

## 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	8:00-12:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIAZUJE od 1.07.2020

### Harmonogram zajęć stałych: lipiec 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	Dyżur koordynatora, zapraszam do kawiarenki
	8:00-9:00	Taniec towarzyski	Zajęcia odbywają się obok boiska Orlika, pod zadaszeniem
	9:00-10:00	Taniec w linii	
	10:00-11:00	Taniec w kręgu	
	11:00-12:00	Przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji)	Przychodzimy z własnym smartphonem, ponieważ najlepiej uczyć się na swoim sprzęcie
	14:00-15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	Dyżur koordynatora, zapraszam do kawiarenki
	9:00-10:00	Język angielski grupa podstawowa	
	10:00-11:00	Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze	

	11:00-12:00	Język angielski-kontynuacja	
	12:15-13:15	Zajęcia plastyczne z Gabrysią <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do zajęć zostanie przesłany po zgłoszeniu się u koordynatorki (aplikacja Cisco Webex)
	13:15-14:15	Trening umysłu z Gabrysią <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do zajęć zostanie przesłany po zgłoszeniu się u koordynatorki (aplikacja Cisco Webex)
Środa	8:00-9:00	Amigurumi dla początkujących Gr I	Zapraszamy do kawiarenki na wspólne dzierganie maskotek (proszę o wcześniejsze zgłoszenie się do koordynatorki)
	9:00-10:00	Amigurumi dla początkujących Gr II	
	10:00-11:00	Amigurumi dla zaawansowanych Gr I	
	11:00-12:00	Amigurumi dla zaawansowanych Gr II	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych, zajęcia w sali fitness ComComZone
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	
	10:00-11:00	Joga dla kręgosłupa	Zajęcia będą w sali fitness ComComZone
	11:00-12:00	Joga relaksacyjna	
	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube)

Piątek	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Zajęcia będą na świeżym powietrzu, obok boiska Orlika
	8:00-9:00	Gimnastyka dla Seniora	
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	

### Zajęcia dodatkowe lipiec 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
10.07.2020	9:00-11:00	Wolontariat – zrobmy coś dla tych, którzy pomagali innym w czasie izolacji/ Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń	Zajęcia będą odbywały się w kawiarence. Ze względu na bezpieczeństwo na każde z nich obowiązuje limit osób – zapisy o koordynatorce
10.07.2020	11:00-13:00	Wolontariat – zrobmy coś dla tych, którzy pomagali innym w czasie izolacji/ Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń	
<b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b>			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy