

Centrum Aktywności Seniorów Długa SIEMACHA Nestor Spot

ul. Długa 42 , 31-146 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-15:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIAZUJE od 01.12.2018

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa (dla nowych osób)	Zajęcia edukacyjne prowadzone w grupach zamkniętych.
	10:00-11:00	Język angielski- grupa podstawowa (kontynuacja)	
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie - grupa zaawansowana	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Zajęcia edukacyjne prowadzone w grupie zamkniętej.
wtorek	9:00-10:00	Nowoczesne technologie- gr. I	(telefon, tablet, laptop, Internet)
	10:00-11:00	Nowoczesne technologie- gr.II	
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno-turystyczne- grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Zajęcia kulturalno-turystyczne - grupa zaawansowana	
środa	9:00-10:00	Gimnastyka dla Seniora	
	10:00-11:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	

	11:00-12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00-13:00	Stretching	
czwartek	9:00-10:00	Taniec w kole/ Taniec w linii- grupa podstawowa	
	10:00-11:00	Taniec w kole/ Taniec w linii- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Zajęcia plastyczne- grupa podstawowa	
	12:00-13:00	Zajęcia plastyczne- grupa zaawansowana	
Piątek	9:00-10:00	Szycie i haftowanie- warsztaty	
	10:00-11:00	Trening umysłu	
	11:00-13:00	Wizaż i stylizacja- warsztaty dla Pań	Warsztaty dedykowane dla Pań

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
Środa	9:00-13:00		
08.12 (sobota)	16:30- 20:30	Teatr Nowy spektakl, prelekcja, masterclass "W najpiękniejszym mieście świata"	Wyjście zorganizowane, obowiązują wcześniejsze zapisy. Informację u P.ASobczyk
20.12 (czwartek)	17:00- 20:00	Teatr Nowy spektakl, prelekcja, masterclass "Wywsocki. Powrót do ZSRR"	Wyjście zorganizowane, obowiązują wcześniejsze zapisy u Koordynatora.
12.12. (Środa)	7:00-22:00	"Drogi Polaków do Wolności" - Panorama Raclawicka & Spacer w zabytkowej części Wrocławia	Wyjście zorganizowane w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich. Zapisy u Instruktora zajęć.

28.12 (piątek)	14:00-20:00	Krakowskie szopki- Wspólne kolędowanie	Wyjście zorganizowane w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u Instruktora zajęć.
05.12 (środa)	10:00-13:00	Pokaz slajdów- Wspomnienie Lwowa	Spotykamy się w Auli na parterze
20.12 (Czwartek)	17:00-12:00	Spotkanie Świąteczne	Spotkanie Świąteczne dla Seniorów i młodzieży SIEMACHA Spot
01.12 (Sobota)	10:00-15:00	Warsztaty Mikołajkowe i Manufaktura świąteczna	Plan warsztatów do wglądu w CAS
08.12 (Sobota)	10:00-15:00	Warsztaty Mikołajkowe i Manufaktura świąteczna	Plan warsztatów do wglądu w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy