

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt CAS/koordynator: tel. 601 619 428

koordynatorka Alicja

dyżur : 1,8,15,22,29 września od 9:00-13:00,

e-mail: a.zachwieja@siemacha.org.pl

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach pracy CASu

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach

Poniedziałek	9:00-13:00
Wtorek	9:00-13:00
Środa	8:00-12:00
Czwartek	8:00-12:00
Piątek	8:00-12:00

O B O W I Ą Z U J E od 5.09.2025r.

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025r

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00 - 9:45	Taniec w linii/ w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	10:00 -10:45	Latino dance dla Seniora	
	10:15-11:00	Basen	Wejścia na basen Com Com Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor nie finansowane z dotacji
	11:00 -12:00	Nowe technologie: smartphony/komputery	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Amigurumi i inne rękodzieło	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
	8:00-9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:15-11:00	Basen	Wejścia na basen Com Com Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor nie finansowane z dotacji
	10:00-12:00	Trening umysłu	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Trening oddechu gr I	Zajęcia w placówce 10 i 17 września zajęcia odwołane!!
	9:00-10:00	Trening oddechu gr II	
	9:00-10:00	Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr I	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Pozytywne wibracje – zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej gr II	
	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne – podstawy rysunku	Zajęcia w placówce lub w terenie 3go września zajęcia odwołane!!
Czwartek	8:00-9:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Tenis stołowy	Zajęcia w placówce
	8:00-9:00	Wszystko o diecie dla seniora	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Zajęcia kulinarne	
	10:15-11:00	Aqua aerobik gr I	Zajęcia w basenie COM COM ZONE Ptaszyckiego
	11:00-11:45	Aqua aerobik gr II	
	12:30-13:15	Wycisk dla Seniora	Wejście na siłownię dla ćwiczących samodzielnie
Piątek	8:00-10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:30-10:15	Basen	Wejścia na basen Com Com Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor nie finansowane z dotacji
	10:15-11:00	Basen	

	9:15-10:15	Trening oddechu gr I	Zajęcia w placówce 12 i 19go września zajęcia odwołane!!
	10:15-11:15	Trening oddechu gr II	
	11:15-12:00	Mobilny Senior	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone
	12:00-12:45	Gimnastyka na krzesłach dla osób z chorobą Parkinsona	
	12:00-14:00	Wiedza obywatelska – senior w labiryncie przepisów	Zajęcia w placówce 5go września zajęcia odwołane!!!

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025r

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4h w miesiącu		Basen plus	Wejście na basen 1h w tygodniu Wejścia na basen Com Com Zone Ptaszyckiego dla uczestników Spot Nestor nie finansowane z dotacji
3 września (środa)	10:00	Rejs statkiem do Tyńca	Wycieczka krajoznawcza
3 września (środa)	19:00	Koncert Chłopcy z Placu Broni	Międzypokoleniowe wyjście na koncert w NCK
4 września (czwartek)	13:00	Galeria Malarstwa w Sukiennicach: „Czwórka. O konserwacji i badaniach obrazu Józefa Chełmońskiego”	Wycieczka krajoznawcza
6 września (sobota)	11:00-18:00	„Uszyj Jasia” Na Placu Jana Nowaka- Jeziorańskiego (przed Galerią Krakowską)	Międzypokoleniowe szycie poduszek dla małych pacjentów krakowskich szpitali

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki