

Centrum Aktywności Seniorów Długa SIEMACHA Nestor Spot

ul. Długa 42 , 31-146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09:00-15:00
wtorek	09:00-13:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-15:00
piątek	09:00-13:00

OBOWIAZUJE 01 CZERWCA 2018

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
	11:00-12:00	Język angielski grupa podstawowa	Prowadząca: Maria Tekieli
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa I	Prowadząca: Elżbieta Konik
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa II	Prowadząca: Elżbieta Konik
	11:00-12:00	Jak zdrowo żyć? Wykład- grupa I	Prowadzący: Piotr Curyło
	12:00-13:00	Jak zdrowo żyć? Wykład- grupa II	Prowadzący: Piotr Curyło

środa	09:00-10:00	Gry stolikowe i ruchowe	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura
	10:00-11:00	Gry stolikowe i ruchowe	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura
	11:00-12:00	Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów -grupa podstawowa	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura
	12:00-13:00	Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów -grupa zaawansowana	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura
Czwartek	09:00-10:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska
	10:00-11:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska
	11:00-12:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa I	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa II	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska
Piątek	09:00-10:00	Szycie i haftowanie- grupa podstawowa	Prowadząca: Paulina Tokarczuk
	10:00-11:00	Szycie i haftowanie- grupa zaawansowana	Prowadząca: Paulina Tokarczuk
	11:00-12:00	Zajęcia plastyczne- grupa podstawowa	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne- grupa zaawansowana	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 11, 18,	9:00-12:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561
Poniedziałek 25	14:00-17:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	

Poniedziałek 11,18	12:00-15:00	Wolontariat dla Seniora	Godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561
Czwartek 14,21	13:00-15:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem Nestor Spot Długa	Godziny przeznaczone dla nowych osób.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy