

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	16:00-20:00
wtorek	16:00-20:00
środa	16:00-20:00
czwartek	16:00-20:00*
piątek	16:00-20:00

* w dniu 09.08 i 16.08 CAS otwarty 13:00-17:00- zajęcia w tym dniu są odwołane

OBOWIAZUJE W DNIACH: 1-31 SIERPNI 2018

Harmonogram zajęć stałych:

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa I	Zajęcia edukacyjne realizowane w terenie i stacjonarnie
	17:00-18:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa II	
	18:00-19:00	Język angielski -grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	19:00-20:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
wtorek	16:00-17:00	Trening umysłu	Zajęcia rozwojowe
	17:00-20:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie „Śladami historii” – blok zajęć edukacyjnych	Zajęcia edukacyjne realizowane w bloku dla obu grup razem
Środa • W dniu 01.08.2018 zajęcia Nowoczesne Technologie zostały odwołane	16:00-17:00	Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów- grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów Grupa zaawansowana	
	18:00-19:00	Taniec w kole, taniec liniowy - grupa podstawowa	Zajęcia rozwojowe
	19:00-20:00	Taniec w kole, taniec liniowy - grupa zaawansowana	
Czwartek	16:00-17:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie.

* w dniu 09.08 i 16.08 CAS otwarty 13:00-17:00- zajęcia w tym dniu są odwołane	17:00-18:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie.
	18:00-19:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa I	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze.
	19:00-20:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa II	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze,
piątek	16:00-17:00	Szycie i haftowanie- grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Szycie i haftowanie- grupa zaawansowana	
	18:00-19:00	Wizaż i stylizacja - grupa I	NOWE ZAJĘCIA! Zajęcia edukacyjne
	19:00-20:00	Wizaż i stylizacja - grupa II	

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 20,27	14:00-17:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Godziny przeznaczone dla nowych osób oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561
Czwartek 02, 23, 30	14:00-16:00		
Poniedziałek 20,27	17:00-20:00	Wolontariat dla Seniora	Godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy