

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot SIEMACHA
ul. Facimiech 32; 30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

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 01.04.2021r

Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2021r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	https://meet.google.com/umf-opbr-kph
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy GR.I grupa podstawowa	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFPSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
	10:00-10:45	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Linki i dane do logowania generowane są co tydzień, będą przesyłane w osobnych wiadomościach
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	

Środa	9:00-9:45	Joga funkcjonalna	https://meet.google.com/hdd-jbji-krw
	10:00-10:45	Spotkanie integracyjne- spotkajmy się razem	meet.google.com/zss-qtsa-ttp
	13:00-14:30	Trening umysłu	https://meet.google.com/cec-dmhj-hkt Odbiór materiałów po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
	14:30-15:15	Skrętacze językowe	meet.google.com/dsn-zqbt-vhk
Czwartek	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	https://meet.google.com/syz-fvdx-man _w dn.01.04.21zaj.odwołane
	10:00-10:45	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	
	11:00-12:00	Joga wzroku	https://meet.google.com/oth-azgd-gvn
Piątek	8:30-9:30	Trening mięśni dna miednicy GR.II grupa średniozaawansowana	https://us02web.zoom.us/j/85904718274?pwd=c1hqZjFpSDQ2TTNjbzFHZm4zbU5lZz09 Meeting ID: 859 0471 8274 Passcode: 587162
	10:00-12:00	Język angielski	meet.google.com/gpw-bijp-ddb

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe

Data	godzina	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	g.15:00-16:00	Międzypokoleniowe tworzenie makram wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć udziału w zajęciach	Odbiór materiałów od 01.04.21 po indywidualnym telefonicznym ustaleniu
13.04, 20.04.21	g.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	g.13:00-14:00	Prawo spadkowe - prawne aspekty, tworzenie testamentu	Link do spotkania zostanie wysłany osobom, które zgłoszą chęć uczestniczenia w zajęciach u koordynatora
22.04.21	g.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