

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 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	30.07. zajęcia odwołane!
	18:00 – 19:00	Zajęcia literackie	30.07. zajęcia odwołane!
	19:00 – 20:00	Zajęcia plastyczne	30.07. zajęcia odwołane! 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

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**