

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek SIEMACHA

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@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	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE OD 26.11.2021r

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –listopad 2021

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy
Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia w Sali fitness Com

	10:00-10:45	Taniec liniowy	Com Zone Facimiech 16go,23go i 30go listopada zajęcia taneczne będą w formie online, w aplikacji ZOOM!!!
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce 16go,23go i 30go listopada zajęcia taneczne będą w formie online, w aplikacji ZOOM!!!
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
Środa	8:30-9:30	Trening umysłu	Zajęcia w placówce
	9:30-11:30	Rękodzieło	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	Uwierz w siebie!!! czyli akceptacja siebie w starości	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45 9:00-9:45 10:00-10:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32. Obowiązują zapisy.
Czwartek	9:00-12:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45	Gimnastyka z taśmami	Zajęcia w Sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-9:45	Gimnastyka dla Seniora	
	10:00-10:45	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie fitness Com Com Zone Facimiech
	11:00-11:45	Aqua Aerobik gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy gr.I grupa podstawowa	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce i online <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a> 12,19 listopada zajęcia tylko online

## Zajęcia dodatkowe listopad 2021:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9 listopada (wtorek)	16:30-17:30	„Porady dobrej wróżki”	Międzypokoleniowe wydarzenie teatralne
12 listopada (piątek)	12:00-13:00	Tworzenie pierników na choinkę siemachowską	Wydarzenie międzypokoleniowe. Seniorzy z Nestor Spot wraz z Wychowankami Spot Facimiech dekorują pierniki bożonarodzeniowe
16 listopada (wtorek)	16:30-17:30	Muzyczne Święto Niepodległości	Wydarzenie międzypokoleniowe. Seniorzy śpiewają pieśni patriotyczne z Wychowankami Spot Facimiech
24 listopada (środa)	14:00 -18:00	Wokół „Damy z gronostajem” wycieczka śladami niezwykłych kobiet Krakowa	Wycieczka po Krakowie Zapisy u koordynatorki
25 listopada (czwartek)	17:45-18:45	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe (zaproszenia u koordynatorki)
26 listopada (piątek)	10:00-12:00	„Otwarte szafy” nie wyrzucaj - oddaj	Eko-bazar w placówce <b>Wydarzenie odwołane!!</b>
28 listopada (niedziela)	11:00-12:00	Msza Święta Adwentowa	Międzypokoleniowa Msza Święta Zapraszamy na ul.Długą 42
Każda środa w miesiącu	10:00-11:00	Złota Rączka zaprasza!!!	Seniorzy z Nestor Spot Facimiech reperują drobne sprzęty AGD – można przynieść sprzęt do naprawy zostawić i za kilka dni odebrać naprawiony

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***