

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561,

e-mail: 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 15.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---------------|--|---|
| Poniedziałek (4.12; 11.12; 18.12; 25.12 -zajęcia nie odbywają się) | 8:15 – 9:15 | Trening Mięśni Dna Miednicy | |
| | 9:00 – 10:00 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | |
| | 9:30 – 10:30 | Trening umysłu | |
| | 10:30 – 12:00 | Sztukateria - zajęcia kreatywne | 4.12 – bombki choinkowe |
| Wtorek (5.12; 12.12; 19.12; 26.12 – zajęcia nie odbywają się) | 9:00 – 9:45 | Joga funkcjonalna – gr. I zaawansowana | |
| | 9:45 – 10:45 | SPOTkajmy się - Kawiarenka | |
| | 10:15 – 11:00 | Joga funkcjonalna – gr. II zaawansowana | |
| | 14.00- 14:45 | Basen | COM COM ZONE Prokocim Ul. Kurczaba 29, |

| | | | |
|---|---------------|--|---|
| Środa (6.12; 13.12; 20.12; 27.12) | 8:00-9:00 | Zajęcia plastyczne gr. I | |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr. II | |
| | 8:00 – 8:45 | Gimnastyka – poranny rozruch | |
| | 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 (7.12; 14.12; 21.12; 28.12) | 8:00-8.45 | Taniec (liniowy/w kręgu) gr. I | 14.12 i 28.12 zajęcia odwołane. |
| | 9:00-9.45 | Taniec (liniowy/w kręgu) gr. II | |
| | 10.00-12.00 | SPOTkajmy się – Kawiarenka | |
| | 10:00 – 11:00 | Muzykoterapia | |
| | 10:00 - 11:00 | Zajęcia multimedialne (komputer/smartphone) | 14.12 i 28.12 zajęcia odwołane. |
| Piątek (1.12; 8.12; 15.12; 22.12; 29.12) | 9:00 – 10:00 | Trening uważności z elementami jogi dla początkujących | 22.12 zajęcia odwołane, odrabiamy je we wtorek 12.12 o godzinie 11:00 |
| | 10:30 – 11:30 | Trening oddechu | 22.12 zajęcia odwołane, odrabiamy je w piątek 15.12 o godzinie 8:00 |
| | 9:45 – 10:45 | SPOTkajmy się – Kawiarenka | |
| | 13:00 – 13:45 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, |
| | | | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023:

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------------------|------------------|-----------------------------------|---|
| 5, 12, 19.12 (wtorki) | 10:30 – 12:00 | O, choinka! – Kreatywne Święta | - warsztaty integracyjne |
| 5.12 (wtorek) | 14:00 | Dietetyczne Mikołajki | Wydarzenie międzypokoleniowe ze SPOT Długa |

| | | | |
|--------------------|------------------|--|---|
| 7.12 (czwartek) | 9:00 – 10:30 | Święta? Nie daj się zwariować! | – warsztaty self-care rozwojowe gr I. |
| 7.12 (czwartek) | 10:30 – 12:00 | Święta? Nie daj się zwariować! | – warsztaty self-care rozwojowe gr II. |
| 7.12 (czwartek) | 10:30 | Wystawa „Sercem i Pędzlem” | „Koncert dla Seniorów” - Wydarzenie towarzyszące w foyer ICE Kraków |
| 7.12 (czwartek) | 12:00 | Koncert dla Seniorów – ICE Kraków | Bezpłatne wejściówki na koncert będzie można otrzymać w Kraków Story w Pawilonie Wyspiańskiego, Plac Wszystkich Świętych 2 w godz. 10-18 oraz w INFOKRAKÓW na osiedlu Zgody 7 w godz. 10-18. Jedna osoba może otrzymać maksymalnie trzy podwójne zaproszenia. Odbiór u koordynatorki: 4 podwójne zaproszenia w dniach 5-6 grudnia w CAS. |
| 12.12 (wtorek) | 11:15 | II Konferencja projektu społecznego „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” oraz recital Olgi Bończyk | Aula Nowodworskiego przy ulicy Św. Anny 12 |
| 15.12 (piątek) | 11:00 | „W stronę stycznia 2024” | Spotkanie organizacyjne; Omówienie planów na styczeń 2024 |
| 15.12 (piątek) | 14:00 | „Cyganeria” | Spektakl Teatru ITAN, Cricoteka |
| 20.12 (środa) | 17:00 | Spotkanie świąteczne | Wydarzenie Międzypokoleniowe ze Spot Długa |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.