

**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 01.03.2019**

**Harmonogram zajęć stałych MARZEC 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	Zajęcia odbywają się na Auli.
	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/ Zajęcia redakcyjne- grupa podstawowa	Uwaga! Nowe zajęcia w pierwszy i trzeci wtorek miesiąca!
	12:00-13:00	Zajęcia kulturalno-turystyczne zajęcia redakcyjne -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	9:00-11:00	Trening umysłu	
	9:00-10:00	Szycie i haftowanie	
	11:00-13:00	Szyełkowanie	

### Zajęcia dodatkowe MARZEC 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 Uwaga! 27.03 zajęcia odbywają się od 9:00-11:00	11:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
czwartek	10:00-12:00		

12.03.2019	14:00-18:00	Podkrakowska wieś Bronowice na przeł. XIX i XX w. Zwiedzanie „Rydlówki”	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć.
01.03.2019	16:00-21:00	Bał SIEMACHOWSKI	Wydarzenie organizowane przez Stowarzyszenie SIEMACHA. Udział w balu weźmie trójka Seniorów- wolontariuszy Nestor Spot
09.03.2019	16:00-19:00	Międzypokoleniowy Dzień kobiet	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet odbędzie w Nestor Spot Ptaszyckiego.
04.03.2019 13.03.2019	11:00-13:00	APITERAPIA dla Seniorów. Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich.	Cykl wykładów realizowanych w Nestor Spot Bonarka! Wstęp otwarty dla Wszystkich.
19.03.2019 26.03.2019	9:00-11:00		

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**