

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: [m.hornowska@siemacha.org.pl](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

Zapraszamy na zajęcia online i na świeżym powietrzu

**OBOWIĄZUJE od 10.05.2021r**

### Harmonogram zajęć stałych maj 2021r.

| dzień        | Godzina     | rodzaj zajęć   | Uwagi   |
|--------------|-------------|--|---|
| Poniedziałek | 9:00-10:00  | Gimnastyka rehabilitacyjna                               | <a href="https://meet.google.com/syz-fvdx-man">https://meet.google.com/syz-fvdx-man</a><br>W dn.10.05.21 zaj.odwołane |
|              | 10:00-11:00 | Joga wzroku  | <a href="https://meet.google.com/wta-ckom-xnh">https://meet.google.com/wta-ckom-xnh</a>                               |
|              | 10:00-13:00 | Kawiarenka –SPOTkajmy się razem                          | Zajęcia na podwórku SIEMACHY  |
| Wtorek       | 8:00-9:00   | Trening mięśni dna miednicy Gr.II<br>Poziom zaawansowany | Zajęcia na podwórku SIEMACHY  |
|              | 9:00-10:00  | Trening mięśni dna miednicy Gr.II<br>Poziom podstawowy   | Zajęcia na podwórku SIEMACHY  |
|              | 10:00-12:00 | Nordic walkig  | Zbiórka na podwórku SIEMACHY g.10   |
|              | 11:00-11:45 | Gimnastyka -fitness                                      | <a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>                               |
|              | 12:00-12:45 | Gimnastyka –fitness<br>Zdrowy kręgosłup                  |   |
| Środa        | 9:00-10:00  | Gimnastyka -fitness                                      | Zajęcia na podwórku SIEMACHY<br>W dn.12.05.21 zaj.odwołane  |
|              | 10:00-11:00 | Gimnastyka –fitness<br>Zdrowy kręgosłup                  | Zajęcia na podwórku SIEMACHY<br>W dn.12.05.21 zaj.odwołane  |
|              | 12:00-14:00 | Język angielski  | <a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>                                       |
| Czwartek     | 8:00-9:00   | Taniec liniowy   | Zajęcia na podwórku SIEMACHY  |
|              | 9:00-10:00  | Taniec w kręgu   | SIEMACHY  |
|              | 10:00-11:00 | Zaj.multimedialne Gr.I<br>(smartfon, laptop)             | Zajęcia na podwórku SIEMACHY  |
|              |             |  |   |

|        |             |   |   |
|--------|-------------|---|---|
|        | 11:00-12:00 | Zaj.multimedialne Gr.II<br>(smartfon, laptop)       |   |
|        | 13:00-14:30 | Trening umysłu                                      | <a href="https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt">https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt</a><br>Odbiór materiałów po indywidualnym telefonicznym ustaleniu |
| Piątek | 9:00-10:00  | Joga funkcjonalna na krzesłach                      |   |
|        | 10:00-11:00 | Joga rozluźniająca                                  |   |
|        | 11:00-13:00 | Kawiarenka w języku angielskim- SPOTkajmy się razem | Zajęcia na podwórku SIEMACHY  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe maj 2021 obowiązują zapisy**

| Data        | godz.         | rodzaj zajęć   | Uwagi   |
|-------------|---------------|--|---|
| 05-06.05.21 | 9:00-16:00    | Międzypokoleniowa zbiórka sadzonek do ogrodu DPS ul. Łanowa 41   | <b>Zapraszamy do</b> przyniesienia do SIEMACHY swoja zaszczepkę czy sadzonkę, którą prześlemy 07.05.21 do DPS   |
| 18.05.21    | g.15:00-16:00 | Międzypokoleniowe tworzenie makram-lišci-piór wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot  | <a href="https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn">https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn</a><br>Odbiór materiałów od 10.05.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu |
| 24.05.21    | 14:00-15:00   | Międzypokoleniowe tworzenie woreczków gimnastycznych, sensorycznych, rehabilitacyjnych wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot       | <a href="https://meet.google.com/zss-qtsa-ttp">meet.google.com/zss-qtsa-ttp</a><br>Odbiór materiałów od 14.05.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu         |
| 25.05.21    | g.15:00       | Zmiany przepisów ruchu drogowego –program poprawy bezpieczeństwa „Bezpieczny Kraków”- spotkanie ze Strażą Miejską Miasta Krakowa | Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach u koordynatora   |
| 27.05.21    | g.10:00-14:00 | Cmentarz Rakowicki i ogród botaniczny zwiedzanie z przewodnikiem   | Informacje dot. zbiórki i zapisy u koordynator  |