

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: 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 – październik 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	Uwaga! 14.10. zajęcia zostają odwołane!
	12:00-13:00	j. angielski- grupa podstawowa	
	15:30-16:30	Pływalnia Com Com Zone Prokocim	Wstęp na pływalnie- ul. Jana Kurczaba 29, zapisy na listę u koordynatora CAS Długa do 25 dnia miesiąca poprzedzającego.
wtorek	9:00- 10:00	Zajęcia komputerowe- grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	10:00-11:00	Nowe technologie- smartfony	Zajęcia edukacyjne
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe- grupa zaawansowana	Zajęcia edukacyjne

		SPOTkajmy się razem- kawiarenka muzyczna	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>Bliżej siebie</i>	Uwaga! Zajęcia odbywają się dwa razy w miesiącu 10.10.2019 i 24.10.2019
	14:00-15:00	Zajęcia literackie- trening twórczości	Zajęcia edukacyjna.
piątek	10:00- 11:00	SPOTkajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia integracyjne
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem KAWIARENKA	
	12:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne I	Zajęcia rozwojowe
	13:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne II	

Harmonogram zajęć dodatkowych -październik 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
09.10.2019	8:30-18:30	Życie i zwyczaje w dworach i zamkach Małopolski-wycieczka.	Wycieczka w ramach zajęć kulturalno-krajoznawczych
12.10.2019	10:00-16:00	Urodzinowy kiermasz SIEMACHA Nestor Spot	
24.10.2019	16:00-19:00	Dzień Pieroga	Wydarzenie międzypokoleniowe z udziałem wychowanków SIEMACHA Spot .

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.