

**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 18.11.2019 r.**

**Harmonogram zajęć stałych listopad 2019 r.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi | |
|  | 9:00 – 10:00 | Konwersacje językowe w podróży – grupa od podstaw | Grupa zamknięta.  18.11. zajęcia odwołane | |
|  | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur | |
| Poniedziałek | 10:00 – 11:00 | Gimnastyka dla Seniora | Grupa zamknięta. | |
|  | 11:00 – 12:00 | Zdrowy kręgosłup | Grupa zamknięta. | |
|  | 12:00 – 13:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur | |
|  | | 9:00 – 10:00 | Zajęcia literackie | Warsztaty twórczego pisania i czytania. Quizy. |
| Wtorek | | 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 |
|  | | 10:00 – 11:00 | Język angielski – grupa podstawowa (kontynuacja) | Zajęcia zamknięte |
| Czwartek | | 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 |
|  | | SPOTkajmy się razem – kawiarenka | Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur |

**Zajęcia dodatkowe listopad 2019:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
| 20 listopada (środa) | 17:00 | Międzypokoleniowe EKO-warsztaty | Obowiązują zapisy. |
| 26 listopada (wtorek) | 14:15 | “Nie od razu Kraków zbudowano …”; Wystawa “Kraków - czas i przestrzeń” | Obowiązują zapisy. |
| 27 listopada (środa) | 14:40 | Wawel – zwiedzanie siedziby królów polskich | Obowiązują zapisy. |
| 28 listopada (czwartek) | 11:00 | Mikołajkowy turniej bilarda dla Seniorów. | Miejsce: TCF HUB Centrum Sportu |
| 30 listopada (sobota) | 16:00 | MiędzyCASowa zabawa andrzejkowa | Miejsce imprezy: Nestor Spot Kozłówek |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**