

## 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 – 13:00
Wtorek	9:00 – 13:00
Środa	9:00 – 13:00
Czwartek	10:00 – 14:00
Piątek	9:00 – 13:00

### OBOWIĄZUJE od 01.11.2019 r.

#### Harmonogram zajęć stałych listopad 2019 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 10:00	Konwersacje językowe w podróży – grupa od podstaw	Grupa zamknięta. <b>11.11. zajęcia odwołane.</b>
		SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur <b>11.11. zajęcia odwołane.</b>
	10:00 – 11:00	Gimnastyka dla Seniora	Grupa zamknięta. <b>11.11. zajęcia odwołane.</b>
	11:00 – 12:00	Zdrowy kręgosłup	Grupa zamknięta. <b>11.11. zajęcia odwołane.</b>
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur <b>11.11. zajęcia odwołane.</b>
Wtorek	9:00 – 10:00	Zajęcia literackie	Warsztaty twórczego pisania i czytania. Quizy.
	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne	Decoupage, malowanie, ozdabianie, mandale.
	11:00 – 12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	Zajęcia integracyjne, gry i zabawy wspomagające wzajemne poznanie się. Trening osobowości wolontariuszy.

	12:00 – 13:00	Promocja i organizacja wolontariatu	Zajęcia organizacyjne.
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 – 13:00	Zdrowy tryb życia: kulinarne wariacje	Zajęcia praktyczne
	12:00 – 13:00		
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
Czwartek	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 1.11. zajęcia odwołane.
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur 1.11. zajęcia odwołane.
	11:00 – 12:00	Gimnastyka na krzesłach	Zajęcia zamknięte 1.11. zajęcia odwołane.
	12:00 – 13:00	Muzykoterapia	Zajęcia dedykowane dla osób dotkniętych chorobą Parkinsona 1.11. zajęcia odwołane.

		SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur <b>1.11. zajęcia odwołane.</b>
--	--	-------------------------------------	---

### Zajęcia dodatkowe listopad 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
26 listopada	14:15	“Nie od razu Kraków zbudowano ...”; Wystawa “Kraków - czas i przestrzeń”	Obowiązują zapisy.
28 listopada	11:00	Mikołajkowy turniej bilarda dla Seniorów. Miejsce: TCF HUB Centrum Sportu	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**