjonalna	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	11:00-11:45	Zajęcia integracyjne poznajmy się lepiej	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
Piątek	8:00-9:00	Jak być EKO?	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	9:00-10:00	Język angielski gr początkująca+	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	10:00-11:00	Język angielski gr podstawowa	

### Zajęcia dodatkowe kwiecień 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8 kwietnia (czwartek)	12:30-14:00	Prelekcja: „Prawo spadkowe i prawne aspekty tworzenia testamentów”	Współpraca z CAS SDN spotkanie w aplikacji ZOOM link zostanie przesłany zainteresowanym
13 kwietnia (wtorek)	15:00-16:00	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
8 i 22 kwietnia (czwartek)	12:00-12:30	„Porady Dobrej Wróżki” próba teatralna online	Działania międzypokoleniowe, Seniorzy przygotowują przedstawienie dla Dzieci ze Spot. Spotkanie w aplikacji GOOGLE MEET
13 i 20 kwietnia (wtorek)	18:00-19:30	"Odporność psychiczna, czyli jak zadbać o siebie"	Warsztaty psychologiczne online na platformie GOOGLE MEET

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy