

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	9:00-15:00
czwartek	9:00-13:00
piątek	9:00-13:00

OBOWIAZUJE od 02.05.2019

Harmonogram zajęć stałych maj 2019 r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek Uwaga! W dniu 06.05 Zajęcia plastyczne zostają odwołane! W dniu 27.05 Zajęcia Trening umysłu zostają odwołane!	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	11:00-12:00	Nowoczesne technologie	Konsultacje
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	Grupa zamknięta.
Środa Uwaga! W dniu 01.05.19 zajęcia odwołane.	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 Uwaga! W dniu 02.05 Zajęcia zostają odwołane- Zapraszamy na Wydarzenie Morze Flag organizowane na Błoniach (info . w zajęciach dodatkowych)	9:00-10:00	Język angielski- grupa podstawowa	Zajęcia zamknięte
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie- grupa podstawowa	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 Uwaga! W dniu 03.05 Zajęcia 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 maj 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Wtorek i środa	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
Wtorek 21.05.19	14:00-18:00	Z cyklu: Historia krakowskich placów, Rynek Główny c.d._ Kościół Mariacki oraz Podziemia Rynku (MHK)	Wyjście w ramach zajęć Kulturalno- obywatelskich. Zapisy u instruktora podczas zajęć. Grupa zaawansowana.
Niedziele 05.05.2019	8:00-20:00	XII Spotkanie Miłośników Kasprowego Wierchu- wyjazd z młodzieżą do Zakopanego	Obowiązują zapisy telefoniczne: 882 053 561

<p>Poniedziałek- Wtorek 06-07.05 Uwaga! Wyjazd odwołany!</p>		<p>Wyjazd do Odporyszowa Połączony z warsztatami literackimi</p>	<p>Obowiązują zapisy telefoniczne: 882 053 561</p>
<p>02.05.2019</p>	<p>6:00-10:00</p>	<p>Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej- projekt na Błoniach!</p>	<p>Wydarzenie organizowane przez RMF.FM. Chętnych do pomocy przy tworzeniu instalacji olbrzymiej flagi zapraszamy o 6:00 na Błonia Krakowskie. Kontakt do Koordynatora grupy Seniorów: 882 053 561</p>

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy