

## 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	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 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	
	15:30-16:30	Pływalnia Com Com Zone Prokocim	Wstęp na pływalnię- 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
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem -	Zajęcia integracyjne

		kawiarenka	
	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	Gimnastyka zdrowy kręgosłup II	
		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	Muzykoterapia	Zajęcia edukacyjne
	12:00-13:00	Zespół muzyczny	
piątek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia integracyjne
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne I	
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne II	Zajęcia rozwojowe
	12:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne III	

## Harmonogram zajęć dodatkowych -listopad 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
16.11.2019	10:00-12:00	Warsztaty Jogi dla Seniorów	Zapisy u koordynatora Nestor Spot
17.11.2019	17:30-20:00	Spektakl teatralny	Wydarzenie dedykowane dla uczestników zajęć Wolontariat dla Seniora
08.11.2019	10:00-14:00	Pompeje. Życie i śmierć w cieniu Wezuwiusza	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-krajoznawczych. Zapisy u instruktora zajęć.
12.11.2019	10:00-13:00	Jak pokonać zmartwienia? Spotkanie I	Zajęcia z zakresu psychologii
19.11.2019	10:00-13:00	Hormony szczęścia. Spotkanie II	Zajęcia z zakresu psychologii
30.11.2019	16:00-19:00	Andrzejki	Wydarzenie organizowane w Nestor Spot Kozłówek

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**