

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

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	8:00-12:00
Czwartek	9:00-13:00
Piątek	8:00-12:00

### O BOWIĄZUJE od 19.01.2023r

### Harmonogram zajęć stałych styczeń 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w placówce
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	9:00-9:45	Sprawny Senior – zajęcia gimnastyczne z elementami pilatesu	Zajęcia w placówce  16go stycznia zajęcia Mobility zaczynają się o 9:50 !!!
	10:00-10:45	Mobility	
	11:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-8:45	Siłownia	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:00-9:45	Siłownia	
	10:15-11:00	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00-12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce

Czwartek	9:30-10:15	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	9:00-10:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Wycisk dla Seniora	Zajęcia w siłowni Com Com Zone (grupa samodzielna zaawansowana)
	12:30-13:15	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	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
	10:00 -11:00	Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki	
	11:00 -12:00	Trening umysłu	

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4 h w miesiącu		Basen dla Wolontariusza	VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy
18 stycznia (środa)	15:00-17:00	Wielkie pieczenie pierników dla Wolontariuszy WOŚP	Międzypokoleniowe zajęcia z Wychowankami SIEMACHA Spot 24/7 W placówce przy ul. Deszczowej 5 w Krakowie
23 stycznia (poniedziałek)	16:30	Dzień Babci i Dziadka	Wydarzenie międzypokoleniowe

25 stycznia (środa)	15:00	Niespodzianka dla Seniorów	Wydarzenie międzypokoleniowe Wychowankowie Spot 24/7 Deszczowa zapraszają Seniorów
27 stycznia (piątek)	12:00	Modernizm w II RP w Muzeum Narodowego	Wyjście w ramach wycieczki po Krakowie Zapisy u koordynatorki

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**