



## **Harmonogram wydarzeń Miejsca Aktywności Mieszkańców Na Kozłowiec 25 od 4 do 10 listopada 2024 r.**

2024-11-04

**Harmonogram wydarzeń Miejsca Aktywności Mieszkańców Na Kozłowiec 25 od 4 do 10 listopada 2024 r.  
MAM czynny od poniedziałku do piątku w godz. 16:00-20:00.**

### PONIEDZIAŁEK 4 listopada do MAM-u zaprasza Iwona do godz.18.00

- 17:00-18:00 Enkaustyka, czyli malowanie na gorąco woskiem - zajęcia dla dorosłych
- 17:00-20:00 NOWOŚĆ Grupa wsparcia + medytacja druidyczna + krąg mężczyzn i kobiet
- 18:45-20:15 Samoobrona dla dorosłych
- 19:00-20:00 Odwołana - Salsa kubańska

### WTOREK 5 listopada do MAM-u zapraszają Iwona i Aneta

- 16:00-18:00 Cykl edukacyjno-warsztatowy o aromaterapii - "Historia aromaterapii"
- 17:00-18:00 Angielski z wolontariuszami AMS, poziom początkujący
- 17:30-19:00 Nordic Walking
- 19:00-20:00 NOWOŚĆ - łagodne rozciąganie- weź swoją matę albo pożycz od nas!
- 18:00-20:00 Klub szachowy
- 20:00-22:00 Tęczowa samoobrona

### ŚRODA 6 listopada do MAMu zapraszają Iwona i Olga

- 11:00-13:00 Edukacja przeciw otyłości - warsztaty dla seniorów i dzieci z opiekunem.  
Komputerowa analiza składu ciała i gimnastyka na krzesłach.
- 18:00-20:00 Spotkanie klubu Neuroróżnorodnych
- 18:00-19:30 English Corner
- 18:45-20:15 Samoobrona dla dorosłych
- 19:15-20:15 Fitness dla kobiet

### CZWARTEK 7 listopada do MAMu zapraszają Iwona i Aneta

- 16:00-17:00 Grupa empatii w oparciu o NVC (spotkanie odbywa się co 2 tygodnie)
- 17:00-19:00 NOWOŚĆ Cymbergaj + kółko karciane - zarówno dla weteranów jak i świeżaków ;)
- 18:00-20:00 Joga
- 19:00-20:00 Niemiecki - konwersacje zaawansowane
- 20:00-22:00 Tęczowa samoobrona



**Magiczny  
Kraków**

PIĄTEK 8 listopada do MAMu zaprasza Olga

18:30-20:00 Pogotowie matematyczne (szkoła podstawowa)  
18:45-20:15 Samoobrona dla dorosłych  
19:00-20:00 Pilates

SOBOTA 9 listopada

12:00-18:00 Planszówki  
18:30-20:00 Pogotowie matematyczne – klasy 7 i 8 oraz szkoła średnia - masz z czymś problem? Zgłoś się mailem: [apekrakow@riseup.net](mailto:apekrakow@riseup.net), najpóźniej do piątku do 24:00 i koniecznie sprawdź czy masz potwierdzenie udziału na daną sobotę.

NIEDZIELA 10 listopada

17:00-19:00 Krakowski Chór Rewolucyjny PRÓBA  
19:00-20:00 Niemiecki ponadpodstawowy (ale nie za bardzo)

<https://mam.bis-krakow.pl/miejsce-aktywnosci-mieszkancow-w-krakowie/FB/MAMKrakowNaKozlowce>

WSZYSTKIE ZAJĘCIA W MAM-ie SĄ BEZPŁATNE - PROWADZONE WOLONTARYJNIE PRZEZ SĄSIADÓW/KI DLA SĄSIADÓW/EK

Mail: [mamkozlowek@bis-krakow.pl](mailto:mamkozlowek@bis-krakow.pl)

Tel: (pon-pt 16-20) 791 140 260

Masz jakieś pytania? Napisz lub zadzwoń!

(Ale po tym jak wszystko dokładnie przeczytasz)

Jesteś osobą o specjalnych potrzebach?

Daj znać, jak możemy Ci ułatwić uczestniczenie

w zajęciach i spotkaniach: [mamkozlowek@bis-krakow.pl](mailto:mamkozlowek@bis-krakow.pl)

Miejsce Aktywności Mieszkańców Na Kozłówce 25

Zadanie publiczne finansowane ze środków Miasta Krakowa

Operatorem MAM jest Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych