

## 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 15.10.2020

### 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

	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup	sportowej Com Com Zone
	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	
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe gr I	Zajęcia w placówce
	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
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 online)	<b>W dniu 15.10.2020 zajęcia odwołane!!!</b>
16:30-17:30		Trening umysłu na bazie jogi yin Zajęcia online	<b>Zajęcia on-line</b> na platformie ZOOM, zainteresowani otrzymają link do zajęć
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	
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 <b>W dniu 2.10.2020 zajęcia odwołane!!!!</b>  <b>W dniu 16.10.2020 zajęcia odwołane!!!!</b>
10:00-11:00	Zajęcia plastyczne - artystyczne	
11:00-12:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	
12:00-13:00	Wolontariat dla Seniora – promocja i organizacja wolontariatu	
12:00-13:00	Muzykoterapia (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)	<b>Zajęcia on-line.</b> 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	<b>W dniu 13go października warsztaty odwołane!!!!</b>
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	<b>Ze względów bezpieczeństwa impreza odwołana !!!!</b>
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**