

## 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	9:00-15:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIAZUJE od 07.05.2019

#### Harmonogram zajęć stałych maj 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 podstawowa	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	

<p>Środa</p> <p>Uwaga! W dniu 01.05.19 zajęcia odwołane.</p>	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	
<p>Czwartek</p> <p>Uwaga! W dniu 02.05 Zajęcia zostają odwołane- Zapraszamy na Wydarzenie Morze Flag organizowane na Błoniach ( info . w zajęciach dodatkowych)</p>	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	
<p>Piątek</p> <p>Uwaga! W dniu 03.05.19 zajęcia odwołane</p>	9:00-10:00	Trening umysłu	
	10:00-11:00	Zrób to sam! Zajęcia artystyczne.	
	11:00-13:00	Szydełkowanie	

### Zajęcia dodatkowe maj 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek i Czwartek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
Piątek	10:00-12:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
Czwartek	10:00-12:00		

Sobota 04.05.2019	13:30-17:30	Zwierzyniec c.d./ Wola Justowska; Willa Karola Estreichera, Willa Decjusza...	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć. Grupa zaawansowana.
05.05.2019	8:00-20:00	XII Spotkanie Miłośników Kasprowego Wierchu- wyjazd z młodzieżą do Zakopanego	Obowiązują zapisy telefoniczne: 882 053 561
06-07. 05.2019 <b>Uwaga! Wyjazd odwołany!</b>		Wyjazd do Odporyszowa Połączony z warsztatami literackimi	Obowiązują zapisy telefoniczne: 882 053 561
02.05.2019	6:00-10:00	Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej- projekt na Błoniach!	Wydarzenie organizowane przez RMF.FM. Chętnych do pomocy przy tworzeniu instalacji olbrzymiej flagi zapraszamy o 6:00 na Błonia Krakowskie. Kontakt do Koordynatora grupy Seniorów: 882 053 561
15.05.2019 Środa	15:00-20:00	Ognisko w Dolinie Będkowskiej	Wyjazd dedykowany dla osób, które były zapisane na wycieczkę do Odporyszowa

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**