

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 01.03.2019

Harmonogram zajęć stałych MARZEC 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	

Zajęcia dodatkowe MARZEC 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		
08.03.2019	10:00-14:00	Podkrakowska wieś Bronowice na przeł. XIX i XX w. Zwiedzanie „Rydlówki”	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć.

01.03.2019	16:00-21:00	Bal SIEMACHOWSKI	Wydarzenie organizowane przez Stowarzyszenie SIEMACHA. Udział w balu weźmie trójka Seniorów- wolontariuszy Nestor Spot
09.03.2019	16:00-19:00	Międzypokoleniowy Dzień kobiet	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet odbędzie w Nestor Spot Ptaszyckiego.
04.03.2019 13.03.2019	11:00-13:00	APITERAPIA dla Seniorów. Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich.	Cykl wykładów realizowanych w Nestor Spot Bonarka! Wstęp otwarty dla Wszystkich.
19.03.2019 26.03.2019	9:00-11:00		

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy