

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: [senior@siemacha.org.pl](mailto:senior@siemacha.org.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-16:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-15:00
piątek	9:00-14:00

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	10:00-11:00	j. angielski- kontynuacja	Zajęcia edukacyjne
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno- krajoznawcze	
	12:00-13:00	j. angielski- grupa podstawowa	Zajęcia integracyjne
		SPOTkajmy się razem- kawiarenka muzyczna	
15:30-16:30	Pływalnia Com Com Zone Prokocim	Wstęp na pływalnię- ul. Jana Kurczaba 29, zapisy na listę u koordynatora CAS Długa	
wtorek	9:00- 10:00	Zajęcia komputerowe- grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne  Uwaga! W dniu 03.09 w godzinach od 9:00-12:00 odbędzie się wykład <i>Przepis na technologię</i> dla wszystkich zapisanych na zajęcia komputerowe i z nowych technologii

wtorek	10:00-11:00	Nowe technologie- smartfony	Zajęcia edukacyjne
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe- grupa zaawansowana	Zajęcia edukacyjne
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	14:00-16:00	Wolontariat dla Seniora	Grupa zadaniowa dla wolontariuszy.Sala warsztat- -1 piętro
środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe. Sala Przystań -3 piętro
	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00 – 12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Zajęcia integracyjne
czwartek	9:00-10:00	Taniec w kręgu	Zajęcia rozwojowe
	10:00-11:00	Taniec liniowy	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia integracyjne
	12:00-13:00	Zajęcia psychoedukacyjne <i>Blżej siebie</i>	Uwaga! Pierwsze zajęcia odbędą się 19.09.2019
	14:00-15:00	Zajęcia literackie- trening twórczości	Zajęcia edukacyjna.Sala edukacyjna- 2 piętro
piątek	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia integracyjne
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się razem KAWIARENKA	
	12:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne I	Zajęcia rozwojowe
	13:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne I	

## Harmonogram zajęć dodatkowych -wrzesień 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
27.09.2019	10:00-14:00	Trasa Uniwersytecka. Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Maius.	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-krajoznawczych

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**