

## 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 05.02.2020

### Harmonogram zajęć stałych luty 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	
	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	Promocja i organizacja wolontariatu	6 lutego zajęcia są odwołane

	9:00-10:00	Siłownia	
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	6 lutego zajęcia są odwołane
	11:00-12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	
	12:00-13:00	Rozwój umysłu	
Piątek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	
	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 luty 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
Poniedziałki	11:00-13:00	„Kurs rysunku z panią Marią”	Zapraszamy do Kawiarenki Zapisy u koordynatorki
3 luty (poniedziałek)	11:00-12:00	Taniec łączy pokolenia – zapraszamy na międzypokoleniowe zajęcia taneczne	Uczestnicy zajęć tanecznych zapraszają młodzież do wspólnej zabawy
12 luty (środa)	13:45-17:45	Wycieczka: „Nie od razu Kraków zbudowano”	Zapisy u koordynatorki
21 luty (piątek)	18:00-19:00	CAS Bonarka zaprasza na:  NESTORiadę – łączymy pokolenia:”Opowiedz mi o sobie”	Zapisy u koordynatorki  Integracja, temat obalania stereotypów, przeciwdziałania marginalizacji. Projekt międzypokoleniowy.

29 luty (sobota)	17:00-20:00	„Zabierz Dziadków na Imprezę” karnawałowy Bal przebierany „Król i Królowa Balu”	Bal będzie w CAS Bonarka, obowiązują zapisy u koordynatorki
------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**