

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	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 23.09.2020

Harmonogram zajęć stałych: wrzesień2020r.

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)	
	14:00-15:00	Zdrowy kręgosłup z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
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	W dniu 23.09.2020 zajęcia odwołane!!!
	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)
	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	9:00-10:00	Język angielski gr podstawowa	
	10:00-11:00	Język angielski gr podstawowa PLUS	
	11:00-12:00	Język angielski gr zaawansowana	
	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	9:00-10:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	W dniu 25.09.2020 zajęcia odwołane!!!
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne - artystyczne	W dniu 25.09.2020 zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	W dniu 25.09.2020 zajęcia odwołane!!!
	12:00-13:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	W dniu 25.09.2020 zajęcia odwołane!!!
	12:00-13:00	Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom.

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Środa	9:00-10:00	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone – zapisy u koordynatorki
24 września (czwartek)	Od 12:00	Wycieczka „Nowa Huta-spacer z przewodnikiem”	Zbiórka na Placu Centralnym, zapisy u koordynatorki
17 września (czwartek)	9:00-11:00	Nagranie filmu do Projektu „Old Story”	Projekt międzypokoleniowy
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy