

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 25.03.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy grupa I	W dniach 14, 21 i 28.03 zajęcia o 9:00 odwołane.
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy grupa II	
	10:00-11:00	Trening Umysłu	
	11:00-12:00	Kawiarenka artystyczna– SPOTkajmy się razem	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	
	10:00 – 10:45	Joga rozluźniająca	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	Dla osób chcących przerobić/ przesyzyć/ skrócić/ zwęzić ubrania.
	11:00 – 12:00	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	9.03 zajęcia odwołane.
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr.II	
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	23.03 – spotkanie organizacyjne, omówienie planów na kwiecień przy kawie i ciastku, zapraszamy wszystkich chętnych. SPOTKANIE ODWOŁANE
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	23.03 zajęcia odwołane.
	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. – 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>	Link i hasło do zajęć on-line zostaną przesłane uczestnikom.
	9:00-9.45	Taniec gr. II <i>hybrydowo</i>	
	10.00-12.00	Kawiarenka szachowa - SPOTkajmy się razem	Poziom początkujący – nauka gry od podstaw. 31.03 szachy odwołane.
	10:00-11:00	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	
Piątek	9:00 – 9:45	Joga na krzesłach	
	10:00 – 10:45	Trening oddechu	
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe w marcu 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<p><i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i> Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wyślemy mailem.</p>			
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 1. Wykład <i>“Miłość po 60-tce. Długie życie to przywilej”</i> 2. Koncert <i>“Tangowe love”</i> Queentet z <i>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 – <i>“Daleko od Reykjavíku”</i> <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.
25.03.2022 (piątek)	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

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.