

Centrum Aktywności Seniorów Długa 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	16:00-20:00
Wtorek	16:00-20:00
Środa	16:00-20:00
Czwartek	16:00-20:00
Piątek	14:00-18:00

OBOWIAZUJE W DNIACH: 1-31 LIPCA 2018

Harmonogram zajęć stałych:

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	17:00-18:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
	18:00-19:00	Język angielski grupa podstawowa	Prowadząca: Maria Tekieli
	19:00-20:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
wtorek	16:00-17:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa I	Prowadząca: Elżbieta Konik
	17:00-18:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie, grupa II	Prowadząca: Elżbieta Konik
	18:00-19:00	Zajęcia plastyczne/florystyczne – grupa podstawowa	Prowadzący: Gabriela Mojżyszek
	19:00-20:00	Zajęcia plastyczne/florystyczne – grupa zaawansowana	Prowadzący: Gabriela Mojżyszek
środa	16:00-17:00	Trening umysłu - grupa podstawowa	Prowadzący: Paulina Tokarczyk
	17:00-18:00	Trening umysłu -grupa zaawansowana	Prowadzący: Paulina Tokarczyk
	18:00-19:00	Taniec w kole, taniec liniowy - grupa podstawowa	Prowadzący: Justyna Dragan
	19:00-20:00	Taniec w kole, taniec liniowy - grupa zaawansowana	Prowadzący: Justyna Dragan

Czwartek- 05.07 i 12.07- Zajęcia odwołane/ w tym dniu CAS otwarty w godzinach 10:00-17:00 (możliwość podjęcia wolontariatu)	16:00-17:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska
	17:00-18:00	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w terenie, prowadząca: Joanna Chodorowska
	18:00-19:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa I	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska
	19:00-20:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa II	Zajęcia odbywają się w Sali „Przystań” na czwartym piętrze, prowadząca: Joanna Chodorowska
Piątek- CAS otwarty od 14:00-18:00	16:00-17:00	Szycie i haftowanie- grupa podstawowa	Prowadząca: Paulina Tokarczyk
	17:00-18:00	Szycie i haftowanie- grupa zaawansowana	Prowadząca: Paulina Tokarczyk

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
16.07. 23.07 30.07 Poniedziałek	14:00-16:00	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
23.07 30.07 Poniedziałek	16:00-20:00	Wolontariat dla Seniora	Godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561
19.07.2018 26.07.2018 Czwartek	14:00-16:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Godziny przeznaczone dla nowych osób.
20.07.2018 Piątek	18:00-19:00	Nowoczesne technologie – obsługa telefonów, komputerów, laptopów- grupa podstawowa	Agnieszka Sobczyk
	19:00-20:00	Nowoczesne technologie – obsługa telefonów, komputerów, laptopów- grupa zaawansowana	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy