

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA

**Nestor Spot**

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

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

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

### OBOWIĄZUJE od 1.12.2019r

### Harmonogram zajęć stałych grudzień 2019r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
	9:00- 10:00	Taniec towarzyski	
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Język angielski grupa podstawowa	
	11:00-12:00	Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze	
	12:00-13:00	Język angielski-kontynuacja	
Środa	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	
	11:00-12:00	Nowe technologie: smartphone grupa początkująca	
	12:00-13:00	Nowe technologie: smartphone grupa zaawansowana	
Czwartek	9:00-10:00	Warsztaty literackie	

	9:00-10:00	Siłownia	
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	
	11:00-12:00	Wolontariat dla Seniora	
	12:00-13:00	Wolontariat dla Seniora	
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	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
		Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	

### Zajęcia dodatkowe grudzień 2019:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
4 grudnia (środa)	14:40 -17:00	Wycieczka na Wawel, zwiedzanie Komnat Królewskich	Zapisy u koordynatorki CAS
6 i 13 grudnia (piątki)	9:00 – 13:00	Świąteczne Warsztaty dla Wolontariuszy, robimy świąteczne prezenty-niespodzianki	Zapisy u koordynatorki CAS
13 grudnia (piątek)	15:00-20:00	Kiermasz Siemachowski	Zapraszamy do uczestnictwa i odwiedzenia, wstęp wolny
15 grudnia (niedziela)	17:00-22:00	Wieczór Kolęd w De Silva	Zapisy u koordynatorki CAS

16 grudnia (poniedziałek)	16:30-19:00	Międzypokoleniowe spotkanie Wigilijne Siemacha Spot +Nestor Spot	Zapisy u koordynatorki CAS
18 grudnia (środa)	10:00-14:00	Wycieczka „O sztuce na różne sposoby. Wystawa Pompeje”	Zapisy u instruktorki zajęć Kulturalno-Krajoznawczych

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**