

## Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot

ul. Na Kozłówce 25; 30- 644 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [b.kocjan@siemacha.org.pl](mailto:b.kocjan@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15:00 – 19:00
wtorek	15:00 – 19:00
środa	15:00 – 19:00
czwartek	15:00 – 19:00
piątek	15:00 – 19:00

### OBOWIĄZUJE OD 20 sierpnia 2019 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – *SIERPIEŃ* 2019

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	15:00 – 16:00	Gimnastyka GR. I	12.08 zajęcia odwołane. Zapraszamy na KAWIARENKĘ.
	16:00 – 17:00	Gimnastyka GR. II	12.08 zamiast gimnastyki będą zajęcia z Treningu umysłu.
	17:00 – 18:00	Trening umysłu	Jak dbać o swój mózg – zajęcia warsztatowo – teoretyczne 12 sierpnia zamiast Treningu umysłu będzie gimnastyka dla gr. II.
	18:00 – 19:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku.
wtorek	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku (dyżur wolontariusza)
	16:00 – 17:00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia warsztatowo – konsultacyjne 20. 08 zajęcia odwołane. W zamian odbędzie się trening umysłu z nastawieniem na tematykę zdrowego trybu życia.
	17:00 – 18:00	Zajęcia muzyczne z gitarą	

	18:00 – 19:00	Konwersacje w języku angielskim	
środa	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku
	16:00- 17:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	
	17:00 – 18:00	TANIEC	07.08 zamiast zajęć tanecznych będą zajęcia z tematyki Zdrowego Tryby Życia
	18:00 – 19:00	Zdrowy tryb życia	Prelekcja połączona z rozmową
czwartek	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku. (dyżur wolontariusza)
	16:00 – 17:00	Zajęcia literackie	
	17:00 – 18:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.
	18:00 – 19:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR.II	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.
piątek	15:00 – 16:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku
	16:00 – 17:00	Zaj. kulturalno - turystyczne	Zajęcia warsztatowo - edukacyjne
	17:00 – 18:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia warsztatowe
	18:00 – 19:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**