

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

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

OBOWIĄZUJE od 22.02.2024

Harmonogram zajęć stałych - luty 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------------|--|--|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Taniec w linii/ w kręgu | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub pod wiatą 19go lutego zajęcia odwołane!! |
| | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 9:30-10:15 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00 -12:00 | Nowe technologie: smartphony/komputery | Zajęcia w placówce 19go lutego zajęcia odwołane!! |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| Wtorek | 8:45-9:30 | Siłownia gr I | Zajęcia w siłowni Com Com Zone |
| | 9:45-10:30 | Siłownia gr II | |
| | 9:45-10:30 | Tenis stołowy | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w placówce 6go lutego zajęcia odwołane!! |

| | | | |
|----------|--------------|---|---|
| Środa | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-10:15 | Aqua Aerobik gr I | Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego |
| | 10:30-11:15 | Aqua Aerobik gr II | 21go lutego zamiast zajęć aqua aerobik będą zwykłe zajęcia basenowe 2h !! |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 11:00-13:00 | Rękodzieło - makrama | Zajęcia w placówce |
| Czwartek | 9:00-10:00 | Zdrowy kręgosłup gr I | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 10:00-11:00 | Zdrowy kręgosłup gr II | |
| | 9:00-10:00 | Smovey – gr I | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone lub w terenie |
| | 10:00-11:00 | Smovey – gr II | |
| | 10:00-12:00 | Język angielski | Zajęcia w placówce 8go i 15go lutego zajęcia odwołane!! |
| | 10:00-11:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 12:30-13:15 | Wycisk dla Seniora | Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie |
| | 11:00-13:00 | Warsztaty Teatralne | Zajęcia w placówce lub w terenie |
| Piątek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce |
| | 9:30-10:15 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 8:00 – 9:00 | Niedrogo, smacznie i zdrowo – zajęcia kulinarne | Zajęcia w placówce lub w terenie 16go lutego zajęcia odwołane!!! |
| | 9:00 -10:00 | Poznaj swoje ukryte „ja” czyli wiek nam nie straszny | |
| | 10:00 -11:00 | Trening umysłu | |
| | 8:00-11:00 | Amigurumi i inne rękodzieło | Zajęcia w piątek będą jeden raz 16go lutego |
| | 10:15-11:00 | Basen | Zajęcia w basenie Com Com Zone Ptaszyckiego |
| | 11:00-11:45 | Mobilny Senior | Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone |
| | 12:00-12:45 | Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona | |

Zajęcia dodatkowe w lutym 2024:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------------------|-------------|---|---|
| 4h w miesiącu | | Basen VIP | Wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy |
| 6 lutego (wtorek) | 12:00 | Sukiennice, podziemia Rynku Główny Krakowa | Wycieczka krajoznawcza |
| 10 lutego (sobota) | 19:00 | Koncert walentynkowy „Miłość niejedno ma imię” | Koncert w NCK |
| 11 lutego (niedziela) | 15:30 | Karnawałowa Potancówka dla Seniorów | Os. Wysokie 6 |
| 14,21,28 lutego (środa) | 17:00-19:00 | Środa na Deszczowej – Seniorzy pomagają wychowankom Spot 24 | Wydarzenie międzypokoleniowe na Deszczowej |
| 15 lutego (czwartek) | 10:00-13:00 | Wszystko o cukrzycy | Warsztaty edukacyjne |
| 15 lutego (czwartek) | 17:00 | Premiera filmu „Siemaszko – opowieść o życiu i czasach krakowskiego misjonarza” | Wyjście do kina Kijów |
| 23 lutego (piątek) | 11:00 | „JACEK I PLACEK NA TROPIE KSIĘŻYCA” | Międzypokoleniowe wyjście do NCK na spektakl na podstawie powieści „O dwóch takich co ukradli księżyc” Kornela Makuszyńskiego |
| 27 lutego (wtorek) | 10:00 | Bezpieczny Senior – wykład prowadzony przez Policję | Wykład zorganizowany przez Radę Dzielnicy i Policję dla Seniorów ze Spot Nestor |
| 7,14,21,28 lutego (środa) | 10:30-12:00 | Senior piękny i młody czyli relaks w saunie | Zajęcia integracyjne w saunie Com Com Zone Ptaszyckiego |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki