

**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 13.09.2022r.**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:15 - 9:15	Trening mięśni dna miednicy	5.09 zajęcia odwołane
	9:30 - 10:30	Trening Umysłu	5.09 i 12.09 zajęcia odwołane Zajęcia z 19 i 26 przeniesione na 20 i 27 września na godzinę 11:00
	10:30 – 12:00	Planszówki – poznajmy się!	5.09 i 12.09 zajęcia odwołane Zajęcia z 19 i 26 przeniesione na 20 i 27 września na godzinę 12:00
	10:30 - 11:30	Kawiarenka SPOTkajmy się razem	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	
	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	

Wtorek	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29 6.09 przerwa technologiczna – basen odwołany.
	15:15 – 16:45	Nordic Walking	Park Jordana, zbiórka przy pomniku Niedźwiedzia Wojtka
Środa	8:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. I	
	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne gr. II	
	9:00-9:45	Gimnastyka fitness <i>hybrydowo</i>	
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>Hybrydowo</i>	
	11:00 – 11:45	Gimnastyka na krześle gr II <i>Hybrydowo</i>	
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski <i>hybrydowo</i>	<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>	1.09 i 8.09 zajęcia odwołane.
	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>	1.09 i 8.09 zajęcia odwołane.
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	1.09 i 8.09 zajęcia odwołane.
Piątek	9:00 - 9:45	Joga na krzesłach	2.09 zajęcia odwołane
	10:15-11:15	Trening oddechu	2.09 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	
	14.40-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29 2.09 i 9.09 – przerwa technologiczna – basen odwołany.

Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

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



## Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i> Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczególnie informację wysłałem mailem.			
3.09 (sobota)	12:00 – 16:00	Rodzinny Piknik Ekologiczny – impreza plenerowa organizowana przez CAS Olimp	Kolejowy Klub Wodny 1929 (Kraków, ul. Księcia Józefa 24a). Zgłoszenia u Organizatorów CAS Olimp.
20.09 (wtorek)	13:00 – 15:00	Kąpiel leśna - świadomy spacer z elementami <i>shinrinyoku</i> , czyli sztuki czerpania energii z natury	Las Wolski, zapisy do 16.09
21.09 (środa)	10:00 – 18:00	IX Międzynarodowe Senioralia Krakowskie	Konferencja i Inauguracja Kina dla Seniora, Zapisy do 2.09
22.09 (czwartek)	10:00 – 19:00	IX Międzynarodowe Senioralia Krakowskie	Park Jordana, badania, konkurencje sportowe, kiermasz, gry i zabawy Zapisy do 2.09
23.09 (piątek)	11:00 – 13:00	Viva la dolce vita! – wykład o kulturze Włoch	

*Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.*