

## 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](mailto:m.hornowska@siemacha.org.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	8:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	8:00-14:00
piątek	8:00-13:00

### OBOWIĄZUJE od 07.10.2020r

### Harmonogram zajęć stałych październik 2020r.

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Przestrzeń na relaks- rozmowa w języku angielskim
	10:00-11:00	Język angielski – konwersacja	<i>Pracownia Horyzonty</i>
	10:00-11:00	Joga wzroku	
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno – krajoznawcze	<i>Pracownia Horyzonty</i>
	11:00-12:00	Joga wzorku	
	12:00-13:00	Język angielski – grupa podstawowa	<i>Pracownia Horyzonty</i>
	18:00-19:00	Trening mięśni dna miednicy On-line	Link do zajęć zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (Google Meet)
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>Pracownia Eureka</i>

	11:00-12:00	Język angielski	<i>Pracownia Eureka</i>
	12:00-13:00	Język angielski	<i>Pracownia Eureka</i>
Środa	9:00-10:00	Gimnastyka dla seniora	
	10:00-11:00	Gimnastyka –zdrowy kręgosłup	
	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Śpiewanie biesiadne przy gitarze
Czwartek	8:00-9:00	Taniec liniowy	
	9:00-10:00	Taniec w kręgu	
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	<i>Pracownia plastyczna</i>
	10:00-11:00	Zajęcia komputerowe	<i>Pracownia komputerowa</i>
	11:00-12:00	Smartfony	<i>Pracownia komputerowa</i>
	11:00-12:00	Zajęcia artystyczne -zrób to sam	<i>Pracownia plastyczna</i>
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	<i>Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata</i>
	13:00-14:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	<i>Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata</i>
Piątek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	<i>Przestrzeń na relaks- rozmowa, kawa, herbata</i>
	9:00-10:00	Joga funkcjonalna- gr. I	
	10:00-11:00	Joga funkcjonalna- gr.II	
	11:00-12:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Pracownia Eureka</i>
	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń <i>Pracownia Eureka</i>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe październik 2020:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Każda sobota	9:00 – 10:00	Joga dla kręgosłupa Gr. I	
Każda sobota	10:15-11:15	Joga relaksacyjna Gr. II	
każdy wtorek	9:00-10:00	Kryta pływalnia COM –COM Zone Prokocim Ul. Kurczaba 29	
Każdy czwartek	12:00-13:00	Kryta pływalnia COM –COM Zone Prokocim Ul. Kurczaba 29	
02.10 (piątek)	15:15-19:15	Wyjście z przewodnikiem Willa Decjusza oraz Koncert Capelli Cracoviensis <Ludwig van Beethoven, Septet E- dur>.	Zbiórka na przystanku autobusowym 'Cracovia Błonia' (w stronę Woli Justowskiej)
02.10 (piątek)	9:00-17:00	Wycieczka jednodniowa -Rejs statkiem do Tyńca	
9.10 (piątek)	10:00-14:00	Międzypokoleniowe warsztaty Zazielen SIEMACHE	
15.10	g.15:00	Urodziny CAS	Impreza międzypokoleniowa – na świeżym powietrzu
21.10 (środa)	16:30-18:30	Międzypokoleniowe warsztaty tworzenia biżuterii	
22.10 (czwartek)	12:00-13:00	Spotkanie całej społeczności	
Każda środa	16:30-18:30	Międzypokoleniowe warsztaty grupy psychoedukacyjnej”Spo łem”	
29.10 (czwartek)	16:30-18:30	Międzypokoleniowe tworzenie lizaków	
30.10 (piątek)	16:30	Międzypokoleniowe wyjście na grób ks.K.Siemaszki	
Wrzesień-listopad	g.8-14 g.14-21	Wyjście- Grota solna Ul. Marii i Bolesława Wysłouchów 34a	