

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	14:00-20:00
Wtorek	16:00-20:00
Środa	16:00-20:00
Czwartek	14:00-20:00
Piątek	16:00-20:00

OBOWIAZUJE W DNIACH: 25-30 CZERWCA 2018

Harmonogram zajęć stałych:

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	17:00-18:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
	18:00-19:00	Język angielski grupa podstawowa	Prowadząca: Maria Tekieli
	19:00-20:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
wtorek	16:00-17:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa I	Prowadząca: Elżbieta Konik
	17:00-18:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa II	Prowadząca: Elżbieta Konik
	18:00-19:00	Zajęcia plastyczne – grupa podstawowa	Prowadzący: Gabriela Mojżyszek
	19:00-20:00	Zajęcia plastyczne – grupa zaawansowana	Prowadzący: Gabriela Mojżyszek
środa	16:00-17:00	Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów -grupa podstawowa	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk
	17:00-18:00	Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów -grupa zaawansowana	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk

środa	18:00-19:00	Gry stolikowe i ruchowe	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk
	19:00-20:00	Gry stolikowe i ruchowe	Prowadzący: Agnieszka Sobczyk
czwartek	16:00-17:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska
	17:00-18:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska
	18:00-19:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa I	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska
	19:00-20:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa II	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska
piątek	16:00-17:00	Szycie i haftowanie- grupa podstawowa	Prowadząca: Paulina Tokarczyk
	17:00-18:00	Szycie i haftowanie- grupa zaawansowana	Prowadząca: Paulina Tokarczyk
	18:00-19:00	Zdrowy tryb życia- grupa podstawowa	Prowadząca: Paulina Tokarczyk
	19:00-20:00	Zdrowy tryb życia- grupa zaawansowana	Prowadząca: Paulina Tokarczyk

Zajęcia dodatkowe od 25 czerwca 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 25.06	17:00-20:00	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 25.06	14:00-17:00	Wolontariat dla Seniora	Godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561

Czwartek 28.06	14:00-16:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem Nestor Spot Długa	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561
28-30.06 Środa, czwartek, piątek	10:00-14:00	Intensywny kurs języka angielskiego	Nelli Rokita
26.06	13:00-15:00	Wyjście do muzeum Podziemia Rynku	Maria Tekieli

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy