

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 01.03.2020

Harmonogram zajęć stałych: marzec 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 | Nowe technologie: smartphone grupa początkująca | |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia komputerowe | |
| | 12:00-13:00 | Nowe technologie: smartphone grupa zaawansowana | |
| Czwartek | 9:00-10:00 | Siłownia | |

| | | | |
|--------|-------------|--|--|
| | 9:00-10:00 | Promocja i organizacja wolontariatu | Uwaga!!! 5 marca z uwagi na OTWARTE SZAFY będzie zmieniona kolejność zajęć !!!! od 9:00 do 11:00 prom i org wolontar. 11:00-12:00 zaj.plastyczne 12:00-13:00 rozwój umysłu |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne | |
| | 11:00-12:00 | Promocja i organizacja wolontariatu | |
| | 12:00-13:00 | Rozwój umysłu | |
| 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 marzec 2020r:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-----------------------------|---------------|---|--|
| Poniedziałki, środy, piątki | 9:30-10:30 | Pływalnia | Zajęcia odbywają się w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| Poniedziałki | 11:00-13:00 | „Kurs rysunku z panią Marią” | Zapraszamy do Kawiarenki Zapisy u koordynatorki |
| 5 marca (czwartek) | 9:00 – 11:00 | OTWARTE SZAFY – wymiana ubrań, bądź eko – wymieniaj, nie wyrzucaj | Zapraszamy do Kawiarenki !!! |
| 6 marca (piątek) | 9:00 – 12:30 | SPOTROWY C(z)AS Olimpiada Sportowa Seniorów Siemacha | Olimpiada międzyCASowa w COM COM ZONE ul.Ptaszyckiego Zapisy u koordynatora |
| 13 marca (piątek) | 10:00 – 12:00 | Warsztaty z Nelly Rokitą o idei wolontariatu | Warsztaty będą w CAS Kozłówek – zapisy u koordynatorki |
| 28 marca (sobota) | 17:00 – 18:00 | "Together - łączymy się w pary" integracja, wspólna praca, zadania | Wydarzenie będzie w CAS Bonarka !! |
| 22 marca (niedziela) | 10:30 – 14:00 | C.d. „O sztuce na różne sposoby” - Kabaret „Zielony Balonik” ; Muzeum Czartoryskich | Wycieczka krótka, zapisy u koordynatora i instruktora zajęć KK |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

