

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 20.11.2019r

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	Yoga śmiechem GR.I	Praktyka wywoływania śmiechu, ćwiczenia, proste techniki oddechowe jogi i relaksację
	12:00-13:00	Yoga śmiechem GR.II	Praktyka wywoływania śmiechu, ćwiczenia, proste techniki oddechowe jogi i relaksację
	13:00-14:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	18.11-„Słowa i obrazy”-prelekcja dot. co się jadło co się pijało
	14:00-15:00	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	14-15	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	Społeczność 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.10-18	Wyjście jednodniowe do doliny Będkowskiej	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!
22 listopada	g.10-18	Świąteczne Targi książki w Rzeszowie	OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!
23 listopada	g.9-11	Yoga śmiechem	Praktyka wywoływania śmiechu, ćwiczenia, proste techniki oddechowe jogi i relaksację
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, yoga śmiechem, poczęstunek)