

## 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 czynne od poniedziałku do piątku w godzinach

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

**OBOWIĄZUJE od 17.08.2021**

### Harmonogram zajęć stałych sierpień 2021.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec towarzyski	Zajęcia będą pod wiatą lub na boisku 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	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego
Wtorek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia będą pod wiatą lub na boisku w Com Com Zone
	10:00-10:45	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00-11:45	Gimnastyka dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego
Środa	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:00-9:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni 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 w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego
Czwartek	8:00-8:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	9:00-10:00	Trening dna miednicy	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00-11:00	Język angielski gr początkująca+	Zajęcia będą online na platformie GOOGLE MEET <b>12go sierpnia zajęcia odwołane!!!!</b>
	11:00-12:00	Język angielski gr podstawowa	
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce z zachowaniem bezpiecznego limitu osób
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego
Piątek	8:00-9:30	Warsztaty psychologiczne	
	9:30-11:00	Jak być EKO?	
	10:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Spotykamy się w kawiarence lub na terenie zielonym Com Com Zone
	14:00-14:45	Basen	Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego
	17:45 – 18:30	Aqua Aerobik	Zajęcia na basenie w Com Com Zone Ptaszyckiego
	18:45-19:30	Aqua Aerobik	

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
16 sierpnia (poniedziałek)	10:00-14:00	„Sekrety krakowskiego Kazimierza”	Wycieczka krajoznawcza, zbiórka na Placu Wolnica
17 sierpnia (wtorek)	10:00-11:00	„Rośliny przyjaciółmi ludzi-dbajmy o nie”	Międzypokoleniowe spotkanie: Seniorzy i Wychowankowie Spot Ptaszyckiego będą sadzić rośliny doniczkowe i uczyć się jak o nie dbać
29 sierpnia (poniedziałek)	10:00-12:00	Pijak to ma klawe życie – opowieść o obyczajowości w dawnym Krakowie”	"Wielokulturowe spaceru dla starszych i młodszych" organizowane przez KBF

3 sierpnia (wtorek)	12:00-14:00	„Ze śrubokrętem i młotkiem za pan brat”	Międzypokoleniowe zajęcia stolarskie
Każdy wtorek sierpnia	8:00-9:00	SPIS POWSZECHNY – pomoc	jeśli ktoś z uczestników CAS ma problem z formalnościami związanymi ze spisem zapraszamy

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**