

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 9.01.2019

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 | |
| | 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 | 10:00-11:00 | Nowe technologie- grupa zaawansowana | |
| 22.01. Zajęcia odwołane, w tym dni. Dzień babci i dziadka w galerii Bonarka | 11:00-12:00 | Zajęcia fotograficzno-filmowe | |
| | | | |
| 15.01. Zajęcia zamienione! 9:00-11:00- fitness, 11:00-12:00 SPOTkajmy się razem- kawiarenka | | | |
| | 12:00-13:00 | Gimnastyka dla Seniora | Zajęcia zamknięte |

| | | | |
|--|-------------|--|---|
| <p style="text-align: center;">Środa 16.01. Zajęcia kulinarne odwołane, zapraszamy na kawiarenkę w godz. 11:00-13:00</p> <p style="text-align: center;">23.01. Zajęcia kulinarne dla seniorów i dzieci w 11:00- 13:00</p> | 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 |
|--|------------|---------------------------------|---|
| <p>Wtorek i czwartek</p> <p>03.01- zajęcia odwołane</p> | 9:00-15:00 | SPOTkajmy się razem- kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur |

| | | | |
|--|-------------|---|--|
| <p>Piątek</p> <p>Uwaga! W dniu 11.01. zajęcia odwołane- w zamian zapraszamy: 21 i 22.01 godz 8:00-9:00 oraz 25.01 do godz.15:00</p> | 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