

*Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA 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 stacjonarne i on line**

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	8:00-12:00
środa	9:00-13:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 20.05.2021r**

**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> 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>
	11:00-11:45	Gimnastyka -fitness	<a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a> ( w dn. 18, 25.05.21)
	10:00-11:00	Kawiarenka –SPOTkajmy się razem	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	11:00-13:00	Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem	

Wtorek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom zaawansowany	
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II Poziom podstawowy	
	8:00-8:45	Gimnastyka -fitness	<a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>
	9:00-9:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	<a href="https://meet.google.com/umf-opbr-kph">https://meet.google.com/umf-opbr-kph</a>
	10:00-12:00	Nordic walkig	
Środa	9:00-10:00	Gimnastyka -fitness	W dn.12, 19, 26.05.21 zaj.odwołane
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	W dn.12, 19, 26.05.21 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	
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zaj.multimedialne Gr.I (smartfon, laptop)	
	11:00-12:00	Zaj.multimedialne Gr.II (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> 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	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe- 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 przyniesienia do SIEMACHY swojej zaszczepkę czy sadzonkę, którą przekazemy 07.05.21 do DPS</b>
18.05.21	g.15:00-16:00	Międzypokoleniowe tworzenie makram-liści-piór wraz z wychowankami z SIEMACHA Spot	<a href="https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn">https://meet.google.com/wcz-ozmm-wrn</a> <b>Zajęcia przeniesione na 20.05.21 g. 17:15</b>
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> 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