

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 LUTY 2021:

OBOWIĄZUJE od 23.02.2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 10:00	Audycja muzyczna Nestor Spot	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00-13:00	Zdrowy kręgosłup - mobilność i stretching	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Wtorek	9:00 - 10:00	Trening umysłu	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	9:00 – 11:00	@ktywność w internecie	Zajęcia z nowych technologii. W lutym planowane tematy to: - Zakładanie i obsługa skrzynki mailowej, - programy ułatwiające komunikację zbiorową, - zakupy przez internet, - rozrywka i spędzanie wolnego czasu – gry, łamigłówki, aplikacje muzyczne 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). 23.02 zajęcia są odwołane.
	11:00 – 13:00	Najciekawsze zakątki – turystyka w kraju	Zajęcia turystyczno-krajoznawcze. 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 - 9:00	Taniec w linii	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	9:00 - 10:00	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).
Czwartek	12:00 - 13:00	Język angielski	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 13:00	Gimnastyka relaksacyjna	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	9:00 - 10:00	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! - naturalne kosmetyki	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet)
	11:00 - 12:00	Bądź EKO! - naturalny tryb życia	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (Google Meet).
	12:00 - 13:00	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 – luty 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2.02.2021 (wtorek)	13:00 – 14:00	Instrukcja dostosowania mieszkania jako profilaktyka RZS	Kontakt w formie rozmowy telefonicznej ze studentką terapii zajęciowej. Obowiązują zapisy u koordynatorki.