

## 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 |

### OBOWIĄZUJE OD 10 października 2019 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 2019

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                             | uwagi   |
|--------------|-------------|--|---|
| poniedziałek | 9:00-10:00  | SPOTkajmy się razem-<br>kawiarenka       | Zajęcia integracyjne  |
|              | 10:00-11:00 | j. angielski- kontynuacja                | Zajęcia edukacyjne  |
|              | 11:00-12:00 | Zajęcia kulturalno-<br>krajoznawcze      | Uwaga! 14.10. zajęcia<br>zostają odwołane!  |
|              | 12:00-13:00 | j. angielski- grupa podstawowa           |   |
|              | 15:30-16:30 | Pływalnia Com Com Zone<br>Prokocim       | Wstęp na pływalnie-<br>ul. Jana Kurczaba 29, zapisy<br>na listę u koordynatora CAS<br>Długa do 25 dnia miesiąca<br>poprzedzającego. |
| wtorek       | 9:00- 10:00 | Zajęcia komputerowe- grupa<br>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<br><br><b>Uwaga! W dniu 15.10.2019 zajęcia zostają odwołane!</b> |
| 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<br><i>Bliżej siebie</i> | <b>Zajęcia odwołane całkowicie!</b>  |
|          | 14:00-15:00   | Zajęcia literackie- trening twórczości           | <b>W dniu 10.10. zajęcia zostają odwołane!</b>   |
| 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.**