

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Na Kozłowce 25; 30- 644 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: m.hornowska@siemacha.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|------------|
| poniedziałek | 9:00-13:00 |
| wtorek | 9:00-14:00 |
| środa | 8:45-13:00 |
| czwartek | 9:00-13:00 |
| piątek | 9:00-13:00 |

OBOWIĄZUJE od 14.11.2019r

Harmonogram zajęć stałych listopad 2019r.

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|--------------------------------|--|
| Poniedziałek | 9:00-10:00 | Gimnastyka GR. I | |
| | 10:00-11:00 | Gimnastyka GR. II | |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się razem-kawiarenka | 18.11-„Słowa i obrazy”-prelekcja dot. co się jadło co się pijało |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem-kawiarenka | 18.11-„Słowa i obrazy”-prelekcja co się jadło co się pijało |
| Wtorek | 9:00-10:00 | SPOTkajmy się razem-kawiarenka | Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku |
| | 10:00-11:00 | Język angielski GR. I | Poziom podstawowy |
| | 11:00-12:00 | Język angielski GR. II | Poziom zaawansowany |
| | 12:00-13:00 | Wolontariat | Promocja i organizacja wydarzeń, grupa zadaniowa |
| | 13:00-14:00 | Wolontariat | Promocja i organizacja Wydarzeń, grupa zadaniowa |
| Środa | 8:45-10:00 | Zajęcia taneczne GR. I | |

| | | | |
|----------|-------------|---|---|
| | 10:00-10:45 | Zajęcia taneczne GR. II | |
| | 11:00-12:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Spotkanie całej społeczności |
| | 12:00-13:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Spotkanie całej społeczności |
| Czwartek | 9:00-10:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I | Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup |
| | 10:00-11:00 | Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II | Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup |
| | 11:00-12:00 | Zdrowy styl życia | |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia kulinarne | |
| Piątek | 9:00-10:00 | Zajęcia plastyczne | Zajęcia praktyczne |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam | |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia komputerowe | |
| | 12:00-13:00 | ABC nowych technologii (smartfon, laptop, tablet) | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe listopad 2019:

| Data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|-------------|---|--|
| Każdy piątek | 14:30-15:30 | Kryta pływalnia COM COM Zone Prokocim ul. Kurczaba 29 | Można korzystać z sauny i jacuzzi. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY! |
| 7 listopad | g.11-16 | VI Forum Seniora „Wiosna w jesieni życia” Auditorium Maximum UJ ul.Krupnicza 33 126888425 | Prelekcje: -Zdrowy wzrok -Leczeniu chorych oczu -Cukrzyca i inne choroby cywilizacji -Dieta dla seniora -Choroby urologiczne OBOWIĄZUJĄ |

| | | | |
|--------------|---------|--|--|
| | | | ZAPISY! |
| 7 listopada | g.17:30 | Spółeczność patriotyczna z wychowankami SIEMACHA Spot Kozłówek | Wernisaż prac malarskich o tematyce wojskowej, konkurs edukacyjny o historii Polski, karaoke |
| 11 listopada | g.10 | Patriotyczna lekcja śpiewania | Mały Rynek Kraków |
| 16 listopada | g.10-15 | Wyjście jednodniowe do doliny Będkowskiej | OBOWIĄZUJĄ ZAPISY! |
| 22 listopada | g.10-18 | Świąteczne Targi książki w Rzeszowie | OBOWIĄZUJĄ ZAPISY! |
| 27 listopada | g.10-14 | Wyjście do Muzeum Archeologicznego -Pompeje. Zycie i śmierć w cieniu Wezuwiusza | OBOWIĄZUJĄ ZAPISY! |
| 30 listopada | g.16-20 | Andrzejki | Wspólna zabawa CAS-ow SIEMACHA (muzyka, kabaret, operetka, dance, poczystunek) |