

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Facimiech

ul. Facimiech 32

30- 667 Kraków

kontakt: tel. 882 069 407

e-mail: 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 od 27.01.2023

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 |
| | 8:00-8:45 | Taniec liniowy/w kręgu | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-9:45 | Latino dance dla Seniora | |
| | 10:00-11:00 | 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 18go stycznia zajęcia odwołane!!!! |
| | 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 | 8:00-9:00 | Trening umysłu gr I | Zajęcia w placówce |
| | 9:00-10:00 | Trening umysłu gr II | 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 Kołęda!!! | Międzypokoleniowe śpiewanie kołęd 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 |
| 31 stycznia (wtorek) | 16:30-17:30 | Zaczynamy ferie, czyli kurs pakowania walizek | Wydarzeniem międzypokoleniowe – Seniorzy nauczą Wychowanków Spot Facimiech jak porządnie pakować bagaż |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u koordynatorki.