

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 01.03.2019

Harmonogram zajęć stałych marzec 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek Uwaga! 04.03. Zajęcia Trening umysłu zostają odwołane. Zapraszamy na wykłady o właściwościach miodu	9:00-10:00	Zajęcia plastyczne -gr. I	decoupage, ceramika, szydełkowanie, tworzenie biżuterii
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- gr. II	
	11:00-13:00	Trening umysłu	
Wtorek Uwaga! W dniu 19.03 i 26.03 zajęcia Wizaż i stylizacja odwołane! Zapraszamy na wykłady o właściwościach miodu.	9:00-10:00	Wizaż i stylizacja gr I	Zajęcia dedykowane dla Pań
	10:00-11:00	Wizaż i stylizacja gr.II	
	11:00-12:00	Nowoczesne technologie	Konsultacje
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	Grupa zamknięta.
Środa Uwaga! 13.03 w	9:00-11:00	Warsztaty taneczne	taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego

ramach zajęć kulinarnych- wykład na temat miodu.	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	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa	Zajęcia zamknięte
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	Grupa otwarta.
	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 marzec 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
Poniedziałek	09:00-13:00	SPOTkajmy się razem- kawiarenka	Wolna przestrzeń dla seniorów: kawa, herbata, książka
19.03.2019	14:00-18:00	Podkrakowska wieś Bronowice na przeł. XIX i XX w. Zwiedzanie „Rydlówki”	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno-obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć.

01.03.2019	16:00-21:00	Bał SIEMACHOWSKI	Wydarzenie organizowane przez Stowarzyszenie SIEMACHA. Udział w balu weźmie trójka Seniorów- wolontariuszy Nestor Spot
09.03.2019	16:00-19:00	Międzypokoleniowy Dzień Kobiet	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet odbędzie w Nestor Spot Ptaszyckiego.
04.03.2019 13.03.2019	11:00-13:00	APITERAPIA dla Seniorów. Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich.	Cykl wykładów realizowanych w Nestor Spot Bonarka! Wstęp otwarty dla Wszystkich
19.03.2019 26.03.2019	9:00-11:00		

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy