

## 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	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	9:00-13:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE od 17.09.2020

### Harmonogram zajęć stałych: wrzesień 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	9:00-10:00	Taniec towarzyski	
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	Nowe Technologie/smartphony: przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji)	
Wtorek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
Środa	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Amigurumi dla początkujących	
	11:00-12:00	Amigurumi dla zaawansowanych Gr I	
	12:00-13:00	Amigurumi dla zaawansowanych Gr II	

Czwartek	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	
	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-12:00	Warsztaty wolontaryjne – papierowa wiklina	Drugie życie gazetek reklamowych z marketu
	9:00 - 10:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
Piątek	9:00-10:00	Język angielski gr I	
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	
	11:00-12:00	Język angielski gr II	
	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	9:00-10:00	Wolontariat dla Seniora - Promocja i organizacja wolontariatu	
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia artystyczne
	11:00-12:00	Wolontariat dla Seniora - Promocja i organizacja wolontariatu	
	12:00-13:00	Wolontariat dla Seniora – Promocja i organizacja wolontariatu	

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Środa	9:00-10:00	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
24 września (czwartek)	Od 12:00	Wycieczka „Nowa Huta-spacer z przewodnikiem”	Zbiórka na Placu Centralnym, zapisy u koordynatorki
		Projekt „Old Story”	Projekt międzypokoleniowy
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
<b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b>			

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**