

## 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: poniedziałek-piątek 9:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 20.05.2021**

### 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
	10:00-11:30	Nordic Walking	Zajęcia w terenie, sprzęt do zajęć można odebrać w CAS
	11:00-12:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Spotykamy się pod wiatą lub na tarasie Com Com Zone

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	Spotykamy się pod wiatą lub na tarasie Com Com Zone
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się pod wiatą 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) <b>(zajęcia z 7 maja odbędą się 5 maja w środę o godzinie 11 i 12)</b>
	10:10-11:10	Język angielski gr podstawowa	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się pod wiatą 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 <b>Spotkanie odwołane!!!</b>
18 maja (wtorek)	15:00-16:00	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe	<b>Warsztaty przeniesione na 20 maja na 17:15!!! Zaprasza CAS Bonarka</b>
25 maja (wtorek)	17:30-19:30	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)
28 maja (piątek)	20:00 – 22:00	Chopin & Friends - Koncerty Fortepianowe	Koncert w Kościele Pijarów pw. Przemienienia Pańskiego w Krakowie
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**