

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: senior@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00-13:00
wtorek	9:00-15:00
środa	9:00-13:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-15:00

OBOWIAZUJE od 01.09.2018

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00-10:00	Nowe technologie- grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne prowadzone w dwóch grupach
	10:00-11:00	Nowe technologie- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Zajęcia fotograficzno-filmowe	
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	
wtorek	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne -gr. I	decoupage, ceramika, szydełkowanie, tworzenie biżuterii
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne-Gr. II	
	11:00-12:00	Akceptacja siebie w starości grupa I	Warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie komunikacji, kreatywności, koncentracji i pamięci
	12:00-13:00	Akceptacja siebie w starości grupa II	

środa	9:00-10:00	Warsztaty taneczne	taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego
	10:00-11:00		
	11:00-12:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa podstawowa	Zajęcia praktyczne i teoretyczne
	12:00-13:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa zaawansowana	
czwartek	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa	
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	
	11:00-12:00	Język angielski- grupa podstawowa- kontynuacja	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
piątek	9:00-10:00	Gimnastyka fitness	Zajęcia odbywają się w terenie
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	
	12:00-13:00	Nordic Walking	

Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek	9:00-12:00	Rekrutacja- integracja	Zajęcia dla nowych uczestników CAS. Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561
Piątek	13:00-15:00		
	12:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona
Wtorek	12:00-15:00	Wolontariat dla Seniora	Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561

10.09-12.00.09	9:00-13:00	Intensywny kurs języka angielskiego- kontynuacja	Realizowany na ul Długiej 42. Wcześniejsze zapisy pod numerem:882053561
17.09-19.09	9:00-13:00	Intensywny kurs języka angielskiego- nowa grupa	
28.09.2018	10:00-15:00	Dolina Mnikowska	Zajęcia organizowane w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich. Zapisy i informacje u instruktora prowadzącego grupę.
14.09.2018	10:00-15:00	Wycieczka do Tyńca	
Czwartek	14:00-15:00	Pływalnia	Darmowy wstęp na pływalnie Com Com Zone Prokocim po wcześniejszym zapisaniu się na listę w CAS Bonarka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy