

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 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|------------|
| poniedziałek | 8:00-12:00 |
| wtorek | 8:00-12:00 |
| środa | 8:00-12:00 |
| czwartek | 8:00-12:00 |
| piątek | 8:00-12:00 |

OBOWIĄZUJE od 16.07.2020

Harmonogram zajęć stałych: lipiec 2020r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|---|---|
| Poniedziałek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się razem-kawiarenka | Dyżur koordynatora, zapraszam do kawiarenki |
| | 8:00-9:00 | Taniec towarzyski | Zajęcia odbywają się obok boiska Orlika, pod zadaszeniem |
| | 9:00-10:00 | Taniec w linii | |
| | 10:00-11:00 | Taniec w kręgu | |
| | 11:00-12:00 | Nowe Technologie:przyjazne i potrzebne aplikacje (jak zainstalować i używać aplikacji ułatwiających życie w izolacji) | Zajęcia odbywają się obok boiska Orlika, pod zadaszeniem |
| | 14:00-15:00 | Zdrowy kręgosłup z Martą <i>(Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online)</i> | Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube) |
| Wtorek | 8:00-9:00 | SPOTkajmy się razem-kawiarenka | Dyżur koordynatora, zapraszam do kawiarenki |
| | 9:00-10:00 | Język angielski grupa podstawowa | |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia Kulturalno-Krajoznawcze | |
| | 11:00-12:00 | Język angielski-kontynuacja | |

| | | | |
|----------|---------------|--|---|
| Środa | 8:00-9:00 | Amigurumi dla początkujących Gr I | Zapraszamy do kawiarenki na wspólne dzierganie maskotek (proszę o wcześniejsze zgłoszenie się do koordynatorki) |
| | 9:00-10:00 | Amigurumi dla początkujących Gr II | |
| | 10:00-11:00 | Amigurumi dla zaawansowanych Gr I | |
| | 11:00-12:00 | Amigurumi dla zaawansowanych Gr II | |
| Czwartek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | |
| | 8:00-9:00 | Trening mięśni dna miednicy Gr.I | 9.07.2020 trening odwołany !!! |
| | 9:00-10:00 | Trening mięśni dna miednicy Gr.II | |
| | 10:00-11:00 | Joga dla kręgosłupa | Zajęcia będą w sali fitness ComComZone |
| | 11:00-12:00 | Joga relaksacyjna | |
| | 9:00 - 10:00 | Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online) | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| | 10:00 - 11:00 | Język angielski - podstawowy+ (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online) | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| | 11:00 - 12:00 | Język angielski - zaawansowany (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online) | Zapisani uczestnicy otrzymają link do połączenia online (Gogle Meet) |
| | 14:00 – 15:00 | Gimnastyka relaksacyjna z Martą (Wspólne zajęcia CAS SIEMACHA online) | Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube) |
| Piątek | 8:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | |
| | 8:00-9:00 | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia będą na świeżym powietrzu, obok boiska Orlika |
| | 9:00-10:00 | Zdrowy kręgosłup | |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia gimnastyczne dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona | |
| | 11:00-12:00 | Gimnastyka relaksacyjna | |

Zajęcia dodatkowe lipiec 2020r:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|-------------|--|--|
| 10.07.2020 i 24.07.2020 | 9:00-11:00 | Wolontariat – zróbmy coś dla tych, którzy pomagali innym w czasie izolacji/ Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń | Zajęcia będą odbywały się w sali . Ze względu na bezpieczeństwo na każde z nich obowiązuje limit osób – zapisy o koordynatorki |
| 10.07.2020 i 24.07.2020 | 11:00-13:00 | Wolontariat – zróbmy coś dla tych, którzy pomagali innym w czasie izolacji/ Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń | |
| 18 lipca (sobota) | 10:00-16:00 | Juliada – międzypokoleniowy turniej szachowy w Com Com Zone Ptaszyckiego | Zapraszamy do udziału po wcześniejszym zgłoszeniu u koordynatorki |
| 19 lipca (niedziela) | 10:00-16:00 | Juliada – międzypokoleniowy turniej badmintona w Com Com Zone Ptaszyckiego | Zapraszamy do udziału po wcześniejszym zgłoszeniu u koordynatorki |
| Zapraszamy do grupy „NESTOR TEAM - spędźmy czas razem” na FB | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy