

*Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Ptaszyckiego*

ul. Ptaszyckiego 6 , 31-979 Kraków

kontakt CAS/koordynator: tel. 601 619 428

koordynatorka Alicja

dyżur : 1,11,15,22,29 września od 9:00-13:00,

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto: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 |

**OBOWIĄZUJE od 18.09.2025r.**

**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<br>Com Com Zone                                                                    |
|              | 10:00 -10:45 | Latino dance dla Seniora                 |                                                                                                           |
|              | 10:15-11:00  | Basen                                    | Wejścia na basen Com Com<br>Zone Ptaszyckiego dla<br>uczestników Spot Nestor nie<br>finansowane z dotacji |
|              | 11:00 -12:00 | Nowe technologie:<br>smartfony/komputery | Zajęcia w placówce<br>15go września zajęcia<br>odwołane!!!                                                |

|          |             |                                                                                 |                                                                                                  |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 11:00-13:00 | Amigurumi i inne rękodzieło                                                     | Zajęcia w placówce<br>Zajęcia z 8go września są przeniesione na 11go w godz 11:00-13:00          |
| 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<br>Zajęcia z 9go września są przeniesione na 11go w godz 8:00 i 9:00          |
|          | 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<br>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<br>3go i 10go 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<br>25go września zajęcia odwołane!!                  |
|          | 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!!!<br>Od 12go września zajęcia odwołane!!!      |

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2025r

| Data                  | godzina     | rodzaj zajęć                                                                                          | Uwagi                                                                                                                              |
|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4h w miesiącu         |             | Basen plus                                                                                            | Wejście na basen 1h w tygodniu<br>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:<br>„Czwórka. O konserwacji i badaniach obrazu Józefa Chełmońskiego” | Wycieczka krajoznawcza                                                                                                             |
| 6 września (sobota)   | 11:00-18:00 | „Uszyj Jasia”<br>Na Placu Jana Nowaka-Jeziorańskiego (przed Galerią Krakowską)                        | Międzypokoleniowe szycie poduszek dla małych pacjentów krakowskich szpitali                                                        |

|                           |       |                                        |                                                                  |
|---------------------------|-------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 10 września<br>(środa)    | 19:00 | Spektakl pt. "Sprzedawcy gumek"        | Krakowski Teatr Scena<br>STU<br>Al. Krasińskiego 16-18<br>Kraków |
| 18 września<br>(czwartek) | 16:30 | Pożegnanie lata – powitanie<br>jesieni | Wydarzenie<br>międzypokoleniowe ze<br>Spot 24/7 Deszczowa        |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**