

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 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 1.05.2021

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).
	19:00 - 20:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
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! - 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 – maj 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5 - 6 maja (środa - czwartek)	9:00 - 13:00	Międzypokoleniowa zbiórka sadzonek roślin ogrodowych dla DPS	Międzypokoleniowe wydarzenie. Seniorzy Nestor Spot wraz z młodzieżą Spot Bonarka zbierają sadzonki kwiatów, które zazielenią ogrody DPS.

7 maja	16:30 - 17:30	„Ogród marzeń i magia kwiatów”	Spotkanie międzypokoleniowe seniorów Nestor Spot i młodzieży Spot Bonarka o tematyce roślinnej, w nawiązaniu do zbiórki sadzonek roślin ogrodowych dla DPS. Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom (Google Meet)
18 maja	15:00	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe	Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom (Google Meet)
21 - 23 maja		IX edycja Święta Krakowskiej Rodziny na Błoniach	Przekazanie rękodzieł seniorów na wydarzenia organizowane w trakcie Święta Krakowskiej Rodziny.
24 maja	14:00 - 15:00	Międzypokoleniowe tworzenie woreczków gimnastycznych, sensorycznych, rehabilitacyjnych wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot	Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom (Google Meet).