

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 27.03.2019

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 | |

| | | | |
|--|-------------|--|--|
| | 10:00-11:00 | ABC Komputera- zajęcia z obsługi komputera, grupa II | |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia filmowe | Uwaga! 20.02 wyjście do kina dla uczestników zajęć! |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia filmowe | |
| Czwartek Uwaga! W dniu 28.03 zajęcia z Szydełkowania i Eko-Deko zostają odwołane. | 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 |

| | | | |
|--------------------------|-------------|--|--|
| Poniedziałki | 9:30-10:30 | | zapisy na grupę w Nestor Spot u Koordynatora zajęć. |
| 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