

## 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

### OBOWIĄZUJE od 21.07.2020

### 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	Nowe Technologie:przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji)	Zajęcia odbywają się obok boiska Orlika, pod zadaszeniem
	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	<b>21.07.2020 zajęcia odwołane !!!</b>
	10:00-11:00	Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze	
	11:00-12:00	Język angielski-kontynuacja	

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	<b>9.07.2020 trening odwołany !!!</b>
	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
8:00-9:00		Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą na świeżym powietrzu, obok boiska Orlika
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 i 24.07.2020	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 sali . Ze względu na bezpieczeństwo na każde z nich obowiązuje limit osób – zapisy o koordynatorki
10.07.2020 i 24.07.2020	11:00-13:00	Wolontariat – zrobmy coś dla tych, którzy pomagali innym w czasie izolacji/ Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń	
18 lipca (sobota)	10:00-16:00	Juliada – międzypokoleniowy turniej szachowy w Com Com Zone Ptaszyckiego	Zapraszamy do udziału po wcześniejszym zgłoszeniu u koordynatorki
19 lipca (niedziela)	10:00-16:00	Juliada – międzypokoleniowy turniej badmintona w Com Com Zone Ptaszyckiego	Zapraszamy do udziału po wcześniejszym zgłoszeniu u koordynatorki
30 lipca (czwartek)	10:00-14:00	Wawel -siedziba polskich królów. Ogrody Królewskie.	Zapisy u koordynatorki Zbiórka o 9:45 na dziedzińcu Wawelu, dojazd we własnym zakresie
<b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b>			

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**