

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

**od 16go października 2020r decyzją Wojewody Małopolskiego
zajęcia stacjonarne w CAS są zawieszane do odwołania**

Zapraszamy na zajęcia online i w plenerze

Poniedziałek-piątek 9:00-13:00 telefoniczny dyżur koordynatora

OBOWIĄZUJE od 12.05.2021

Harmonogram zajęć stałych maj 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą pod wiatą w Com Com Zone
	10:00 -10:45	Taniec w linii	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony	Zajęcia będą pod wiatą w Com Com Zone
	12:00-13:00	Nowe technologie: komputery	
Wtorek	10:00-11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Spotykamy się pod wiatą lub na tarasie Com Com Zone
	11:00-11:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą pod wiatą w Com Com Zone
	12:00-12:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	13:00-13:45	Gimnastyka poprawiająca formę	
Środa	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Link i dane do logowania zostaną przesłane osobom, które zapiszą się na zajęcia (aplikacja ZOOM)
	9:00-9:45	Zajęcia integracyjne – poznajmy się lepiej	Spotykamy się pod wiatą lub na tarasie Com Com Zone
	10:00-11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Spotykamy się pod wiatą lub na tarasie Com Com Zone
	11:00-12:30	Nordic Walking	Zajęcia w terenie, sprzęt do zajęć można odebrać w CAS

Czwartek	9:00-10:00	Joga oczu	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	10:15-11:00	Joga funkcjonalna	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	11:00-11:45	Zajęcia integracyjne poznajmy się lepiej	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się pod wiatłą lub na tarasie Com Com Zone
	14:00-15:00	Zajęcia plastyczne	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
Piątek	8:00-9:00	Jak być EKO?	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET)
	9:10-10:10	Język angielski gr początkująca+	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET) (zajęcia z 7 maja odbędą się 5 maja w środę o godzinie 11 i 12)
	10:10-11:10	Język angielski gr podstawowa	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się pod wiatłą lub na tarasie Com Com Zone

Zajęcia dodatkowe maj 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5-6 maja (środa i czwartek)	9:00-13:00	Zbiórka sadzonek roślin ogrodowych dla DPS ul Łanowa	Międzypokoleniowa akcja wsparcie dla DPS (Seniorzy wspólnie z Wychowankami Spot SIEMACHA zbierają sadzonki kwiatów, które zazielenią ogród DPS)
7 maja (piątek)	12:30-14:00	Prelekcja:” Prawa obywatelskie: jakie nam przysługują, co robić, gdy nasze prawa są łamane? Zabezpieczenia socjalne (emerytury, renty, pomoc społeczna itp.)”	Współpraca z CAS SDN spotkanie w aplikacji ZOOM link zostanie przesłany zainteresowanym

7 maja (piątek)	16:30-17:30	"Ogród marzeń i magia kwiatów"	Spotkanie międzypokoleniowe Zaprasza Spot Bonarka Spotkanie w aplikacji MEET link zostanie przesłany zainteresowanym
17 maja (poniedziałek)	16:30-17:30	Międzypokoleniowe spotkanie muzyczne z okazji Święta Polskiej Muzyki Seniorzy śpiewają z Wychowankami Spot SIEMACHA	Spotkanie w aplikacji MEET link zostanie przesłany zainteresowanym Spotkanie odwołane!!!
18 maja (wtorek)	15:00-16:00	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe	Spotkanie międzypokoleniowe Zaprasza CAS Bonarka Spotkanie w aplikacji MEET link zostanie przesłany zainteresowanym
25 maja (wtorek)	16:30-18:30	Międzypokoleniowy koncert wspólne śpiewanie Seniorów z Wychowankami Spot	Spotkanie w plenerze z zachowaniem wszelkich zasad sanitarnych
25 maja (wtorek)	15:00	Spotkanie na temat znowelizowanych przepisach ruchu drogowego	Spotkanie organizowane przez Krakowską Straż Miejską (link do spotkanie zostanie wysłany zainteresowany)
27 maja (piątek)	11:00	Spotkanie na temat znowelizowanych przepisach ruchu drogowego	Spotkanie organizowane przez Krakowską Straż Miejską (link do spotkanie zostanie wysłany zainteresowanym)
Maj		Zapraszamy Państwa do skorzystania z naszego sprzętu sportowego.	Osoby zainteresowane bezpłatnym wypożyczeniem prosimy o kontakt telefoniczny bądź mailowy
Maj		Odkrywamy talenty naszych uczestników	Jeśli ktoś chce zaprezentować swój talent może wysłać zdjęcia prac do koordynatorki, która zaprezentuje je szerokiej publiczności

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy