

**Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot**

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

**CAS czynny 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 07.02.2019**

**Harmonogram zajęć stałych luty 2019**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	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	Uwaga! 20.02 wyjście do kina dla uczestników zajęć!
	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	Siłownia	Możliwość skorzystania z siłowni pod okiem instruktora.
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	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
<b>Uwaga! W dniu 08.02 zajęcia gimnastyczne zostają odwołane!</b>			

### Zajęcia dodatkowe luty 2019:

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 Koordynatora zajęć.
Poniedziałki	9:30-10:30		
Środa 06.02	10:00-14:00	Dom Jana Matejki przy dawnych Murach Floriańskich.	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć.
Wtorek 19.02	10:00-11:00	Wiem co podpisuje. Zajęcia informacyjne zorganizowane przez Urząd Komunikacji Elektronicznej	Zapisy i informacje pod numerem <a href="tel:882053561">Tel: 882 053 561</a>

Środa 13.02	11:00-12:00	Bezpieczeństwo osób starszych- spotkanie z policjantem.	Zapisy i informacje pod numerem <a href="tel:882053561">Tel: 882 053 561</a>
Środa 13.02	12:00-13:00	Spotkanie organizacyjne! Informację na 2019 rok!	Zapraszamy wszystkich uczestników naszych zajęć. Podczas spotkania porozmawiamy o organizacji CAS Nestor Spot w 2019 roku.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**