

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 – marzec 2020

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	8:50 – 09:50	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	Smartfony – początkujący	Zajęcia edukacyjne. Sala komputerowa, poziom -1
	10:00 – 11:00	Zajęcia komputerowe	
	11:00 – 12:00	Smartfony – zaawansowani	
	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	
czwartek	9:00 – 9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia rozwojowe. Aula
	10:00 – 10:45	Taniec liniowy	
	10:45 – 11:45	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	12:00 – 14:00	Wolontaryjna grupa muzyczna	Salka muzyczna
piątek	9:00 – 09:50	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Zajęcia integracyjne
	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia edukacyjne. Salka plastyczna, poziom 1
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne – rękodzieło	

Harmonogram zajęć dodatkowych - marzec 2020

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
3. marzec	10:00 – 12:00	Warsztaty psychologiczne – poznawanie siebie i rozwiązywanie konfliktów	Zapisy u koordynatora
6. marzec	9:00 – 12:30	Olimpiada Sportowa SIEMACHA SPORTOWY C(Z)AS	Maksymalna ilość uczestników: 10 ul. Ptaszyckiego 6 COM COM ZONE - Hala sportowa
10. marzec	10:00 – 12:00	Warsztaty psychologiczne – poznawanie siebie i rozwiązywanie konfliktów	Zapisy u koordynatora
10. marzec	14:00 – 16:00	Spoleczność – spotkanie angażujące dla CASowiczów	Zapisy u koordynatora
17. marzec	10:00 – 12:00	Warsztaty psychologiczne – poznawanie siebie i rozwiązywanie konfliktów	Zapisy u koordynatora
25. marzec	13:30 – 17:30	Wycieczka z cyklu: "Nie od razu Kraków zbudowano" - Garbary, Półwie Zwierzynieckie, Salwator.	1. Wystawa „Zwierzyniec zaprasza Garbary” 2. Klasztor SS. Norbertanek 3. Osiedle-ogród Salwator Zapisy u koordynatora i Pani Marii Tekieli

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.