***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 27.12.2023**

**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 | 27.12 zajęcia odwołane |
| 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  29.12 zajęcia odwołane |
| 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, 29.12  (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 |
| 27.12 (środa) | 14:45 | „Wonka” | Seans filmowy w Kinie Cinema City Bonarka |
| 28.12 (czwartek) | 16:10 | „Chłopi” | Seans filmowy w Kinie Cinema City Bonarka |

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**