

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 16.10.2020

Harmonogram zajęć stałych: październik 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	9:00-10:00	Taniec towarzyski	Zajęcia w hali sportowej Com Com Zone
	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)	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Zajęcia edukacyjne: podstawy rysunku	Zajęcia w placówce
	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	Zajęcia w hali sportowej Com Com Zone
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka dla Aktywnego Seniora	

Środa	9:00-11:00	Amigurumi dla początkujących	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Amigurumi dla zaawansowanych Gr I	
	9:00-10:00	Wolontariat dla Seniora promocja i organizacja wolontariatu	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe gr I	
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe gr II	
	12:00-13:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	
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	
	10:00-11:00	Trening umysłu na bazie jogi yin gr I	Zajęcia będą w sali fitness ComComZone
	11:00-12:00	Trening umysłu na bazie jogi yin gr II	
	8:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00 - 11:00	Język angielski - podstawowy (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA <i>online</i>)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	11:00 - 12:00	Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA <i>online</i>)	Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet)
	14:00 – 15:00	Gimnastyka relaksacyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA <i>online</i>)	Zajęcia on-line. Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
	16:30-17:30	Trening umysłu na bazie jogi yin Zajęcia online	Zajęcia on-line na platformie ZOOM, zainteresowani otrzymają link do zajęć
Piątek	9:00-10:00	Język angielski gr podstawowa	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Język angielski gr podstawowa PLUS	
	11:00-12:00	Język angielski gr zaawansowana	
	12:00-13:00	Senior w Urzędzie	Zajęcia edukacyjne dla Seniorów z zakresu wiedzy obywatelskiej
	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	9:00-10:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	Zajęcia w placówce W dniu 2.10.2020 zajęcia
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne - artystyczne	

	11:00-12:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	odwołane!!!! W dniu 16.10.2020 zajęcia odwołane!!!
	12:00-13:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	
	12:00-13:00	Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	Zajęcia on-line. Link do filmu na platformie Zoom przesłany zostanie uczestnikom.

Zajęcia dodatkowe październik 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
2 października (piątek)	8:45 - 17:00	Wycieczka „Rejs statkiem do Tyńca”	Wycieczka jednodniowa
6,13,20,27 października (wtorek)	10:00-11:15	Warsztaty psychologiczne dla Seniora	W dniu 13go października warsztaty odwołane!!!!
21 października (środa)	12:00-16:00	Sekrety legend krakowskich - spacer z przewodnikiem (wycieczka kilkugodzinna)	Zapisy u koordynatorki Zbiórka przy Smoku Wawelskim
16 października (piątek)	Od 11:00	Zazieleniamy Nestor Spot i Spot Siemacha	Międzypokoleniowe sadzenie roślin doniczkowych
16 października (piątek)	15:00-19:00	Urodziny CAS	Ze względów bezpieczeństwa impreza odwołana !!!!
22 października	18:00 - 19:30	Koncert piosenek Leonarda Cohena	Zapisy u koordynatorki
Wybrany dzień tygodnia	9:00-10:00	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone – zapisy u koordynatorki
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni Com Com Zone, zapisy u koordynatorki
Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB			

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy