

*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 24.02.2022r.**

**Harmonogram zajęć stałych – luty 2022 r.**

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy grupa I	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 7.02 i 14.02 zajęcia odwołane
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	
	10:00-11:00	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier.
	10:00-11:00	Trening Umysłu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 7.02 i 21.02 zajęcia odwołane

Poniedziałek	11:00-12:00	Emisja Głosu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 7.02 i 21.02 zajęcia odwołane
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 – 10:45	Joga rozluźniająca	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	Możliwość skorzystania z maszyny i pomocy naszych krawcowych. Zapraszamy osoby chcące przerobić ubrania.
	10:30-11:30	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29
Środa	8:00-9:00	Zajęcia plastyczne gr. I	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	
	10:00-11:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <a href="https://meet.google.com/zut-vyss-xpc">https://meet.google.com/zut-vyss-xpc</a>
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>hybrydowo</i>	
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr II <i>hybrydowo</i>	

	12:00-14:00	Język angielski <i>hybrydowo</i>	2.02.2022 i 9.02.2022 - online 16.02.2022 i 23.02.2022 live & online. link: <a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
Czwartek	8:00-8.45	Taniec gr. I <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00-9.45	Taniec gr. II <i>hybrydowo</i>	
	10.00-12.00	Kawiarenka szachowa- SPOTkajmy się razem	Rozgrywki szachowe dla początkujących.
	10:00-11:00	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	14.40-15.30	Basen	<b>UWAGA! W marcu basen z czwartku przeniesiony na piątek na godzinę 14:40! Wtorek bez zmian.</b>
Piątek	9:00 – 9:45	Joga na krzesłach	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 – 10:45	Trening oddechu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	W dniu 4.02 kawiarenka odwołana.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.02.2022	10:00 – 11:00	Zebranie organizacyjno-integracyjne 2022	Omówienie planów CAS: roczny i miesięczny
3.02.22 (czwartek)	16:00 – 18:00	II Senioralny Klub Filmowy – „Sume: brzmienie rewolucji” <i>Rewolucja, o której mało kto wie. Bez ani jednego wystrzału, bez żadnej przelanej kropli krwi. Film dokumentalny.</i>	Sala Widowiskowa CSW Solvay.
14.02.22 (poniedziałek)	13:00 – 15:00	„Eros czy św. Walenty” – wycieczka po Krakowie	Miejsce zbiórki przy głowie Erosa o 12:55
18.02.22 (piątek)	11:30 – 13:00	Warsztaty Fotograficzne – “Portret szczególny”	Miejsce: Muzeum Fotografii Rakowicka, ul. Rakowicka 22A
24.02.22 (czwartek)	10:00 – 14:00	Międzysenioralny Turniej Rusz Głową – rozgrywki szachowe	Zgłoszenia uczestnictwa proszę o przesyłanie mailem lub SMSem do koordynatorki CAS Długa do 18.02. Turniej organizowany jest we współpracy z CAS Renesans
28.02.2022 (poniedziałek)	19:00	Koncert Finałowy Festiwalu Opera Rara - „Winterreise" Franz Schubert	Filharmonia im. Karola Szymanowskiego w Krakowie,

*Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.*