

Centrum Aktywności Seniorów Kozłówek Nestor Spot **SIEMACHA**

ul. Na Kozłowce 25; 30- 644 Kraków

kontakt: tel. 601 619 428

e-mail: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@siemacha.org.pl)

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-13:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

**OBOWIĄZUJE od 23.09.2019r**

**Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2019r.**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Gimnastyka GR. I	
	10:00-11:00	Zaj. kulturalno - turystyczne	W dn. 23 i 30.09.2019 zajęcia odwołane
	11:00-12:00	Trening umysłu	W dn. 23 i 30.09.2019 zajęcia odwołane
	12:00-13:00	Gimnastyka GR. II	
Wtorek	9:00-10:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	
	10:00-11:00	Język angielski grupa podstawowa	
	11:00-12:00	Zajęcia muzyczne z gitarą	
	12:00-13:00	Język angielski-konwersacje, grupa zaawansowana	
Środa	9:00-10:00	TANIEC	
	10:00-11:00	Aktywność społeczna Seniora – nigdy nie jest za późno	W dniu 25.09.2019 zajęcia odwołane
	11:00-12:00	Aktywność społeczna Seniora – nigdy nie jest za późno	W dniu 25.09.2019 zajęcia odwołane
	12:00-13:00	Fenomen zwykłej rozmowy na podstawie tekstu, bajki, obrazu,	W dniu 25.09.2019 zajęcia odwołane

Czwartek	9:00-10:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. I	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.
	10:00-11:00	Gimnastyka rehabilitacyjna GR. II	Gimnastyka ogólnorozwojowa z nastawieniem na zdrowy kręgosłup.
	11:00-12:00	Zdrowy styl życia	
	12:00-13:00	Kulinarria	
Piątek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne	Zajęcia praktyczne
	10:00-11:00	Zajęcia artystyczne – stwórz coś sam	
	11:00-12:00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia warsztatowo - edukacyjne
	12:00-13:00	ABC nowych technologii (smarfon, laptop, tablet)	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe wrzesień 2019:**

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek	9:00 – 13:00	SPOT – kajmy się razem KAWIARENKA	Przestrzeń na relaks, rozmowę, książkę lub grę przy kawie/herbacie i poczęstunku
wtorek 17.09	14:00-18:00	Zajęcia kulinarne w placówce całodobowej Siemacha Spot 24/7 przy ul. Deszczowej	Zajęcia na zaproszenie wychowanków placówki w ramach działania międzypokoleniowego
środa 18.09	10:00 – 11:00	Spotkanie organizacyjno – informacyjne dotyczące zajęć i działanie CAS Kozłówek	
piątek od 13.09	16:30 – 17:30	Basen ul. Kurczaba 29 Prokocim	W trakcie basenu można korzystać z sauny i jacuzzi. <b>OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**