

*Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Mogilska*

ul. Mogilska 58 , 31-546Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

**kontakt CAS: tel. 607 250 020**

**Animatorka: Katarzyna**

dyżur : poniedziałek – 8:00-9:00 i 11:00-12:00

czwartek: 8:00-9:00 i 11:00-12:00

e-mail: [spotnestor.mogilska@siemacha.org.pl](mailto:spotnestor.mogilska@siemacha.org.pl)

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach

|              |            |
|--------------|------------|
| Poniedziałek | 8:00-12:00 |
| Wtorek       | 8:00-12:00 |
| Środa        | 8:00-12:00 |
| Czwartek     | 8:00-12:00 |
| Piątek       | 8:00-12:00 |

**OBOWIAZUJE od 1.11.2025r.**

**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025r**

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć               | Uwagi                                                                                                                    |
|--------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|              | 9:00-10:00  | Nowe technologie           | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|              | 10:00-11:00 | Język angielski od podstaw |                                                                                                                          |
|              | 12:30-13:30 | Pływalnia                  | Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS |

|          |             |                               |                                                                                                                          |
|----------|-------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek   | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 8:00-9:00   | Zdrowy kręgosłup - gimnastyka | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 9:00-10:00  | Pilates                       |                                                                                                                          |
|          | 10:00-12:00 | Gry stolikowe                 | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
| Środa    | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 8:00-9:00   | Mobility                      | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 9:00-10:00  | Gimnastyka wzmacniająca       |                                                                                                                          |
|          | 11:45-12:45 | Pływalnia                     | Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS |
| Czwartek | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 9:00-10:00  | Gimnastyka relaksacyjna       | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 10:00-11:00 | Trening umysłu                |                                                                                                                          |
| Piątek   | 8:00-12:00  | Spotkajmy się – kawiarenka    | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 8:00-9:00   | Joga gr I                     | Zajęcia w placówce                                                                                                       |
|          | 9:00-10:00  | Joga gr II                    |                                                                                                                          |
|          | 11:00-12:00 | Pływalnia                     | Możliwość skorzystania z pływalni COM COM Zone Ptaszyckiego 6 dla uczestników Spot Nestor finansowane poza projektem CAS |

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025r

| Data                    | godzina | rodzaj zajęć         | Uwagi                                                                             |
|-------------------------|---------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4 listopada<br>(wtorek) | 16:30   | Koncert Chóru Hejnał | Wydarzenie międzypokoleniowe<br>W CAS ul.Długa 42                                 |
| 1-15 listopada          |         | Miś dla DPS          | Międzypokoleniowa akcja przygotowania prezentów dla pensionariuszy DPS ul. Praska |

|                           |       |                                                           |               |
|---------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|---------------|
| 6 listopada<br>(czwartek) | 19:00 | Koncert Capella Cracoviensis -<br>Oratorium Semele Händla | Koncert w ICE |
|---------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|---------------|

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki**