

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

OBOWIĄZUJE od 26.11.2019 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.
		SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
	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
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
	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.
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