

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

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 30.01.2020

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2020r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|--|---|
| Poniedziałek | 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 | 7-go stycznia zajęcia zaczynają się o godzinę wcześniej, Kawiarenka przeniesiona zostaje na 12:00 |
| | 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 | 1go stycznia CAS nieczynny |
| | 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 | Promocja i organizacja wolontariatu | |

| | | | |
|--------|---------------|--|--------------------------------------|
| | 9:00-10:00 | Siłownia | |
| | 9:00-11:00 | Zajęcia plastyczne | |
| | 10:00-11:00 | Promocja i organizacja wolontariatu | |
| | 11:00 – 12:00 | Promocja i organizacja wolontariatu | |
| | 12:00-13:00 | Rozwój umysłu | Nowe zajęcia, zapisy u koordynatorki |
| Piątek | 9:00-10:00 | Gimnastyka dla Seniora | 24 stycznia zajęcia odwołane!!! |
| | 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 styczeń 2020r:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------------------|-------------|--|---|
| Poniedziałki, środy, piątki | 9:30-10:30 | Pływalnia | Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego |
| 9 stycznia (czwartek) | 10:00-14:00 | Wycieczka „O sztuce na różne sposoby – cd” | |
| 20 stycznia (poniedziałek) | 17:00 | Międzypokoleniowe Kolędowanie | Zapraszamy na wspólne kolędowanie z młodzieżą |
| 22 stycznia (środa) | 16,30 | Dzień Babci i Dziadka | Międzypokoleniowe spotkanie z okazji święta wszystkich Babć i Dziadków |
| 30 stycznia (czwartek) | 10:00-12:00 | Wolontaryjne warsztaty międzypokoleniowe: szyjemy maskotki dla zwierzaków w schronisku | Zapraszam tych, którym los zwierząt nie jest obojętny – zapisy u koordynatorki |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy