

## Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot

ul. Na Kozłowce 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	9:00 – 13:00
wtorek	9:00 – 13:00
środa	9:00 – 13:00
czwartek	9:00 – 13:00
piątek	9:00 – 13:00

### OBOWIĄZUJE OD 5 września 2019 r.

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2019

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 – 10:00	Gimnastyka GR. I	
	10:00 – 11:00	Zaj. kulturalno - turystyczne	Zajęcia warsztatowo edukacyjne
	11:00 – 12:00	Trening umysłu	Jak dbać o swój mózg – zajęcia warsztatowo – teoretyczne
	12:00 – 13:00	Gimnastyka GR. II	
wtorek	9:00 – 10:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku (dyżur wolontariusza)
	10:00 – 11:00	SPOT-kajmy się razem KAWIARENKA tematyczna: Kiedy i jak pomóc sobie lub/i komuś.	Kawiarenka tematyczna dotycząca pierwszej pomocy.
	11:00 – 12:00	Konwersacje w j. angielskim	
	12:00 – 13:00	Zajęcia muzyczne z gitarą	

środa	9:00 – 10:00	TANIEC	
	10:00- 11:00	<u>Aktywność społeczna</u> Seniora – nigdy nie jest za późno by zacząć pomagać.	
	11:00 – 12:00	BLIŻEJ SIEBIE- warsztat rozwojowy z użyciem kart metaforycznych	Przestrzeń na rozwój Seniora.
	12:00 – 13:00	Fenomen zwykłej rozmowy na podstawie tekstu, bajki, obrazu, filmu	
czwartek	9:00 – 10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.  05.09. zajęcia odwołane. W zamian będzie KAWIARENKA.
	10:00 – 11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR.II	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.  05.09. zajęcia odwołane. W zamian będzie KAWIARENKA.
	11:00 – 12:00	Zdrowy styl życia	Prelekcja połączona z rozmową. Zajęcia edukacyjno - warsztatowe.
	12:00 – 13:00	Kulinaria	Zajęcia warsztatowe
piątek	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia praktyczne
	10:00 – 11:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	
	11:00 – 12:00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia warsztatowo - edukacyjne
	12:00 – 13:00	SPOT – kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe wrzesień 2019

data	godzina	Rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek	9:00 – 13:00	SPOT – kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku
wtorek 17.09	14:00-18:00	Zajęcia kulinarne w placówce całodobowej Siemacha Spot 24/7 przy ul. Deszczowej	Zajęcia na zaproszenie wychowanków placówki w ramach działania międzypokoleniowego
środa 18.09	10:00 – 11:00	Spotkanie organizacyjno – informacyjne dotyczące zajęć i działanie CAS Kozłówek	
środa 18.09	13:00 – 17:00	Zwiedzanie Podziemi Rynku	Wyjście dodatkowe w ramach zajęć kulturalno – turystycznych. Obowiązują zapisy.
piątek od 13.09	16:30 – 17:30	Basen ul. Kurczaba 29 Prokocim	W trakcie basenu można korzystać z sauny i jacuzzi. Należy mieć ze sobą czepek, klapki. W przypadku sauny również ręcznik. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!