

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: m.sutkowska@siemacha.org.pl

Dyżur telefoniczny koordynatorki odbywa się od poniedziałku do piątku 9:00-13:00.

Harmonogram zajęć w CAS:

OBOWIĄZUJE od 17.05.2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Nordic Walking - spacer w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora.
	9:45 - 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijami w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora.
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup - mobilność i stretching <i>online</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).

Wtorek	9:00 - 10:00	Trening umysłu	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (stały link Google Meet).
	10:00 - 11:00	Manualne wariacje	Utrzymanie sprawności dłoni poprzez ćwiczenia plastyczne. Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (stały link Google Meet).
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	11:30 - 12:30	Zadbaj o kręgosłup!	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (link do YouTube zostanie przesłany uczestnikom).
Środa	8:00 - 8:45	Taniec liniowy	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (link zostanie przesłany uczestnikom - platforma ZOOM).
	9:00 - 9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (link zostanie przesłany uczestnikom - platforma ZOOM).
	10:00 - 11:00	Nowe technologie	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (link zostanie przesłany uczestnikom - platforma ZOOM).
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	18:00 - 18:45	Wieczorna joga <i>online</i>	Zajęcia on-line (stały link Google Meet).

Czwartek	12:00 - 13:00	Gimnastyka relaksacyjna <i>online</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	9:15 - 10:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (link do YouTube zostanie przesłany uczestnikom).
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	10:15 - 11:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	Spotkania z zakresu zdrowego trybu życia - warsztaty samorozwojowe. Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (stały link Google Meet).
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! - naturalny tryb życia	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (stały link Google Meet).
	12:00 - 13:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu. W razie niepogody (uniemożliwiającej prowadzenie w plenerze) zajęcia odbędą się w formie on-line (stały link Google Meet).
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).

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).
24 maja	13:00	Wycieczka: Celestat (oddział Muzeum Krakowa) i Ogród Botaniczny	Zbiórka pod Celestatem.
25 maja 15:00, 27 maja 11:00	25 maja 15:00, 27 maja 11:00	Program poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków" - <i>spotkania online</i>	Zainteresowanych prosimy o wysłanie zgłoszenia na adres szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl maksymalnie do 20 maja!