

**Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa**

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|              |            |
|--------------|------------|
| poniedziałek | 8:00-12:00 |
| wtorek       | 8:00-12:00 |
| środa        | 8:00-13:00 |
| czwartek     | 8:00-12:00 |
| piątek       | 9:00-13:00 |

**OBOWIĄZUJE od 21.11.2023**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023 r.**

| Dzień  | Godzina       | Rodzaj zajęć                               | Uwagi                                     |
|--|---------------|--|---|
| Poniedziałek<br>(6.11, 13.11,<br>20.11, 27.11)                                     | 8:15 – 9:15   | Trening Mięśni Dna Miednicy                | 20 i 27.11 zajęcia odwołane               |
|  | 9:00 – 10:00  | SPOTkajmy się - Kawiarenka                 |   |
|  | 9:30 – 10:30  | Trening umysłu                             | 6 i 20.11 zajęcia odwołane                |
|  | 10:30 – 12:00 | Sztukateria<br>- zajęcia kreatywne         | 6 i 20.11 zajęcia odwołane                |
| Wtorek<br>(7.11, 12.11,<br>19.11, 26.11)   | 9:00 – 9:45   | Joga funkcjonalna<br>– gr. I zaawansowana  |   |
|  | 9:45 – 10:45  | SPOTkajmy się - Kawiarenka                 |   |
|  | 10:15 – 11:00 | Joga funkcjonalna<br>– gr. II zaawansowana |   |
|  | 14.00- 14:45  | Basen                                      | COM COM ZONE Prokocim<br>Ul. Kurczaba 29, |
| Środa<br>(1.11 – zajęcia<br>nie odbywają<br>się,<br>08.11, 15.11,<br>22.11, 29.11) | 8:00-9:00     | Zajęcia plastyczne gr. I                   |   |
|  | 9:00-10:00    | Zajęcia plastyczne gr. II                  |   |
|  | 8:00 – 8:45   | Gimnastyka – poranny rozruch               | 15.11 zajęcia gimnastyczne są odwołane.   |
|  | 9:00-9:45     | Gimnastyka fitness                         |   |
|  | 10:00-10:45   | Gimnastyka na krześle                      |   |
|  | 10:00-11:00   | SPOTkajmy się - Kawiarenka                 |   |
|  | 10:00-12:00   | Język angielski                            |   |

|  |               |  |  |
|--|---------------|--|--|
| Czwartek<br>(2.11, 09.11,<br>16.11, 23.11,<br>30.11) | 8:00-8.45     | Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I                               |  |
|  | 9:00-9.45     | Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II                              |  |
|  | 10.00-12.00   | SPOTkajmy się – Kawiarenka                                   |  |
|  | 10:00 - 11:00 | Zajęcia multimedialne<br>(komputer/smartphone)               |  |
| Piątek<br>(3.11, 10.11,<br>17.11, 24.11,<br>31.11)   | 9:00 – 10:00  | Trening uważności z<br>elementami jogi dla<br>początkujących | 3.11 zajęcia odwołane.<br>Odrabiamy je 23.11 o godzinie<br>10:00 |
|  | 10:30 – 11:30 | Trening oddechu  | 3.11 zajęcia odwołane.<br>Odrabiamy je 23.11 o godzinie<br>11:00 |
|  | 9:45 – 10:45  | SPOTkajmy się – Kawiarenka                                   |  |
|  | 13:00 – 13:45 | Basen  | COM COM ZONE Prokocim,<br>Ul. Kurczaba 29,                       |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.**

### **Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023:**

| <b>Data</b>         | <b>Godzina</b>   | <b>Rodzaj zajęć</b>  | <b>Uwagi</b>  |
|---------------------|------------------|--|---|
| 9.11<br>(czwartek)  | 10:00 – 11:00    | „Kto ty jesteś?”<br>– wspólne śpiewanki  | Wizyta dzieci z przedszkola na<br>Rajskiej, międzypokoleniowe.  |
| 23.11<br>(czwartek) | 10:00 – 11:15    | „Oszustwa z<br>wykorzystaniem wizerunku<br>Urzędu Komisji Nadzoru<br>Finansowego - jak działają<br>oszuści i jak się przed nimi<br>chronić”. | Spotkanie w CAS – razem będziemy<br>uczestniczyć w webinarze on-line.   |
| 23.11<br>(czwartek) | 16:30 – 18:00    | <b>Dzień Wdzięczności</b>  | <b>Wydarzenie Międzypokoleniowe ze<br/>Spot Długa</b>   |
| 25.11<br>(sobota)   | 15:00 – 20:30    | <b>Bank Żywności</b>   | <b>Zbiórka organizowana przez Bank<br/>Żywności w Krakowie – współpraca<br/>wolontaryjna, szczegóły u<br/>koordynatorki</b> |
| 29.11<br>(środa)    | 16:30 –<br>18:00 | Spektakl „Kopciuszek”  | Seniorzy –Dzieciom, wydarzenie<br>międzypokoleniowe.<br>Aula CAS Długa  |
| 30.11<br>(środa)    | 13:30– 15:40     | Obraz Złotego Wieku –<br>zwiedzanie z<br>przewodnikiem   | Wyjście na Wawel, ilość miejsc<br>ograniczona, obowiązują zapisy u<br>koordynatorki od 20.11.                               |

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**