

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	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 6.08.2020

Harmonogram zajęć stałych: sierpień 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	
	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/smartphony: 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	
	8:00-10:00	Mediacje gr I	Z uwagi na zagrożenie koronawirusem ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatorki
	10:00-12:00	Mediacje gr II	
	9:00-10:00	Język angielski grupa podstawowa	

	10:00-11:00	Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze	
	11:00-12:00	Język angielski-kontynuacja	
Środa	8:00-10:00	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	
	8:00-10:00	Wolontariat dla Seniora gr I	Z uwagi na zagrożenie koronawirusem ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatorki
	10:00-12:00	Wolontariat dla Seniora gr II	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Zajęcia będą w sali fitness ComComZone
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	
	10:00-11:00	Joga dla kręgosłupa	
	11:00-12:00	Joga relaksacyjna	Zajęcia będą w sali fitness ComComZone
	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) 6.08 oraz 13.08 zajęcia odwołane!
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) 6.08 oraz 13.08 zajęcia odwołane!
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) 6.08 oraz 13.08 zajęcia odwołane!

	14:00-15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	8:00-10:00	Wiedza obywatelska gr I	Z uwagi na zagrożenie koronawirusem ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatorki
	10:00-12:00	Wiedza obywatelska gr II	
	8:00-9:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą na świeżym powietrzu, obok boiska Orlika Zajęcia z 14.08 jednorazowo zostają przeniesione na 11.08, 21.08 zajęcia odwołane !!!
	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 sierpień 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7 sierpnia (piątek) 14 sierpnia (piątek)	9:00-11:00	Wolontariat – warsztaty gr I	Z uwagi na zagrożenie koronawirusem ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatorki
7 sierpnia (piątek) 14 sierpnia (piątek)	11:00-13:00	Wolontariat – warsztaty gr II	Z uwagi na zagrożenie koronawirusem ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatorki
26 sierpnia	10:00-14:00	Wycieczka kilkugodzinna „Fortyfikacje i Ogrody Starego Krakowa”	Zapisy u instruktorki zajęć KKi koordynatorki Dojazd na miejsce zbiórki we własnym zakresie
29.08.2020 (sobota)	18:00	„Nasz Papież” spektakl słowno-muzyczny	Spektakl w NCK zapisy u koordynatorki
Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy