

**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	8:00-14:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 24.05.2022r.**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek <i>(2 maja zajęcia nie odbywają się)</i>	8:15-9:15	Trening mięśni dna miednicy	16.05 zajęcia odwołane
	9:30-10:30	Trening Umysłu	
	10:30-11:30	Kawiarenka SPOTkajmy się razem	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	17.05 zajęcia odwołane
	10:00 – 10:45	Joga rozluźniająca	24.05 zajęcia odwołane
	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>	18.05 i 25.05 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>	4.05 live/on-line, 11.05 i 18.05 on-line, 25.05 live/on-line <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>	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	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	13.05 zajęcia odwołane, <b>27.05 zajęcia odwołane,</b>
	10:00-10:45	Trening oddechu	
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	13.05 kawiarenka odwołana
	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 maju 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<p><i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i></p> <p>Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wyślemy mailem.</p>			
9.05.22 (poniedziałek)	16:30 – 18:00	„Zmiana dla klimatu” – we współpracy z UM	Wykład i warsztaty międzypokoleniowe ze Spot Wydarzenie odwołane!
16.05.22 (poniedziałek)	16:30 – 18:00	Koncert Chóru „Gospel Senior”	Wydarzenie międzypokoleniowe ze Spot Długa
19.05.22 (czwartek)	13:30 – 15:00	Warsztaty dietetyczne - wprowadzenie do zdrowej diety	Spotkanie z dietetyk kliniczną Magdaleną Zapiór, CAS Długa
19.05.22 (czwartek)	18:00 – 20:00	“Wariatka tańczy” – koncert piosenek Agnieszki Osieckiej w wyk. Agnieszki Grochowicz	Nowohuckie Centrum Kultury, Ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatorki.
27.05.22 (piątek)	12:00 – 13:30	Warsztaty fotograficzne „Abstrakcja w przyrodzie”	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16,
29.05.22 (niedziela)	11:00 – 18:00	Święto Rodziny	Park Jordana, wydarzenie międzypokoleniowe

*Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.*