

## 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 25.09.2020

### 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)	
	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+ <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>	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).	

Piątek	9:00-10:00	Język angielski gr podstawowa	W dniu 25.09.2020 zajęcia odwołane!!!
	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
<b>Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB</b>			

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**

