

Centrum Aktywności Seniorów SIEMACHA Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: m.hornowska@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 26.08.2020r

Harmonogram zajęć stałych sierpień 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	9:00-10:00	Język angielski – kontynuacja	<i>Pracownia Eureka</i>
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno – krajoznawcze	<i>Pracownia Eureka</i>
	11:00-12:00	Język angielski – grupa podstawowa	<i>Pracownia Eureka</i>
Wtorek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.I	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy Gr.II	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	10:00-11:00	Język angielski	<i>W dn.11.08 zajęcia odwołane Pracownia Eureka</i>
	11:00-12:00	Język angielski	<i>W dn.11.08 zajęcia odwołane Pracownia Eureka</i>
Środa	8:00-9:00	Gimnastyka dla seniora	<i>W dn.19.08 zajęcia odwołane</i>
	9:00-10:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup	<i>W dn.19.08 zajęcia odwołane</i>
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	<i>W dn.19.08 zajęcia odwołane Pracownia Eureka</i>

	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Śpiewanie biesiadne przy gitarze <i>Pracownia Eureka</i>
Czwartek	8:00-9:00	Taniec liniowy	
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	<i>Pracownia komputerowa</i>
	11:00-12:00	Smartfon	<i>Pracownia komputerowa</i>
Piątek	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata
	8:00-9:00	Joga funkcjonalna- gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	<i>W dniu 21.08 zajęcia odbędą się w plenerze o g. 10-11 zbiórka Salwator</i>
	9:00-10:00	Joga funkcjonalna- gr.II	
	10:00-11:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Pracownia Eureka</i>
	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Pracownia Eureka</i>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe sierpień 2020:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Sobota /01,08,15,22, 29.08/	9:00 – 10:00	Joga dla kręgosłupa Gr. I	
Sobota /01,08,15,22, 29.08/	10:15-11:15	Joga relaksacyjna Gr. II	

Każdy wtorek	10:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Rozmowa w języku angielskim
21.08.2020	10:00-14:00	Wyjście kilkugodzinne „Nie od razu Kraków zbudowano” c.d. Wystawa „Zwierzyniec zaprasza Garbary” Salwator - symbol "miasta - ogrodu"	Zbiórka na pętli tramwajowej 'Salwator'
22.08.2020 /sobota/	8:00-21:00	9 finał Czyste Tatry- wyjazd całodniowy międzypokoleniowy	Międzypokoleniowe sprzątanie szlaków Tatr
26.08.2020 /środa/	10:00-14:00	Wyjście z przewodnikiem- Sekrety Plant Krakowskich- sekrety miejskich plantacji	Zbiórka-Dom Długosza Ul. Kanoniczna 25
28.08.2020		Wyjazd jednodniowy Pszczyna- wyjazd organizowany w ramach budżetu obywatelskiego Miasta Krakowa 2019	<i>Wyjazd odwołany z powodu czerwonej strefy</i>
Sierpień-30 wrzesień	7:00-20:00	Wyjście rekreacyjne Zalew Kryspinów- plaża Tauron	