

Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Długa

ul. Długa 42; 31- 146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: 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 2019

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
	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	Zdrowy kręgosłup	
	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
	11:00 – 12:00	Muzykoterapia	Zajęcia edukacyjne
	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
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne II	
	12:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne III	
sobota	9:00 – 10:00	JOGA I	Zajęcia rozwojowe
	10:00 – 11:00	JOGA II	
	11:00 – 12:00	JOGA III	

Harmonogram zajęć dodatkowych - styczeń 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
8. styczeń	11:00	Warsztaty „Fotoodkrywanie” – z cyklu „Czułym okiem”	Obowiązuje rezerwacja miejsc. Szczegóły spotkania: https://www.facebook.com/events/833618310410894/
14. styczeń	10:00 – 13:00	Warsztaty psychologiczne „Domowe sposoby na hormony szczęścia”	Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.