

Centrum Aktywności Seniorów Długa SIEMACHA Nestor Spot

ul. Długa 42 , 31-146 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynny 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 02.01.2019

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2019

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 Uwaga: 15.01.2019 godz. 9:00-13:00 Warsztaty Szydełkowania	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	

22.01.2019 godz. 9:00-13:00 Zajęcia plastyczne	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 <u>Uwaga!</u> 18.01.2019 25.01.2019 godz. 9:00-11:00 Warsztaty z szydełkowania	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 styczniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.01.2019- 25.01.2019	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka,

Od wtorku do piątku 07,14,21,28. 01 Poniedziałek	9:00- 15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
23.01.2018	11:00-16:00	Kraków na przełomie XIX i XX wieku. Mieszkański dom- Kamienica Hipolitów Wystawa "Kraków 1900"	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich
09.01 Środa	14:00-19:00	Krakowskie szopki	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich
21.01 Poniedziałek	10:50-14:10	Zwiedzanie Krakowskiego Kazimierza z przewodnikiem	Wyjście dedykowane dla osób, które wzięły udział w wyjeździe do Lwowa w listopadzie 2018r.
22.01 Wtorek	10:00-16:00	Dzień Babci i Dziadka w galerii BONARKA	Zajęcia odbywają się w holu Galerii Bonarka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy