

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 20.04.2022r.

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>	Link do zajęć on-line zostanie przesłany uczestnikom.
	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 13.04 i 20.04 zajęcia odwołane
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 wyślemy mailem.</p>			
1.04.22 (piątek)	11:00 – 13:00	Kino Długa: <i>„Za jakie grzechy, dobry Boże”</i>	Francuska komedia; Aula CAS Długa
2.04.22 (sobota)	15:00 – 18:00	Akademia Seniora <i>Wykład „Aktywność fizyczna w domu – porady fizjoterapeuty” – mgr Małgorzata Słota</i> <i>Koncert pt.: „Powiedz mi, jak mnie kochasz”- pieśni i romanse ukraińskich kompozytorów</i>	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.