

## 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 17.11.2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – listopad 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-11:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00-13:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	13:00-13:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
Wtorek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia będą odbywały w placówce lub online
	10:00-10:45	Taniec liniowy	

	11:00-11:45	Taniec dla Seniora	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-9:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	9:00-11:00	Zapłątani czyli co można zrobić szydełkiem i nie tylko	Zajęcia w placówce lub online
	11:00-12:00	Nowoczesna Babcia w kuchni, czyli jak gotować pysznie i zdrowo z nutą tradycji	Zajęcia w placówce
Czwartek	9:00-13:00	SPOTkajmy się razem Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko)	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	
	10:15-11:15	Trening umysłu gr I	Zajęcia w placówce
	11:15-12:15	Trening umysłu gr II	Zajęcia rozpoczynają się 17go listopada!!!
	10:05-10:50	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech 10go listopada zajęcia są odwołane !! Zamiast nich będzie dodatkowa 1h gimnastyki rehabilitacyjnej 17go listopada zajęcia odwołane!!!!
	11:05-11:50	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	
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce lub online <a href="https://meet.google.com/gpw-bijp-ddb">meet.google.com/gpw-bijp-ddb</a>
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

## Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2022

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10 listopada (czwartek)	18:00	Najpiękniejsze piosenki Leonarda Cohena	Koncert w NCK Bilety do odebrania u koordynatorki
16 listopada (środa)	18:00	Zwiedzamy Radio Kraków	Wycieczka krajoznawcza
16 listopada (środa)	16:30-17:30	Wieczór poetycki	Wydarzenie międzypokoleniowe
22 listopada (wtorek)	12:00	Wystawa twórczości Tamary Łempickiej	Wyjście do Muzeum Narodowego

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*