

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 12.04.2022r.

Harmonogram zajęć stałych –kwiecień 2022 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| Poniedziałek | 8:15-9:15 | Trening mięśni dna miednicy | Od 11.04 jedna godzina TMDM, do odwołania. |
| | 9:30-10:30 | Trening Umysłu | 18.04 zajęcia odwołane |
| | 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/ przeszyć/ skrócić/ zwęzić ubrania. Możliwa pomoc krawcowych. |
| | 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 | |
| | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne gr.II | |
| | 10:00-12:00 | Kawiarenka- SPOTkajmy się razem | |
| | 9:00-9:45 | Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i> | 6.04 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 – 13:00 | Automasaż – sztuka rozluźnienia | Zajęcia realizowane przez studentkę w ramach praktyk AWF. |
| | 12:00-14:00 | Język angielski <i>hybrydowo</i> | meet.google.com/jhi-xuav-rea 6/13/20 kwietnia zajęcia on-line 27 kwietnia zajęcia on-line i live |
| 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. |
| | 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 | 15.04 zajęcia odwołane (Wielki Piątek) |
| | 10:00 – 10:45 | Trening oddechu | 15.04 zajęcia odwołane (Wielki Piątek) |
| | 11:00-13:00 | Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem | 15.04 kawiarenka odwołana (Wielki Piątek) |
| | 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 kwietniu 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 wysłamy mailem.</p> | | | |
| 1.04.22 (piątek) | 11:00 – 13:00 | Kino Długa: „Za jakie grzechy, dobry Boże” | Francuska komedia; Aula CAS Długa |
| 2.04.22 (sobota) | 15:00 – 18:00 | Akademia Seniora Wykład „Aktywność fizyczna w domu – porady fizjoterapeuty” – mgr Małgorzata Słota Koncert pt.: „Powiedz mi, jak mnie kochasz”- pieśni i romanse ukraińskich kompozytorów | CSW Solvay, ul. Zakopiańska 62 Wejściówki do odebrania u koordynatorki |
| 6.04.22 (środa) | 10:30 - 13:00 | Wszystko o Kobietach – Dzień Kobiet trwa przez cały rok! | Występ Grupy Teatralnej z CAS Ptaszyckiego, aula w CAS Długa |
| 8.04.22 (piątek) | 12:00 - 13:30 | Warsztaty Fotograficzne – Martwa Natura | Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16 |
| 12.04.22 (wtorek) | 12:00 – 14:00 | Warsztaty Wielkanocne z Gabrysią | Wykonujemy ozdoby świąteczne. Ilość miejsc ograniczona. |
| 12.04.22 (wtorek) | 17:00 – 19:00 | Spotkanie Wielkanocne ze Spot Długa | Działanie międzypokoleniowe. |
| 26.04.22 (wtorek) | 16:30 – 18:30 | Koncert Chóru Hejnał <i>dla CAS i Spot Długa</i> | Działanie międzypokoleniowe. |
| 28.04.22 (czwartek) | 13:30 – 15:00 | Warsztaty Dietetyczne – Dieta w wybranych jednostkach chorobowych | Spotkanie z dietetyk kliniczną Magdaleną Zapiór, CAS Długa, sala II p. |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.