

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 1.10.2018

Harmonogram zajęć stałych PAŹDZIERNIK 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	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	Gry stolikowe, trening koncentracji- grupa I	
	12:00-13:00	Gry stolikowe, trening koncentracji- grupa I	
wtorek	9:00-10:00	Nowe technologie- grupa początkująca	Zajęcia edukacyjne prowadzone na dwóch poziomach
	10:00-11:00	Nowe technologie- grupa zaawansowana	
	11:00-12:00	Zajęcia fotograficzno-filmowe	
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	
środa	9:00-11:00	Warsztaty taneczne	taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego

	11:00-12:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywanie się- grupa podstawowa	Zajęcia praktyczne i teoretyczne
	12:00-13:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywanie 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 zaawansowana I	
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana II	
piątek	9:00-10:00	Gimnastyka fitness	
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	
	12:00-13:00	Rekrutacja-integracja	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
Piątek	9:00-15:00		
	12:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona
12.10.2018	7:45-19:45	Kraków- Wiślica- Szydłów- Świąty Krzyż WYCIECZKA	Zajęcia organizowane w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich. Zapisy i informacje u instruktora prowadzącego grupę.
26.10.2018	10:00-15:00	Najstarsze Nekropolie Krakowa - Cmentarz Rakowicki	

Czwartek	14:00-15:00	Pływalnia	Darmowy wstęp na pływalnię Com Com Zone Prokocim po wcześniejszym zapisaniu się na listę w CAS Bonarka
06.10.2018	15:00-19:00	Uroczyste otwarcie CAS; koncerty, grill, warsztaty dla Seniorów	Zajęcia odbywają się na terenie Nestor Spot BONARKA
20.10.-21.20.2018	-	Międzypokoleniowy Rajd na Turbacz z Rafałem Sonikiem	Oferta skierowana do pięciu wybranych reprezentantów CAS Nestor Spot

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy