

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 02.01.2019

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi	
Poniedziałek 14.01. 9:00-13:00 Warsztaty plastyczne	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne -gr. I	decoupage, ceramika, szydełkowanie,tworzenie biżuterii	
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- gr. II		
	21.01. 9:00-13:00 Warsztaty gry stolikowe i ćwiczenia na koncentracje	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
Wtorek 22.01.Zajęcia odwołane, w tym dni. Dzień babci i dziadka w galerii Bonarka	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 16.01. Zajęcia kulinarne odwołane, zapraszamy na kawiarenkę w godz. 11:00-13:00 23.01. Zajęcia kulinarne dla seniorów i dzieci w 11:00-13:00	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	
	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	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 styczniu 2019:

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

03.01- zajęcia odwołane			
Piątek	09:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla seniorów: kawa, herbata, książka
23.01. Środa	11:00-16:00	Kraków na przełomie XIX i XX wieku. Mieszczański dom- Kamienica Hipolitów	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich
09.01 Środa	14:00-19:00	Krakowskie szopki	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich
21.01 Poniedziałek	10:50-14:10	Zwiedzanie Krakowskiego Kazimierza z przewodnikiem	Wyjście dedykowane dla osób, które wzięły udział w wyjeździe do Lwowa w listopadzie 2018r.
22.01 Wtorek	10:00-16:00	Dzień Babci i Dziadka w galerii BONARKA	Zajęcia odbywają się w holu Galerii Bonarka

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy