

*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 19.12.2022r.**

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

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (26.12 zajęcia nie odbywają się)	8:00 - 9:00	Trening mięśni dna miednicy	12 i 19.12 zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Trening Umysłu	19.12 zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Planszówki	
Wtorek	9:00 – 9:45	Joga funkcjonalna	6 i 27.12 zajęcia odwołane
	10:15 – 11:00	Joga rozluźniająca	6 i 27.12 zajęcia odwołane
	9:30 – 10:30	Kawiarenka– SPOTkajmy się razem	
	10:00-12:00	Pogotowie Krawieckie	
	14.30-15.30	Basen	Com Com Zone Prokocim, Ul. Jana Kurczaba 29

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>	28.12 zajęcia odwołane
	10:00-10.45	Gimnastyka na krześle gr I <i>Hybrydowo</i>	28.12 zajęcia odwołane
	11:00 – 11:45	Gimnastyka na krześle gr II <i>Hybrydowo</i>	28.12 zajęcia odwołane
	10:00-12:00	Kawiarenka- SPOTkajmy się razem	
	12:00-14:00	Język angielski	<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>	15.12 zajęcia wyłącznie on-line
	10.00-12.00	Kawiarenka SPOTkajmy się razem - Szachy	Poziom początkujący – nauka gry od podstaw. 22 i 29 grudnia kawiarenka odwołana!
	10:00 – 11:00	Muzykoterapia	
	10:00-11:00	Zaj. multimedialne Gr. I poziom podstawowy <i>hybrydowo</i>	15.12 zajęcia wyłącznie on-line
	11:00-12:00	Zaj. multimedialne Gr. II poziom zaawansowany <i>hybrydowo</i>	15.12 zajęcia wyłącznie on-line
Piątek	9:00 - 9:45	Joga na krzesłach	23.12 zajęcia odwołane
	10:15-11:15	Trening oddechu	23.12 zajęcia odwołane
	11:00-13:00	Kawiarenka w jęz. angielskim- SPOTkajmy się razem	
	14.40-15.40	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 grudniu 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
4,11,18.12 (niedziela)	11:00	Msze Adwentowe	Siedziba główna Stowarzyszenia SIEMACHA, ul. Długa 42, Po Mszy zapraszamy na poczęstunek.
14.12 (środa)	12:00 – 14:00	Koncert dla Seniorów połączony z wystawą prac malarskich „Sercem i Pędzlem”	ICE Kraków, zaproszenia do odbioru u koordynatorki od 5.12 w CAS.
16.12 (piątek)	11:15 – 12:15	Wykład: 1. Dzikie zwierzęta w mieście 2. Zdrowe odżywianie 3. Pole elektromagnetyczne	Wykład organizowany we współpracy z UM Kraków.
22.12 (czwartek)	11:45	Ania z Zielonego Wzgórza - spektakl	Międzypokoleniowe wyjście do Teatru Groteska
22.12 (czwartek)	17:00	Wieczór Kolęd w Starej Zajezdni	Międzypokoleniowe kolędowanie.

*Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.*