

**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 04.03.2019**

**Harmonogram zajęć stałych marzec 2019 r.**

| dzień  | godzina     | rodzaj zajęć               | Uwagi   |
|--|-------------|----------------------------|---|
| Poniedziałek<br>Uwaga! 04.03. Zajęcia<br>Trening umysłu<br>zostają odwołane.<br>Zapraszamy na<br>wykłady o<br>właściwościach miodu | 9:00-10:00  | Zajęcia plastyczne -gr. I  | decoupage, ceramika,<br>szydełkowanie, tworzenie<br>biżuterii |
|  | 10:00-11:00 | Zajęcia plastyczne- gr. II |   |
|  | 11:00-13:00 | Trening umysłu             |   |

|   |             |                          |                               |
|---|-------------|--------------------------|-------------------------------|
| Wtorek<br>Uwaga! W dniu 19.03 i<br>26.03 zajęcia Wizaż i<br>stylizacja odwołane!<br>Zapraszamy na<br>wykłady o<br>właściwościach miodu.<br><br>W dniu 26.03. Zajęcia<br>Gimnastyczne<br>odwołane! | 9:00-10:00  | Wizaż i stylizacja gr I  | Zajęcia dedykowane dla<br>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<br><br>Uwaga! 13.03 w ramach zajęć kulinarnych- wykład na temat miodu. | 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   | 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<br><br>Uwaga! W dniu 22.03. Zajęcia od 9:00-12:00 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 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-<br>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<br>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<br>26.03.2019 | 9:00-11:00  |  |  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**