

## 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 – styczeń 2020

#### Obowiązuje od 10.01.2020

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	9:00 – 9:50	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	10:00 – 11:00	j. angielski – kontynuacja	Zajęcia edukacyjne. Salka edukacyjna, poziom 2
	11:00 – 12:00	Zajęcia kulturalno-krajoznawcze	
	12:00 – 13:00	j. angielski – grupa podstawowa	
	15:30 – 16:30	Pływalnia Com Com Zone Prokocim	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. Sala komputerowa, poziom -1
	10:00 – 11:00	Nowe technologie – smartfony	
	11:00 – 12:00	Zajęcia komputerowe – grupa zaawansowana	
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	14:00 – 16:00	Wolontariat dla Seniora	Grupa zadaniowa dla wolontariuszy. Sala komputerowa, poziom -1

środa	9:00 – 10:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe. Sala Przystań, poziom 3
	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowy kręgosłup	
	11:00 – 12:00	Gimnastyka na krzesłach	
	12:00 – 13:00	Zdrowy kręgosłup	
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
czwartek	9:00 – 10:00	Taniec w kręgu	Zajęcia rozwojowe. Aula
	10:00 – 11:00	Taniec liniowy	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	11:00 – 12:00	Muzykoterapia	Zajęcia edukacyjne. Aula
	12:00 – 13:00	Akustykultura	
	13:00 – 14:00	Zespół muzyczny	
piątek	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne I	Zajęcia rozwojowe. Salka plastyczna, poziom 1
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne II	
	12:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne III	
sobota	9:00 – 10:00	JOGA I	Zajęcia rozwojowe. Sala Przystań, poziom 3
	10:00 – 11:00	JOGA II	
	11:00 – 12:00	JOGA III	

## Harmonogram zajęć dodatkowych - styczeń 2020

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
8. styczeń	11:00	Warsztaty „Fotoodkrywanie” – z cyklu „Czułym okiem”	Obowiązuje rezerwacja miejsc. Szczegóły spotkania: <a href="https://www.facebook.com/events/833618310410894/">https://www.facebook.com/events/833618310410894/</a>
14. styczeń	10:00 – 13:00	Warsztaty psychologiczne „Domowe sposoby na hormony szczęścia”	Zapisy u koordynatora
15. styczeń	10:00 – 14:00	Wycieczka z cyklu: „O sztuce na różne sposoby”	I cz. Architektura średniowiecznego Krakowa. II cz. Film (w poł. z prelekcją).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**