

## Centrum Aktywności Seniorów Nestor Spot Kozłówek

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 8.03.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych –marzec 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:00-9:45	Gimnastyka-fitness	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-10:45	Gimnastyka –fitness Zdrowy kręgosłup	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia w placówce lub online
	8:00-8:45 11:00-11:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Facimiech 32.
Wtorek	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywały w placówce lub online
	10:00-10:45	Taniec liniowy	

Wtorek	11:00-12:00	Zajęcia multimedialne GR. I (Smartfon, laptop)	Zajęcia w placówce
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne GR. II (Smartfon, laptop)	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
Środa	9:00-10:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-11:00	Rusz głową!! Czyli trening umysłu gr II	
	11:00-12:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	Zapłątani – czyli co można zrobić szydełkiem	Zajęcia w placówce <i>Zajęcia z 9go będą przeniesione na 11go marca</i>
	9:00-9:45 10:00-10:45	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni Com Com Zone przy ul. Facimiech 32.
Czwartek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w brydża	Zajęcia w placówce
	8:00-8:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr I	Zajęcia w placówce lub online
	9:00-9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	Zajęcia w placówce lub online
	10:00-10:45	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie 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 placówce lub online
	9:00-10:00	Trening mięśni dna miednicy gr.II grupa średniozaawansowana	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem- Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce lub online <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>

## Zajęcia dodatkowe marzec 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
SIEMACHA solidarna z Ukrainą Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wyślemy mailem			
1 marca (wtorek)	20:00	Koncert fortepianowy Jana Lisieckiego i Orkiestry Sinfonietta Cracovia	Koncert w centrum ICE
6,13/20/27 marca (niedziela)	11:00-13:00	Wielkopostna Msza Święta	Wydarzenie międzypokoleniowe Ul. Długa 42
8 marca (wtorek)	16:30-17:30	Dzień Kobiet – jesteśmy wyjątkowe!!	Wydarzenie międzypokoleniowe <b>wydarzenie odwołane !!!</b>
21 marca (poniedziałek)	16:30-17:30	Pierwszy Dzień Wiosny – robimy domki dla owadów	Wydarzenie międzypokoleniowe
22 marca (wtorek)	11:00	Spacer śladami Stanisława Wyspiańskiego	Wycieczka krajoznawcza po Krakowie
25 marca (piątek)	9:00-10:00	Jestem Eko – nie wyrzucam.	Wymieniamy się rzeczami, które zalegają w naszych domach

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*