

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

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	8:00-12:00
wtorek	9:00-13:00
środa	8:00-12:00
czwartek	8:00-12:00
piątek	9:00-13:00

### OBOWIĄZUJE OD 18.01.2023

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	8:00 - 9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr I	Zajęcia w placówce Zajęcia te będą się odbywać od 23go stycznia
	9:00 - 9:45	Gimnastyka rehabilitacyjna dla Seniora gr II	
	10:00-12:00	„Śpiewać każdy może” czyli nauka śpiewania	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

Wtorek	9:00-9:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	10:00-10:45	Taniec liniowy/w kręgu	Zajęcia w placówce
	11:00-11:45	Latino dance dla Seniora	
	12:00-13:00	Zajęcia multimedialne (Smartfon, laptop)	
Środa	8:00-8:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone
	9:00-9:45	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-11:00	Zdrowy kręgosłup – jak dbać o kręgosłup	Zajęcia w placówce <b>18go stycznia zajęcia odwołane!!!!</b>
	11:00-12:00	Zdrowy kręgosłup – wszystko o fizjoterapii	
Czwartek	8:00-12:00	SPOTkajmy się Kawiarenka – gra w Brydża (i nie tylko)	Zajęcia w placówce
	9:00-9:45	Sprawny Senior – gimnastyka wzmacniająca	Zajęcia w placówce
	10:30-11:15	Aqua Aerobik gr I	Zajęcia w basenie Com Com Zone Facimiech
	11:30-12:15	Aqua Aerobik gr II	
Piątek	9:00-10:00	SPOTkajmy się Kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00-12:00	Język angielski	Zajęcia w placówce
	12:00-12:45	Basen	Możliwość skorzystania z basenu Com Com Zone

### Zajęcia dodatkowe w styczniu 2023

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
23 stycznia (poniedziałek)	16:30	Hej Kolęda!!!	Międzypokoleniowe śpiewanie kolęd z Wychowankami Spot Facimiech

23-25 stycznia		Kartka dla Stasia!!! Seniorzy wraz z Wychowankami przygotowują kartki dla chłopca z ZD	Międzypokoleniowa akcja
25 stycznia (środa)	16:30	Pierniki dla WOŚP Seniorzy wraz z Wychowankami Spot przygotowują pierniki dla Wolontariuszy WOŚP	Wydarzenie międzypokoleniowe
31 stycznia (wtorek)	12:00	Modernizm w II RP w Muzeum Narodowego	Wyjście w ramach wycieczki po Krakowie Zapisy u koordynatorki

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.*