

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 28.12.2022

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|--------------|---|--|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec towarzyski | Zajęcia w placówce lub online |
| | 10:00 -10:45 | Taniec w linii | |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce lub online |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-13:00 | Angielski od podstaw | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 8:30-9:15 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka z elementami pilatesu | Zajęcia w hali sportowej Com Com Zone |
| | 10:00-10:45 | Mobility | |
| | 11:00-11:45 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-13:00 | Rękodzieło | Zajęcia w placówce 6go i 13go grudnia zajęcia odwołane!!! |

| | | | |
|----------|--------------|--|---|
| Środa | 8:00-8:45 | Siłownia | Zajęcia w siłowni Com Com Zone |
| | 9:00-9:45 | Siłownia | Zajęcia z 28go są przeniesione na 30go grudnia, godziny pozostają bez zmian |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Czwartek | 8:45-9:45 | Trening dna miednicy | Zajęcia w placówce lub online 1go grudnia zajęcia odwołane!! |
| | 8:00-9:00 | Joga wzroku | Zajęcia online na platformie MEET 15go i 29 grudnia zajęcia odwołane!!! |
| | 9:00- 11:00 | Trening umysłu – gry planszowe | Zajęcia w placówce |
| | 10:00-11:00 | Język angielski | Zajęcia online na platformie MEET |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:30 -13:00 | Warsztaty teatralne | Zajęcia w placówce lub w terenie |
| | 12:00-13:00 | Wycisk dla Seniora | Zajęcia w siłowni Com Com Zone (grupa samodzielna zaawansowana) |
| Piątek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:15-10:00 | Basen | Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 9:00 – 10:00 | Jak sobie radzić ze stresem??? | Zajęcia w placówce lub online |
| | 10:00 -11:00 | Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki | |
| | 11:00 -12:00 | Trening umysłu | |
| | 11:00-11:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | Zajęcia w placówce |
| | 12:00-12:45 | Układy gimnastyczne dla Seniora | |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------------------|-------------|--|--|
| 14 grudnia (środa) | 12:00 | Koncert dla Seniora w ICE | Prezydent Miasta Krakowa zaprasza Seniorów na Koncert |
| 15 grudnia (czwartek) | 10:45 | Wszystko o Szopkach Krakowskich – wystawa w Muzeum Krzysztofora | Wycieczka Krajoznawcza po Krakowie, zbiórka pod Muzeum Wycieczka odwołana !! |
| 19 grudnia (poniedziałek) | 14:00-16:00 | Wielki Dzień Piernika – dekorowanie pierników, budowanie piernikowych domków | Wydarzenie międzypokoleniowe |
| 19 grudnia (poniedziałek) | 16:00-18:00 | Spotkanie przy choince | Wydarzenie międzypokoleniowe |
| 28 grudnia (środa) | 11:00 | Wawel Najcenniejsze- prawie cały Wawel "w pigułce" | Wycieczka krajoznawcza po Krakowie |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy