

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

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 20.08.2021

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 12go sierpnia zajęcia odwołane!!!! |
| | 11:00-12:00 | Język angielski gr podstawowa | |
| | 11:00-13:00 | Rękodzieło | 26go sierpnia zajęcia będą od 9:00 do 11:00 |
| | 14:00-14:45 | Basen | Basen w Com Com Zone Ptaszyckiego |
| Piątek | 8:00-9:30 | Warsztaty psychologiczne | Zajęcia w placówce |
| | 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 |

| | | | |
|-------------------------------|-------------|---|---|
| 20 sierpnia (piątek) | 11:00-12:30 | „Jak być eko – kosmetyki w naturze –ziola” | Warsztaty edukacyjne jak i gdzie zbierać zioła zajęcia w terenie (Zalew Nowohucki i okolice) |
| 26 sierpnia (czwartek) | 11:00-13:00 | „Bajkowy domek” | Międzypokoleniowe warsztaty tworzenia wyposażenia domku dla lalek |
| 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