

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on-line

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	8:00-12:00
środa	8:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 29.12.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (26.12 zajęcia nie odbywają się)	8:00 - 9:00	Trening mięśni dna miednicy	12 i 19.12 zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Trening Umysłu	19.12 zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Planszówki	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	6, 20 i 27.12 zajęcia odwołane
	10:15 – 11:00	Joga rozluźniająca	6, 20 i 27.12 zajęcia odwołane
	9:30 – 10:30	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Środa	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. I	21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	21.12 i 28.12 zajęcia odwołane

	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>Hybrydowo</i>	21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
	11:00 – 11:45	Gimnastyka na krześle gr II <i>Hybrydowo</i>	21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski	meet.google.com/jhi-xuav-rea 21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I <i>hybrydowo</i>	Link i hasło do zajęć on-line zostaną przesłane uczestnikom.
	9:00-9.45	Taniec gr. II <i>hybrydowo</i>	15.12 zajęcia wyłącznie on-line 22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
	10.00-12.00	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Szachy	Poziom początkujący – nauka gry od podstaw. 22 i 29 grudnia kawiarenka odwołana!
	10:00 – 11:00	Muzykoterapia	22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	15.12 zajęcia wyłącznie on-line 22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	15.12 zajęcia wyłącznie on-line 22.12 i 29.12 zajęcia odwołane
Piątek	9:00 - 9:45	Joga na krzesłach	23.12 i 30.12 zajęcia odwołane
	10:15-11:15	Trening oddechu	23.12 i 30.12 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	
	14.40-15.40	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4,11,18.12 (niedziela)	11:00	Msze Adwentowe	Siedziba główna Stowarzyszenia SIEMACHA, ul. Długa 42, Po Mszy zapraszamy na poczęstunek.
14.12 (środa)	12:00 – 14:00	Koncert dla Seniorów połączony z wystawą prac malarskich „Sercem i Pędzlem”	ICE Kraków, zaproszenia do odbioru u koordynatorki od 5.12 w CAS.

16.12 (piątek)	11:15 – 12:15	Wykład: 1. Dzikie zwierzęta w mieście 2. Zdrowe odżywianie 3. Pole elektromagnetyczne	Wykład organizowany we współpracy z UM Kraków.
29.12 (czwartek)	16:00 – 18:00	Ogród Świąteł – Piotruś Pan	Wyjście międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.