

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 01.06.2019

Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek Uwaga! W dniu 03.06 Zajęcia przesuwają się o dwie godziny do przodu! CAS otwarty 11:00-15:00	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	
	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	Trening umysłu	
	10:00-11:00	Zrób to sam! Zajęcia artystyczne.	
	11:00-13:00	Szydełkowanie	

Zajęcia dodatkowe czerwiec 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		

Czwartek	10:00-12:00		
14.06. Piątek	15:00-19:00	Gala Zakończenia roku SIEMACHY	Wydarzenie dedykowane dla wybranych wolontariuszy
10.06 Poniedziałek	14:00-18:00	Zwierzyniec c.d.- Opactwo Kamedułów na Bielanach	Wyjście w ramach zajęć kulturalno- obywatelskich. Zapisy u instruktora.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy