

## 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 01.02.2019**

### Harmonogram zajęć stałych LUTY 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! W dniu 05.02. zajęcia Nowoczesne Technologie zostają odwołane!			

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 LUTY 2019:

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	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
czwartek	10:00-12:00		

Piątek 15.02	10:00-14:00	Dom Jana Matejki przy dawnych Murach Floriańskich.	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć.
Poniedziałek 11.02	11:00-12:00	Bezpieczeństwo osób starszych- spotkanie z policjantem.	Zajęcia odbywają się na Auli, zapisy i informacje pod numerem Tel: 882 053 561
Poniedziałek 11.02	12:00-13:00	Wiem co podpisuje. Zajęcia informacyjne zorganizowane przez Urząd Komunikacji Elektronicznej	Zajęcia odbywają się na Auli, zapisy i informacje pod numerem Tel: 882 053 561
PN-SR 04,05,06	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. angielskiego grupa I-kontynuacja	Grupa zamknięta. Udział w zajęciach mogą wziąć osoby uczestniczące w poprzednim kursie.
PN-SR 19,20,21.02	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. angielskiego grupa II-kontynuacja	Grupa zamknięta. Udział w zajęciach mogą wziąć osoby uczestniczące w poprzednim kursie.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**