

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-14:00
środa	9:00-15:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-15:00

OBOWIAZUJE od 01.12.2018

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (w dniu 24.12 i 31.12 zajęcia odwołane, zapraszamy na zastępcze w CAS Długa 42- zgodnie z harmonogramem CAS Długa)	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych Instruktorów Tańca
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Taniec w kręgu-relaksacyjny	
wtorek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa (dla nowych osób)	
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Język angielski- grupa podstawowa (kontynuacja)	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
środa	9:00-10:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa I	
	10:00-11:00	ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II	

	11:00-12:00	Zajęcia filmowe	
	12:00-13:00	Zajęcia filmowe	
Czwartek	9:00-10:00	Szydełkowanie- grupa podstawowa	Artystyczne zajęcia edukacyjne prowadzone w formie kursu dla dwóch grup.
	10:00-11:00	Szydełkowanie- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Eko-deko- zajęcia rozwijające kreatywność- grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Eko-deko- zajęcia rozwijające kreatywność- grupa zaawansowana	
piątek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia odbywają się w Sali fitness na parterze w Com Com Zone Nowa Huta
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka ze sprzętem	
	12:00-13:00	Stretching	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Środy i piątki	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
wtorek	10:00-14:00		
Środy i piątki	9:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy na grupę w Nestor Spot u Instruktorów.
Poniedziałki	9:30-10:30		

Czwartek	12:00-13:00	Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
08.12 (sobota)	16:30- 20:30	Teatr Nowy spektakl, prelekcja, masterclass "W najpiękniejszym mieście świata"	Wyjście zorganizowane, obowiązują wcześniejsze zapisy. Informację u P.A.Sobczyk
20.12 (czwartek)	17:00- 20:00	Teatr Nowy spektakl, prelekcja, masterclass "Wywsocki. Powrót do ZSRR"	Wyjście zorganizowane, obowiązują wcześniejsze zapisy u Koordynatora.
12.12. (Środa)	7:00-22:00	"Drogi Polaków do Wolności" - Panorama Raclawicka & Spacer w zabytkowej części Wrocławia	Wyjście zorganizowane w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u Instruktora zajęć.
28.12 (piątek)	14:00-20:00	Krakowskie szopki- Wspólne kołędowanie	Wyjście zorganizowane w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u Instruktora zajęć.
06.12 (czwartek)	10:00-12:00	Pokaz slajdów- Wspomnienie Lwowa	Spotykamy się w Auli na parterze
13.12	9:00-12:00	Warsztaty dekoracyjne	Zapisy u koordynatora CAS
20.12 (Czwartek)	17:00-12:00	Spotkanie Świąteczne	Spotkanie Świąteczne dla Seniorów i młodzieży SIEMACHA Spot
01.12 (Sobota)	10:00-15:00	Warsztaty Mikołajkowe i Manufaktura świąteczna	Plan warsztatów do wglądu w CAS
08.12 (Sobota)	10:00-15:00	Warsztaty Mikołajkowe i Manufaktura świąteczna	Plan warsztatów do wglądu w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy