

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. 12 298 63 75

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 09:00-13:00 |
| wtorek | 09:00-15:00 |
| środa | 09:00-13:00 |
| czwartek | 09:00-13:00 |
| piątek | 09:00-15:00 |

Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|--|------------------------------|
| poniedziałek | 09:00-10:00 | Nowe technologie- grupa początkująca | Prowadzący: Piotr Lisiecki |
| | 10:00-11:00 | Nowe technologie- grupa zaawansowana | Prowadzący: Piotr Lisiecki |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia fotograficzno- filmowe | Prowadzący: Piotr Lisiecki |
| | 12:00-13:00 | Gimnastyka dla Seniora | Prowadząca: Marta Sutkowska |
| wtorek | 09:00-10:00 | Akceptacja siebie w starości grupa I (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci) | Prowadząca: Elżbieta Frączek |
| | 10:00-11:00 | Akceptacja siebie w starości grupa II (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci) | Prowadząca: Elżbieta Frączek |
| | 11:00-12:00 | Gry planszowe i ruchowe, relaksacja | Prowadząca: Elżbieta Frączek |
| | 12:00-13:00 | Gry planszowe i ruchowe, relaksacja | Prowadząca: Elżbieta Frączek |

| | | | |
|----------|-------------|--|-------------------------------------|
| środa | 09:00-10:00 | Zajęcia plastyczne- grupa I (warsztaty decoupage, ceramika, warsztaty florystyczne, malowanie na płótnie) | Prowadząca: Gabriela Mojżyszek |
| | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne- grupa II (warsztaty florystyczne, decoupage, ceramika, malowanie na płótnie) | Prowadząca: Gabriela Mojżyszek |
| | 11:00-12:00 | Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa I | Prowadząca: Małgorzata Szymańska |
| | 12:00-13:00 | Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa II | Prowadząca: Małgorzata Szymańska |
| czwartek | 09:00-10:00 | Język angielski- grupa początkująca | Prowadząca: Maria Tekieli |
| | 10:00-11:00 | Język angielski- grupa zaawansowana | Prowadząca: Maria Tekieli |
| | 11:00-12:00 | Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa I | Prowadząca: Maria Tekieli |
| | 12:00-13:00 | Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa II | Prowadząca: Maria Tekieli |
| piątek | 09:00-10:00 | Nordic Walking | Prowadząca: Joanna Chodorowska |
| | 10:00-11:00 | Nordic Walking | Prowadząca: Joanna Chodorowska |
| | 11:00-12:00 | Gimnastyka- grupa I | Prowadząca: Joanna Chodorowska |
| | 12:00-13:00 | Gimnastyka- grupa II | Prowadząca: Joanna Chodorowska |

Zajęcia dodatkowe w maju 2018:

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------------|-------------|---|--|
| 2.05.2018 | 11:30-15:30 | Język angielski Zwiedzanie Domu Zwierzynieckiego | Prowadzący: Maria Tekieli |
| W każdy wtorek miesiąca | 9:00-12:00 | Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem | Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na wspólną kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561 |

| | | | |
|---|-------------|---|---|
| W każdy wtorek miesiąca | 12:00-15:00 | Wolontariat dla Seniora | Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561 |
| W każdy piątek miesiąca | 13:00-15:00 | Rekrutacja- integracja- spotkanie z koordynatorem | Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na wspólną kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561 |
| Każdy czwartek miesiąca | 14:00-15:00 | BASEN COM COM ZONE PROKOCIM | Bezpłatny wstęp na pływalnię dla uczestników CASu po wcześniejszym zapisaniu się na listę w Nestor Spot w Bonarce |
| Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy | | | |