

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	9:00-15:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIAZUJE od 09.11.2018

Harmonogram zajęć stałych listopad 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek Dnia 12.11 Zajęcia zostają odwołane- CAS nieczynny	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	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek Czwartek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur koordynatora CAS
Piątek	9:00-13:00		
09.11. Piątek	10:00-15:00	Drogi Polaków do Wolności- zajęcia terenowe-	Zajęcia organizowane w ramach zajęć kulturalno-obywatelskich. Zapisy i

23.11.2018 Piątek	10:00-15:00	Podgórze - ślady dawnego osadnictwa; najstarsze nekropolie Krakowa	informacje u instruktora prowadzącego grupę.
Czwartek	14:00-15:00	Pływalnia	Darmowy wstęp na pływalnię Com Com Zone Prokocim po wcześniejszym zapisaniu się na listę w CAS Bonarka
14-16.11.2018 Śr-Pt	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. Angielskiego- grupa zaawansowana kontynuacja	Zajęcia odbywają się na ul. Długie 42- lista uczestników zamknięta
19-21.11 Pn-Śr	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. Angielskiego- grupa podstawowa kontynuacja	Zajęcia odbywają się na ul. Długie 42- lista uczestników zamknięta
05-07.11.2018	-	Wyjazd do Lwowa	Lista zamknięta w dniu 23.10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy