

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: [m.sutkowska@siemacha.org.pl](mailto:m.sutkowska@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	9:00 – 13:00
Wtorek	9:00 – 13:00
Środa	9:00 – 13:00
Czwartek	9:00 – 13:00
Piątek	9:00 – 13:00

### O BOWIĄZUJE od 01.09.2019 r.

### Harmonogram zajęć stałych wrzesień 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 <b>30.09 zajęcia odwołane</b>
	10:00 – 11:00	Gimnastyka dla Seniora	<b>30.09 zajęcia odwołane</b>
	11:00 – 12:00	Zdrowy kręgosłup	<b>30.09 zajęcia odwołane</b>
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur <b>30.09 zajęcia odwołane</b>
Wtorek	9:00 – 10:00	Zajęcia literackie	
	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne	Decoupage, ceramika, szydełkowanie, tworzenie biżuterii
	11:00 – 12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	
	12:00 – 13:00	Promocja i organizacja wolontariatu	
Środa	9:00 – 10:00	Warsztaty taneczne – gr. I	Taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego

Środa	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
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
Czwartek	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów
	10:00 – 11:00	Język angielski – grupa podstawowa (kontynuacja)	Zajęcia zamknięte
	11:00 – 12:00	Zajęcia kulturalno – obywatelskie	Grupa otwarta
	12:00 – 13:00	Język angielski – grupa zaawansowana	Zajęcia zamknięte
	12:30 – 13:30	Pływalnia	Lista zapisów w CAS
Piątek	9:00 – 10:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia zamknięte
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
	11:00 – 12:00	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia zamknięte
	12:00 – 13:00	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona

## Zajęcia dodatkowe wrzesień 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
18.09	10:00 – 14:00	Uzdrowisko Swoszowice, Fort 51 1/2 <Muzeum Spraw Wojskowych>	Obowiązują zapisy (odbywają się na zajęciach kulturalno- obywatelskich).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**