

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Facimiech 32; 30- 667 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	9:00-14:00

OBOWIĄZUJE od 02.01.2020r

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2020r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka-fitness GR. I	Grupa podstawowa
	10:00-11:00	Gimnastyka –fitness GR. II	Grupa zaawansowana
	11:00-12:00	Joga śmiechu	Aktywny trening śmiechu, proste techniki oddechowe jogi i relaksacja
	12:00-13:00	Trening mięśni dna miednicy	Profilaktyka problemów z opadaniem narządów wewnętrznych
	13:00-14:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	14:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
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 idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
	13:00-14:00	Wolontariat	Promocja idei i kształtowanie zachowań społecznych, organizacja wydarzeń
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 15 i 29.01 22.01, „Słowa i obrazy”- prelekcja -Dzieje mody
	12:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Spotkanie całej społeczności 15 i 29.01 22.01, „Słowa i obrazy”- prelekcja- Dzieje mody
Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I grupa podstawowa	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II grupa zaawansowana	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	
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne (komputer, smartfon, laptop)	

	12:00-13:00	Joga wzroku	Trening całego procesu widzenia dla zmęczonych oczu (W dn.03 i 10.01 zajęcia odwołane)
--	-------------	-------------	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe styczeń 2020:

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Każdy piątek	14 – 15	Kryta pływalnia COM COM Zone Kozłówek	Można korzystać z sauny, masaży i jacuzzi. OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
17.01.2020	g.14-18	Okół - podgrodzie grodu wawelskiego. Cyberteka, nowo otwarta wystawa „Kraków - czas i przestrzeń” w Pałacu Krzysztofora	Zajęcia rozwojowe połączone z wystawą przedstawiającą rozwój przestrzenny i urbanistyczny Krakowa od czasów przedlokacyjnych po lata 1909–1915, kiedy to realizowano projekt Wielkiego Krakowa.
22.01.2020	g.11-13	Warsztaty edukacyjne z Narodowym Bankiem Polski „Bezpieczna rodzina-bezpieczny senior 2”	Temat warsztatów: -dyspozycja na wypadek śmierci; - rachunek wspólny
31.01.2020	g.13-14	Trening z samoobrony	Zajęcia gimnastyczne