

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: m.sutkowska@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-----------------------------|
| Poniedziałek | 9:00 – 11:00, 16:00 – 18:00 |
| Wtorek | 16:00 – 20:00 |
| Środa | 9:00 – 13:00 |
| Czwartek | 15:00 – 19:00 |
| Piątek | 9:00 – 13:00 |

OBOWIĄZUJE od 29.07.2019 r.

Harmonogram zajęć stałych lipiec 2019 r.

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|----------------------------------|---|
| Poniedziałek | 9:00 – 10:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur |
| | 10:00 – 11:00 | Gimnastyka dla Seniora | Grupa zamknięta. |
| | 16:00 – 17:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur |
| | 17:00 – 18:00 | Trening umysłu | |
| Wtorek | 16:00 – 17:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur |
| | 17:00 – 18:00 | Trening umysłu | |
| | 18:00 – 19:00 | Zajęcia literackie | |
| | 19:00 – 20:00 | Zajęcia plastyczne | Decoupage, ceramika, szydełkowanie, tworzenie biżuterii |

| | | | |
|----------|---------------|---|---|
| Środa | 9:00 – 10:00 | Warsztaty taneczne – gr. I | Taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego |
| | 10:00 – 11:00 | Warsztaty taneczne – gr. II | Taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego |
| | 11:00 – 12:00 | Zajęcia kulinarne – zdrowe gotowanie i odżywanie się – grupa podstawowa | Zajęcia praktyczne i teoretyczne |
| | 12:00 – 13:00 | Zajęcia kulinarne – zdrowe gotowanie i odżywanie się – grupa zaawansowana | Zajęcia praktyczne i teoretyczne |
| Czwartek | 12:30 – 13:30 | Pływalnia | Lista zapisów w CAS |
| | 15:00 – 16:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur |
| | 16:00 – 17:00 | Język angielski – grupa podstawowa | Zajęcia zamknięte |
| | 17:00 – 18:00 | Zajęcia kulturalno – krajoznawcze | Grupa otwarta |
| | 18:00 – 19:00 | Język angielski – grupa zaawansowana | Zajęcia zamknięte |
| Piątek | 9:00 – 10:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur |
| | 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 lipiec 2019:

| data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------|---------|---|---|
| 21.08 | 10:30 | SWOSZOWICE – Siarczana Góra, Fort 51 ½ <Westwerk> | Obowiązują zapisy. |
| 28.08 | 15:00 | Muzeum Krakowa – Oddział Kamienica Hipolitów | Zwiedzanie wystawy z kustoszem muzeum oraz poczęstunek. Obowiązują zapisy. |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy