

## 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	8:00-12:00
środa	8:30-12:30
czwartek	8:00-12:00
piątek	8:00-12:00

### OBOWIĄZUJE OD 28.12.2021r

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –grudzień 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	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Muzykoterapia	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	8:00-8:45	Taniec w kręgu	Zajęcia w Auli Com

	9:00-9:45	Taniec liniowy	Com Zone Facimiech
	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce
	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
Środa	8:30-9:30	Trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce
	9:30-10:30	Trening umysłu gr II	Zajęcia w placówce
	10:30-12:30	Rękodzieło	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	8:00-11:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
	10:00-10:45	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie fitness Com Com Zone Facimiech <b>30go grudnia zajęcia odwołane!!!</b>
	11:00-11:45	Aqua Aerobik gr II	
	10:00-10:45	Pilates gr I	Zajęcia w basenie fitness Com Com Zone Facimiech
	11:00-11:45	Pilates gr II	
Piątek	8:00-9:00	Trening mięśni dna miednicy gr.I grupa podstawowa	Zajęcia w sali fitness Com Com Zone Facimiech  <b>3go grudnia zajęcia odwołane!!!!</b>
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	
	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>

## Zajęcia dodatkowe grudzień 2021:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1 grudnia (środa)	14:30	Odkrywamy tajemnice krakowskich kamienic	Wycieczka po Krakowie Zapisy u koordynatorki Zbiórka godz 14:30 Plac Mariacki 3
6 grudnia (poniedziałek)	11:00	Jak się nie dać oszustowi!!! Warsztaty poprawiające bezpieczeństwo Seniorów	Spotkanie z przedstawicielami Policji
7 grudnia (wtorek)	12:00	Prezydent Miasta Krakowa zaprasza na Koncert dla Seniora	Koncert w CK ICE Kraków Bilety u koordynatorki
5,12,19 grudnia (niedziela)	11:00-12:00	Msza Święta Adwentowa	Międzypokoleniowa Msza Święta <b>19go grudnia Msza Święta będzie w Odporyszowie</b>
13,20,27 grudnia (poniedziałek)	13:00-14:00	Międzypokoleniowa Muzykoterapia	Zajęcia w sali muzycznej <b>Zajęcia odwołane!!!!</b>
14,21,28 grudnia (wtorek)	17:30-19:00	Warsztaty makramowe	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe w placówce Obowiązują zapisy !!!!
22 grudnia (środa)	17:00-18:00	Wigilia	Wydarzenie międzypokoleniowe Zaproszenia rozdaje koordynatorka
28 grudnia (wtorek)	13:00-14:00	Słodka cukierkowa niespodzianka!!!!	Międzypokoleniowa wyprawa do Fabryki Cukierków
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.***