

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: [m.stoch@siemacha.org.pl](mailto:m.stoch@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 – grudzień 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-09:50	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
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 - 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	Muzykoterapia	Zajęcia edukacyjne
	12:00-13:00	Akustykultura	
	14:00-15:00	Zespół muzyczny	
piątek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem KAWIARENKA	Zajęcia integracyjne
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne I	Zajęcia rozwojowe
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne II	
	12:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne III	
sobota	10:00-11:00	JOGA I	Zajęcia rozwojowe
	11:00 – 12:00	JOGA II	
	12:00 – 13:00	JOGA III	

## Harmonogram zajęć dodatkowych - grudzień 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5 grudnia	g.12	Gala Finałowa IX edycji akcji „Miejsce przyjazne seniorom” w Centrum Kongresowym ICE Kraków	Bilety dostępne u koordynatora – ilość ograniczona
6 grudzień	g.14-18	Manufaktura świąteczna	Warsztaty międzypokoleniowe plastyczne ozdabianie ozdób choinkowych
8 grudnia	g.12-13	Msza Święta na ul.Długiej42	
10 grudnia	g. 10-13	Warsztaty psychologiczne „Domowe sposoby na hormony szczęścia”	Zapisy u koordynatora Nestor Spot
12 grudnia	g. 15-19	„O sztuce na różne sposoby” – Pałac Sztuki; Scena pod ratuszem	Wyjście w ramach zajęć kulturalno-krajoznawczych. Zapisy u instruktora zajęć.
15 grudnia	g.17-21	Wieczór kolęd w Starej Zajezdni De Silva	Zapisy u koordynatora Nestor Spot
16 grudnia	g.11-20	Kiermasz świąteczny w Bonarka CC	Wstęp wolny
19 grudnia	g.17-18:30	Wigilia SIEMACHA Spot Długa dla dzieci	Wstęp wolny

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**