

Centrum Aktywności Seniorów BONARKA SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamińskiego 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	16:00-20:00
Wtorek	14:00-20:00
Środa	16:00-20:00
Czwartek	16:00-20:00
Piątek	14:00-20:00

OBOWIAZUJE W DNIACH: 25-30 CZERWCA 2018

Harmonogram zajęć stałych:

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (25.06.2018)	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Prowadząca: Marta Sutkowska
	17:00-18:00	Nowe technologie- grupa początkująca	Prowadzący: Piotr Lisiecki
	18:00-19:00	Nowe technologie- grupa zaawansowana	Prowadzący: Piotr Lisiecki
	19:00-20:00	Zajęcia fotograficzno- filmowe	Prowadzący: Piotr Lisiecki
Wtorek (26.06.2018)	16:00-17:00	Akceptacja siebie w starości grupa I (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	17:00-18:00	Akceptacja siebie w starości grupa II (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	Prowadząca: Małgorzata Szymańska

Wtorek (26.06.2018)	18:00-19:00	Gry planszowe i ruchowe, relaksacja	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	19:00-20:00	Gry planszowe i ruchowe, relaksacja	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
Środa (27.06.2018)	16:00-17:00	Zajęcia plastyczne- grupa I (warsztaty decoupage, ceramika, warsztaty florystyczne, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	17:00-18:00	Zajęcia plastyczne- grupa II (warsztaty florystyczne, decoupage, ceramika, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	18:00-19:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa I	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	19:00-20:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa II	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
Czwartek (28.06.2018)	16:00-17:00	Język angielski- grupa początkująca	Prowadząca: Maria Tekieli
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
	18:00-19:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	19:00-20:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
Piątek (29.06.2018)	14:00-16:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561
	16:00-18:00	Nordic Walking	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	18:00-19:00	Gimnastyka- grupa I	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	19:00-20:00	Gimnastyka- grupa II	Prowadząca: Joanna Chodorowska

Zajęcia dodatkowe od 25 czerwca 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek 26.06	14:00-17:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561
Wtorek 26.06	17:00-20:00	Wolontariat dla Seniora	Godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561
Każdy czwartek miesiąca	14:00-15:00	BASEN COM COM ZONE PROKOCIM	Bezpłatny wstęp na pływalnie dla uczestników CASu po wcześniejszym zapisaniu się na listę w Nestor Spot w Bonarce
26.06	13:00-15:00	Wyjście do muzeum Podziemia Rynku	Maria Tekieli

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy