

## Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego 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 czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	9:00-13:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE od 24.06.2021

#### Harmonogram zajęć stałych czerwiec 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/komputery	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
Wtorek	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone <b>1 czerwca zajęcia odwołane!!!!</b>
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą pod wiatą w Com Com Zone
	10:00-10:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-11:45	Gimnastyka poprawiająca formę	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
Środa	9:00-10:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	10:00-11:30	Nordic Walking	Zajęcia w terenie, sprzęt do zajęć można odebrać w CAS
	11:30-12:30	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób

Czwartek	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	8:00-9:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w Sali fitness z zachowaniem bezpiecznego limitu osób <b>W dniu 10.06.2021 zajęcia odwołane!!!</b>
	9:00-10:00	Język angielski gr początkująca+	Link zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (GOOGLE MEET) <b>W dniu 17.06.2021 zajęcia odwołane!!!!</b>
	10:00-11:00	Język angielski gr podstawowa	
	9:00-9:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia w Sali fitness z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	11:00-12:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	12:00-13:00	Rękodzieło	
Piątek	8:00-9:30	Warsztaty Psychologiczne	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	9:30-11:00	Jak być EKO?	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8 czerwca (wtorek)	18:00-19:30	„Porady Dobrej Wróżki” Przedstawienie dla Wychowanków Spot SIEMACHA	Wydarzenie międzypokoleniowe, Seniorzy występują dla Młodzieży
9 czerwca (środa)	10:00-14:00	Zwiedzanie Krakowa: „Droga Królewska”	Wycieczka krajoznawcza: zapisy u koordynatorki
10 czerwca (czwartek)	15:00	"Bezpieczny Senior" <a href="https://video.org.pl/SzkolenieOnlineSeniorzyEdycja2021">https://video.org.pl/SzkolenieOnlineSeniorzyEdycja2021</a>	Spotkanie online na temat bezpieczeństwa organizowane przez Krakowską Straż Miejską
18 czerwca (piątek)	9:15-11:15	Warsztaty plastyczne: makrama	Warsztaty dla miłośników makramy, zapisy u koordynatorki
18 czerwca (piątek)	11:15-13:15	Warsztaty plastyczne: szyjemy maskotki	Międzypokoleniowa akcja: robimy maskotki dla dzieci z o. onkologii USD w Prokocimiu

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy