

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: 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 1.03.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 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.
	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.
	11:00-12:00	Emisja Głosu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
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	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	Dla osób chcących przerobić/ przesyzyć/ skrócić/ zwęzić ubrania.
	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	9.03 zajęcia odwołane.
	10:00-12:00	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.
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>hybrydowo</i>	https://meet.google.com/zut-vyss-xpc
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr II <i>hybrydowo</i>	
	12:00-14:00	Język angielski <i>hybrydowo</i>	2.02. – live & online, 9.02., 16.02., i 23.02. - online, 30.02 live & online link: meet.google.com/jhi-xuav-rea
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 - SPOTkajmy się razem	Szachy, poziom początkujący
	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.
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	
	18.03.2022 12:00 – 13:30	Abstrakcyjny fotokolaż <i>Z wydrukowanych fotografii stworzymy abstrakcyjne fotokolaże</i>	Cykl warsztatów fotograficznych organizowanych raz w miesiącu. Muzeum Fotografii Rakowicka ul. Rakowicka 22A
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w marcu 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Cały miesiąc	9:00 – 13:00	Międzypokoleniowe tworzenie Kroniki Nestor Spot i Spot Długa	Dokumentacja przeszłych wydarzeń, konsultacje, zbieranie materiałów, uzupełnianie kroniki.
1.03. (wtorek)	17:00	Koncert Chóru Hejnał <i>dla CAS i Spot Długa</i>	Działania międzypokoleniowe
6.03/13.03/ 20.03/27.03 (niedziela)	11:00 – 13:00	Msza Św. Wielkopostna – międzypokoleniowe	SIEMACHA Spot, ul. Długa 42
12.03.22 (sobota)	15:00 – 18:00	Akademia Seniora <i>1. Wykład "Miłość po 60-tce. Długie życie to przywilej"</i> <i>2. Koncert "Tangowe love" Queentet z Harfą w Tle</i>	Sala Widowiskowa CSW Solvay, ul. Zakopiańska 62 Wejściówki do odebrania u koordynatorki.
17.03.22 (czwartek)	16:00 – 18:00	II Senioralny Klub Filmowy – "Daleko od Reykjavíku" <i>"Islandzka wieś. Po śmierci męża łagodna i pokorna dotychczas Inga odrywa jego przykre tajemnice."</i>	Sala Widowiskowa CSW Solvay. Bilety do odebrania u koordynatorki lub na miejscu.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.