

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 882053561

e-mail: [senior@siemacha.org.pl](mailto: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 01.02.2019 Harmonogram zajęć stałych luty 2019 r.

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	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

środa	12:00-13:00	Zajęcia kulinarne- zdrowe gotowanie i odżywanie się- grupa zaawansowana	
czwartek	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 luty 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
Piątek	09:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla seniorów: kawa, herbata, książka
Środa 20.02	14:00- 18:00	Dom Jana Matejki przy dawnych Murach Floriańskich.	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć.
Wtorek 12.02.	10:00-11:00	Wiem co podpisuje. Zajęcia informacyjne zorganizowane przez Urząd Komunikacji Elektronicznej	Zapisy i informacje pod numerem <a href="tel:882053561">Tel: 882 053 561</a>

Wtorek 12.02.	11:00-12:00	Bezpieczeństwo osób starszych- spotkanie z policjantem.	Zapisy i informacje pod numerem <a href="tel:882053561">Tel: 882 053 561</a>
Czwartek 14.02	10:00- 11:00	Spotkanie organizacyjne! Informację na 2019 rok!	Zapraszamy wszystkich uczestników naszych zajęć. Podczas spotkania porozmawiamy o organizacji CAS Nestor Spot w 2019 roku.
PN-ŚR 04,05,06.02	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. angielskiego grupa I- kontynuacja	Grupa zamknięta. Udział w zajęciach mogą wziąć osoby uczestniczące w poprzednim kursie.
PN-ŚR 19,20,21.02	9:00-13:00	Intensywny Kurs j. angielskiego grupa II- kontynuacja	Grupa zamknięta. Udział w zajęciach mogą wziąć osoby uczestniczące w poprzednim kursie.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**