

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	9:00-15:00
wtorek	9:00-14:00
środa	8:45-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIĄZUJE od 30.12.2019 r

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka GR. I	Zajęcia fitness
	10:00-11:00	Gimnastyka GR. II	Zajęcia fitness
	11:00-12:00	Joga śmiechu GR. I	Aktywny trening śmiechu, proste techniki oddechowe jogi i relaksacja (w dn.02.12.19 i 30.12.019 zajęcia odwołane)
	12:00-13:00	Joga śmiechu GR. II	Aktywny trening śmiechu, proste techniki oddechowe jogi i relaksacja (w dn.02.12.19 i 30.12.2019zajęcia odwołane)
	13:00-14:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	Arteterapia z p. Janiną
	14:00-15:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	Arteterapia z p. Janiną
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem-kawiarenka	Przestrzeń na relaks, rozmowę, grę w karty przy kawie /herbacie i poczęstunku
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne	
	11:00-12:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	

	12:00-13:00	Wolontariat	Promocja i organizacja wydarzeń, grupa zadaniowa
	13:00-14:00	Wolontariat	Promocja i organizacja Wydarzeń, grupa zadaniowa
Środa	8:45-9:45	Zajęcia taneczne GR. I	
	9:45-10:45	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	Język angielski GR. II	Poziom zaawansowany
	12:00-13:00	Język angielski GR. I	Poziom podstawowy
Piątek	9:00-10:00	Zdrowy styl życia	Zajęcia z dietetyk
	10:00-11:00	Zajęcia kulinarne	Zajęcia z dietetyk
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe	
	12:00-13:00	ABC nowych technologii (smartfon, laptop, tablet)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe grudzień 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 do 25 każdego miesiąca nowych seniorów!
4 grudzień	g.11-13	Mikołajki	Spotkanie całej społeczności

5 grudzień	g.12	Gala Finałowa IX edycji akcji „Miejsce przyjazne seniorom” w Centrum Kongresowym ICE Kraków	
6 grudzień	g.14-18	Manufaktura świąteczna	Warsztaty międzypokoleniowe plastyczne ozdabianie ozdób choinkowych
7,14,21 grudzień	g.11-13	Joga wzroku	Aktywny trening całego procesu widzenia dla zmęczonych oczu
13 grudzień	g.15-20	Kiermasz świąteczny w Bonarka CCC	
15 grudzień	g.14-15	Msza Święta w CAS Kozłówek	
15 grudzień	g.17-21	Wieczór kolęd Stowarzyszenia SIEMACHA w Starej Zajezdni De Silva	
17 grudzień	g.17-20	Spotkanie kolędowe międzypokoleniowe w CAS Kozłówek	
19 grudzień	g.10	Otwarcie nowej lokalizacji CAS Kozłówek	