

## 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 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE od 9.01.2020

### Harmonogram zajęć stałych styczeń 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00- 10:00	Taniec towarzyski	
	10:00-11:00	Taniec w linii	
	11:00-12:00	Taniec w kręgu	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	7-go stycznia zajęcia zaczynają się o godzinę wcześniej, Kawiarenka przeniesiona zostaje na 12:00
	10:00-11:00	Język angielski grupa podstawowa	
	11:00-12:00	Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze	
	12:00-13:00	Język angielski-kontynuacja	
Środa	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	1go stycznia CAS nieczynny
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe gr podstawowa	
	11:00-12:00	Nowe technologie: smartphone	
	12:00-13:00	Zajęcia komputerowe gr zaawansowana	

Czwartek	9:00-10:00	Promocja i organizacja wolontariatu	9 stycznia zajęcia odwołane!!!
	9:00-10:00	Siłownia	
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	9 stycznia zajęcia odwołane!!!
	11:00-12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	
	12:00-13:00	Rozwój umysłu	
Piątek	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	24 stycznia zajęcia odwołane!!!
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
		Zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	

### Zajęcia dodatkowe styczeń 2020r:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałki, środy, piątki	9:30-10:30	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni, wcześniejsze zapisy u koordynatorki CAS Ptaszyckiego
9 stycznia (czwartek)	10:00-14:00	Wycieczka „O sztuce na różne sposoby – cd”	
30 stycznia (czwartek)	10:00-12:00	Wolontaryjne warsztaty międzypokoleniowe: szyjemy maskotki dla zwierzaków w schronisku	Zapraszam tych, którym los zwierząt nie jest obojętny – zapisy u koordynatorki

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**