

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

OBOWIĄZUJE od 1.06.2022r.

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15-9:15	Trening mięśni dna miednicy	
	9:30-10:30	Trening umysłu	
	10:30-12:00	Planszówki	
	10:30-11:30	Kawiarenka SPOTkajmy się razem	
Wtorek	9:00-9:45	Joga funkcjonalna	Zajęcia odwołane 28.06.2022
	10:15-11:00	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

	15:15-16:45	Nordic Walking	Zbiórka w Parku Jordana
Środa	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne	
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	1.06 zajęcia o 9:00 i 10:00 odbywają się tylko on-line.
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr. I <i>Hybrydowo</i>	
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr. II <i>hybrydowo</i>	1.06 Zajęcia o 11:00 odbywają się stacjonarnie w CAS Długa.
	12:00-13:00	Automasaż	
	12:00-14:00	Język angielski <i>hybrydowo</i>	meet.google.com/jhi-xuav-rea 1, 8.06 live&on-line; 15, 22, 29.06 on-line
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	
	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 czerwcu 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 wysłamy mailem.</p>			
5.06.22 (niedziela)	11:00 – 13:00	Uroczysta Inauguracja Festiwalu Młodych Talentów	Aula CAS Długa, Działanie międzypokoleniowe
9.06.22 (czwartek)	13:30 – 15:00	Warsztaty dietetyczne – dieta w wybranych jednostkach chorobowych	Spotkanie z dietetyk kliniczną Magdaleną Zapiór, CAS Długa
12.06.22 (niedziela)	14:00 - 19:00	„Otwarcie parku” - KIERMASZ	Rodzinna impreza plenerowa przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Kozłowiec”.
14.06.22 (wtorek)	11:00 - 13:00	„Zmiana dla klimatu od podstaw”	Wykład i warsztaty organizowane we współpracy z Urzędem Miasta Krakowa
25.06.22 (sobota)	12:00 – 14:00	„Kapitańska Gala” SIEMACHY	Mięzypokoleniowe zakończenie roku – Barka Arlina.
25.06.22 (sobota)	17:00 – 18:00	Zakończenie Roku Siemachowskiego	Mięzypokoleniowe zakończenie roku – Aula CAS Długa.
28.06.22 (wtorek)	10:00 - 12:00	Malczewski Romantyczny... - wystawa	Zbiórka o 10:00 przed Muzeum Narodowym Al. 3 Maja 1 Ilość miejsc ograniczona.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.