

Centrum Aktywności Seniorów Ptaszyckiego SIEMACHA Nestor Spot

ul. Długa 42 , 31-146 Kraków

kontakt: tel. 882 053 561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 09:00-15:00 |
| wtorek | 09:00-13:00 |
| środa | 09:00-13:00 |
| czwartek | 09:00-15:00 |
| piątek | 09:00-13:00 |

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2018

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|--|-------------------------------|
| poniedziałek | 09:00-10:00 | Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa I | Prowadząca: Maria Tekieli |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa II | Prowadząca: Maria Tekieli |
| | 11:00-12:00 | Język angielski grupa podstawowa | Prowadząca: Maria Tekieli |
| | 12:00-13:00 | Język angielski- grupa zaawansowana | Prowadząca: Maria Tekieli |
| wtorek | 09:00-10:00 | Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa I | Prowadząca: Elżbieta Konik |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa II | Prowadząca: Elżbieta Konik |

| | | | |
|----------|-------------|---|--|
| | 11:00-12:00 | Jak zdrowo żyć? Wykład- grupa I | Prowadzący: Piotr Curyło |
| | 12:00-13:00 | Jak zdrowo żyć? Wykład- grupa II | Prowadzący: Piotr Curyło |
| środa | 09:00-10:00 | Gry stolikowe i ruchowe | Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura |
| | 10:00-11:00 | Gry stolikowe i ruchowe | Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura |
| | 11:00-12:00 | Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów | Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura |
| | 12:00-13:00 | Nowoczesne technologie- obsługa komputerów, laptopów, telefonów | Prowadzący: Agnieszka Sobczyk, Robert Misiura |
| czwartek | 09:00-10:00 | Nordic Walking | Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska |
| | 10:00-11:00 | Nordic Walking | Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska |
| | 11:00-12:00 | Gimnastyka dla Seniora- grupa I | Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska |
| | 12:00-13:00 | Gimnastyka dla Seniora- grupa II | Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na |

| | | | |
|--------|-------------|--|--|
| | | | czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska |
| piątek | 09:00-10:00 | Szycie i haftowanie- grupa podstawowa | Prowadząca: Paulina Tokarczuk |
| | 10:00-11:00 | Szycie i haftowanie- grupa zaawansowana | Prowadząca: Paulina Tokarczuk |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia plastyczne- grupa podstawowa | Prowadząca: Gabriela Mojżyszek |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia plastyczne- grupa zaawansowana | Prowadząca: Gabriela Mojżyszek |

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2018:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------------------|-------------|---|---|
| W każdy poniedziałek miesiąca | 9:00-12:00 | Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem | Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561 |
| W każdy poniedziałek miesiąca | 12:00-15:00 | Wolontariat dla Seniora | Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: |

| | | | |
|---------------------------------|-------------|---|--|
| | | | 882 053 561 |
| W każdy czwartek miesiąca | 13:00-15:00 | Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem Nestor Spot Długa | Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń. |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy