

**Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot**

ul. Kamińskiego 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 4.12.2018**

**Harmonogram zajęć stałych grudzień 2018**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek Uwaga: Zmiana zajęć <b>24.12:</b> 9:00- SPOTkajmy się razem, 10:00, 11:00- Gimnastyka, 12:00- SPOTkajmy się razem i <b>31.12:</b> 9:00-11:00 Sylwestrowy fitness 11:00-13:00- kawiarenka	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	Zajęcia zamknięte

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 odżywianie się- grupa podstawowa	Zajęcia praktyczne i teoretyczne
	12:00-13:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa zaawansowana	
Czwartek Uwaga <b>20.12</b> dodatkowo zajęcia kulinarne <b>10:00-12:00</b> ” Przygotowanie stołu świątecznego”	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa	Zajęcia zamknięte
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	
	11:00-12:00	Język angielski- grupa zaawansowana I	Zajęcia zamknięte
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana II	
	12:30-13:30	Pływalnia	Lista zapisów w CAS
Piątek  Uwaga. 28.12 Zajęcia z Muzykoterapii zostają odwołane	9:00-10:00	Gimnastyka fitness	Zajęcia zamknięte
	10:00-11:00	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia zamknięte
	11:00-12:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia zamknięte
	12:00-13:00	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona

### Zajęcia dodatkowe w grudniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek i czwartek	9:00-15:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
Piątek: 7.12, 14.12	9:00-14:00		
Piątek : 21.12, 28.12	9:00-13:00		

Poniedziałek: 10.12	12:00-14:00		
08.12 (sobota)	16:30- 20:30	Teatr Nowy spektakl, prelekcja, masterclass "W najpiękniejszym mieście świata"	Wyjście zorganizowane, obowiązują wcześniejsze zapisy na: senior@siemacha.org.pl
12.12 (Środa)	17:00- 20:00	Teatr Nowy spektakl, prelekcja, masterclass "Wywsocki. Powrót do ZSRR"	Wyjście zorganizowane, obowiązują wcześniejsze zapisy na: senior@siemacha.org.pl
12.12. (Środa)	7:00-22:00	"Drogi Polaków do Wolności" - Panorama Raclawicka & Spacer w zabytkowej części Wrocławia	Wyjście zorganizowane w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u Instruktora zajęć.
28.12 (piątek)	14:00-20:00	Krakowskie szopki- Wspólne kolędowanie	Wyjście zorganizowane w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u Instruktora zajęć.
13.12 (czwartek)	9:00-13:00	Pokaz slajdów- Wspomnienie Lwowa	
20.12 (Czwartek)	17:00-20:00	Spotkanie Świąteczne	Spotkanie Świąteczne dla Seniorów i młodzieży SIEMACHA Spot
01.12 (Sobota)	10:00-15:00	Warsztaty Mikołajkowe i Manufaktura świąteczna	Plan warsztatów do wglądu w CAS
08.12 (Sobota)	10:00-15:00	Warsztaty Mikołajkowe i Manufaktura Świąteczna	Plan warsztatów do wglądu w CAS
06.12 (czwartek)	10:00-12:00	Mikołajkowy fitness dla nowych osób: 10:00- fitness, 11:00-gimnastyka na Krzesłach, 12:00- relaksacja	Listy zapisów dostępne w CAS

16.12.2018	16:00-21:00	Międzypokoleniowe spotkanie świąteczne- Wieczór kolęd	Listy zapisów dostępne w CAS
17- 20.12.2018	9:00-15:00	Projekty „Piękni w każdym wieku” - warsztaty fotograficzne i warsztaty z wizażu	
10.12.2018	9:00- 18:00	Wyjazd integracyjny do Odporyszowa	Wyjazd dedykowany dla członków PLinEU

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**