

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

**OBOWIĄZUJE od 8.02.2023r**

### Harmonogram zajęć stałych luty 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	8:45-9:30	Siłownia gr I	Zajęcia w siłowni Com Com Zone
	9:45-10:30	Siłownia gr II	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	11:00-13:00	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
Środa	9:00-9:45	Sprawni Senior – zajęcia gimnastyczne z elementami pilatesu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Ptaszyckiego

Środa	10:00-10:45	Mobility	
	11:00-11:45	Aqua aerobik	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	12:00-13:00	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 9go lutego zajęcia odwołane!!
	11:30-13:00	Warsztaty Teatralne	Zajęcia w placówce
	12:30-13:15	Basen	Zajęcia na pływalni Com Com Zone Ptaszyckiego
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup	
	9:00-9:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone Ptaszyckiego
	9:00 – 10:00	Jak sobie radzić ze stresem???	Zajęcia w placówce 3go lutego zajęcia odwołane!!
	10:00 -11:00	Jak być EKO? – czyli zdrowie w domu, na talerzu, eko kosmetyki	
	11:00 -12:00	Trening umysłu	

### Zajęcia dodatkowe w lutym 2023:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4 h w miesiącu		Basen dla Wolontariusza	VIP wejście na basen dla najbardziej aktywnych Wolontariuszy
8,15,22 lutego (środa)	9:00-11:00	Senior piękny i młody czyli relaks w saunie	Możliwość skorzystania z sauny COM COM ZONE Ptaszyckiego

8,15,22 lutego (środa)	15:00-17:00	Kulinarna środa na Deszczowej	Międzypokoleniowe zajęcia kulinarne z Wychowankami SIEMACHA Spot 24/7 W placówce przy ul. Deszczowej 5 w Krakowie
2 lutego (czwartek)		Przekazanie czapek wydzierganych przez Seniorki CAS Ptaszyckiego fundacji Kolping – czapki dla Ukrainy	
Od 6go lutego		Akcja „MIŚ dla Ukrainy”	Dzierganie, szycie, zbiórka misiów dla dzieci z terenów Ukrainy
10 lutego (piątek)	11:00-13:00	„Babcine pizzingery i nowoczesne lody”	Międzypokoleniowe warsztaty kulinarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**