

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 05.03.2020

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 !!!
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