

## 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)

**Zapraszamy na zajęcia stacjonarne i on-line**

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

poniedziałek	8:00-12:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 7.12.2021r**

**Harmonogram zajęć stałych –grudzień 2021r.**

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicygrupa I	
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	
	10:00-11:00	Chór Nestor SPOT Długa – emisja i higiena głosu/ repertuar	Pierwsze zajęcia odbędą się 13.12
	11:00-12:00	Chór Nestor SPOT Długa – dykcja/ repertuar	Pierwsze zajęcia odbędą się 13.12
	10:00-12:00	Kawiarenka artystyczna – SPOTkajmy się razem	
Wtorek	9:00-9.45	Joga funkcjonalna	21.12 i 28.12 zajęcia odbędą się on-line
	10:00-10:45	Joga rozluźniająca	21.12 i 28.12 zajęcia odbędą się on-line
	11:00-13:00	Zajęcia krawieckie	
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00-10.45	Gimnastyka na krzesle gr I	
	11:00-11.45	Gimnastyka na krzesle gr II	
	10:00-11:00	Kawiarenka integracyjna: SPOT-kajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski	Zajęcia w placówce i online w dn: 1.12, 8.12 i 15.12. Zajęcia online w dn. 22.12 i 29.12 link: <a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
Czwartek	8:00-8.45	Taniec liniowy	
	9:00-9.45	Taniec w kręgu	
	10:00-12.00	Kawiarenka tematyczna SPOTkajmy się razem	Szachy
	10:00 – 11:00	Trening pamięci gr I.	Pierwsze zajęcia 16.12.2021
	11:00 – 12:00	Trening pamięci gr II	j.w.
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy	
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne (smartfon, laptop) Gr. II poziom zaawansowany	
	11:00-12:00	Muzykoterapia	2.12 zajęcia odwołane.
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Piątek	9:00-9:45	Joga na krzesłach	10.12 zajęcia odbędą się. 17.12 zajęcia nie odbędą się.
	10:00-11:00	Trening oddechu	10.12 zajęcia odbędą się. 17.12 zajęcia nie odbędą się.
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

## Zajęcia dodatkowe w grudniu2021:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7.12.2021 (wtorek)	12:00-14:00	ICE Kraków – Koncert dla Seniorów	Podwójne zaproszenia dla chętnych do odbioru u Koordynatorki od 1.12.2021.Szczegółowe informacje: <a href="https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/254660,64,komunikat,ice_krakow__koncert_dla_seniorow.html">https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/254660,64,komunikat,ice_krakow__koncert_dla_seniorow.html</a>
7.12.2021 (wtorek)	16:00-18:00	Wernisaż wystawy prac krakowskich Seniorów “Sercem i pędzlem”.	Wstęp wolny.
10,12,2021 (piątek)	9:00 – 11:00	Robimy stroiki świąteczne	Warsztat rękodzielniczy z Gabrysią Mojżyszek.
10,12,2021 (piątek)	11:30 – 13:00	Warsztaty fotograficzne – Portret bez twarzy	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16 (na zajęcia wymagany jest aparat: telefon, lustrzanka, aparat cyfrowy) Ilość miejsc ograniczona.
14.12.2021 (wtorek)	11:00 – 12:00	Pożegnalna Kawiarenka – Indie jakby bliżej.	Wyjątkowe spotkanie pożegnalne z Weroniką Chaberko, podczas którego opowie o Indiach. Pokaz zdjęć, spotkanie przy kawie.
15.12.2021 (środa)	14:30 – 16:00	Muzeum Czartoryskich - zwiedzanie	Zbiórka przed wejściem do Muzeum o 14:15. Obowiązkowe zapisy.
17.12.2021 (piątek)	9:00 – 11:00	Makramowe cuda	Warsztaty rękodzielnicze z Gabrysią Mojżyszek.
17.12.2021 (piątek)	11:15 – 12:00	Śmiechoterapia	Warsztaty Terapii Śmiechem z Delfiną Kościółek
20.12.2021 (poniedziałek)	17:00 – 18:30	Spotkanie Wigilijne współorganizowane z SIEMACHA Spot Długa	Międzypokoleniowe spotkanie przy wigilijnym stole.

*Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.*