

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

**OBOWIĄZUJE od 29.06.2022r.**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15-9:15	Trening mięśni dna miednicy	20.06 zajęcia odwołane
	9:30-10:30	Trening Umysłu	
	10:30 – 12:00	Planszówki – poznajmy się!	
	10:30-11:30	Kawiarenka SPOTkajmy się razem	
Wtorek	8:00 – 8:45	Joga funkcjonalna	28.06 zajęcia odbędą się.
	9:15 – 10:00	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
Środa	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne	
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	8:00-8:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	1.06 zajęcia o 9:00 i 10:00 odbywają się tylko on-line.
	9:00-9.45	Gimnastyka na krześle <i>Hybrydowo</i>	29.06 zajęcia odwołane
	11:00-11.45	Gimnastyka na krześle gr. II <i>hybrydowo</i>	1.06 Zajęcia o 11:00 odwołane 29.06 zajęcia odwołane <b>(W lipcu i sierpniu zajęcia o 11:00 są zawieszane)</b>
	12:00-14:00	Język angielski <i>hybrydowo</i>	1, 8.06 oraz 15.06 live&on-line: 22, 29.06 on-line i live. <a href="https://meet.google.com/jhi-xuav-rea">meet.google.com/jhi-xuav-rea</a>
Czwartek <i>(16.06 zajęcia nie odbywają się)</i>	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	8:00-8:45	Joga na krzesłach	17.06 zajęcia odwołane. <b>(1.07 zajęcia w zastępstwie poprowadzi Weronika Ch.)</b>
	9:15-10:00	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:**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i> Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczególnie informację wysłem mailem.			
5.06.22 (niedziela)	11:00 – 13:00	Uroczysta Inauguracja Festiwalu Młodych Talentów	Aula CAS Długa, Działanie międzypokoleniowe
12.06.22 (niedziela)	14:00 -19:00	Piknik Rodzinny „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. Wydarzenie odwołane.
20.06.22 (poniedziałek)	10:30 – 12:00	„Ogrodniczki w akcji!”	Akcja parapetowa – przesadzamy/rozsadzamy kwiaty w placówce. Można przynieść swoje okazy/wymienić się/zabrać do domu szczepki.
22.06.22 (środa)	17:00 – 18:30	Zakończenie Roku Siemachowskiego	Międzypokoleniowe zakończenie roku – Aula CAS Długa.
25.06.22 (sobota)	12:00 – 14:00	„Kapitańska Gala” SIEMACHY	Międzypokoleniowe zakończenie roku – Barka Arlina, ilość miejsc ograniczona.
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
30.06.22 (czwartek)	13:30 -15:00	Warsztaty Dietetyczne – „Interakcje leków z żywnością”	Wykład z mgr Magdaleną Zapiór

***Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.***