

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 20.04.2021r

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=cGtwOEM1b2gzdUptSS9QdnFPc1R6UT09 Meeting ID: 820 7416 1375 Passcode: 369328 |
| Czwartek | 8:00-8:45 | Tanie liniowy | <i>Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)</i> |
| | 9:00-9:45 | Taniec w kręgu | |
| | 10:00-11:00 | Zaj.multimedialne Gr.I (smartfon, laptop) | <i>Linki i dane generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach (zoom)</i> |
| | 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 dn.15.04.21zaj.odwołane |
| | 13:00-14:30 | Trening umysłu | https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt Odbiór materiałów po indywidualnym telefonicznym ustaleniu dn.15.04.21zaj.odwołane |
| | 14:30-15:15 | Skრეტacze językowe | meet.google.com/dsn-zqbt-vhk dn.15.04.21zaj.odwołane |
| Piątek | 9:00-9:45 | Joga funkcjonalna na krzesłach | https://meet.google.com/uop-romv-xva |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe

| 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 | 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 |

| | | | |
|----------|-------------|--|--|
| 20.04.21 | 16:30-17:30 | Międzypokoleniowy dzień ziemi-sadzenie cebulek kwiatów | 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 |