

**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 7.01.2019**

**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	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	

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

**22.01.2019**  
 godz. 9:00-13:00  
 Zajęcia plastyczne

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 <b>Uwaga!</b>  <b>18.01.2019</b> <b>25.01.2019</b> 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 Od wtorku do piątku <b>09,30.01</b> <b>Środa</b>	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
07,14,21,	<b>9:00-13:00</b>	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	

28.01 Poniedziałek	9:00- 15:00		
23.01.2019	11:00-16:00	Kraków na przełomie XIX i XX wieku. Mieszkański dom- Kamienica Hipolitów <b>Wystawa "Kraków 1900"</b>	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**