

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

kontakt CAS: tel. 882 053 561

Animatorka Katarzyna

Dyżur: środy w godz. 8:00-10:00

Piątki: 10:00-12:00

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego w godzinach dyżuru

animatorki

e-mail: spotnestor.dluga@siemacha.org.pl

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

OBOWIĄZUJE od 17.11.2025

Harmonogram zajęć stałych - listopad 2025 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:15 – 9:15	Trening Mięśni Dna Miednicy	Zajęcia w placówce
	9:30-10:30	Gimnastyka fitness	Zajęcia w placówce
	10:30-11:30	Gimnastyka na krzesłach	17go listopada zajęcia odwołane!!
	11:30-13:30	Szydełkowanie i inne rękodzieło	Zajęcia w placówce

Wtorek	8:00 – 9:00	Joga funkcjonalna gr I	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Joga funkcjonalna gr II	
	8:00 – 10:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	14:00 – 15:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
Środa	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się - Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Choreoterapia	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Śpiewać każdy może –zajęcia muzyczne	
Czwartek	8:00 – 9:00	Taniec latino	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Taniec liniowy/w kręgu	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka Szachy i nie tylko	Zajęcia w placówce
Piątek	9:00 – 12:00	SPOTkajmy się – Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	13:00 – 13:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi:
4 listopada (wtorek)	16:30	Koncert Chóru Hejnał	Wydarzenie międzypokoleniowe
1-15 listopada		Miś dla DPS	Międzypokoleniowa akcja przygotowania prezentów dla pensjonariuszy DPS ul. Praska

6 listopada (czwartek)	19:00	Koncert Capella Cracoviensis - Oratorium Semele Händla	Koncert w ICE
14 listopada (piątek)	12:00	„Śluby panińskie”	Spektakl w Teatrze Stu
18 listopada (wtorek)	14:00	Przekazanie misiów podopiecznym DPS, wspólne muzykowanie	Wydarzenie międzypokoleniowe
27 listopada (czwartek)	17:00	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorki