

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

### OBOWIĄZUJE od 09.12.2019 r.

#### Harmonogram zajęć stałych grudzień 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, książka, gazeta, gry
	10:00 – 11:00	Gimnastyka dla Seniora	Grupa zamknięta.
		Język angielski – grupa podstawowa	
	11:00 – 12:00	Zdrowy kręgosłup	Obowiązują zapisy.
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
Wtorek	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne	Decoupage, malowanie, ozdabianie, mandale. 24.12 CAS nieczynny
	11:00 – 12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	24.12 CAS nieczynny
	12:00 – 13:00	Promocja i organizacja wolontariatu	Zajęcia organizacyjne. 24.12 CAS nieczynny

Środa	9:00 – 10:00	Warsztaty taneczne – gr. I	Taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego <b>25.12 CAS nieczynny</b>
	10:00 – 11:00	Warsztaty taneczne – gr. II	Taniec w linii, taniec w kręgu i elementy tańca towarzyskiego <b>25.12 CAS nieczynny</b>
	11:00 – 13:00	Zdrowy tryb życia: kulinarne wariacje	Zajęcia praktyczne <i>11 grudnia w ramach zajęć kulinarnych odbędzie się międzypokoleniowe gotowanie z uczestnikami Spot Parent</i> <b>25.12 CAS nieczynny</b>
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur <b>25.12 CAS nieczynny</b>
Czwartek	10:00 – 11:00	Język angielski – grupa zaawansowana	Zajęcia zamknięte <b>26.12 CAS nieczynny</b>
	11:00 – 12:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	Grupa otwarta <b>26.12 CAS nieczynny</b>
	11:45 – 12:45	Pływalia	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 grudzień 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
4 grudnia	14:15	Wawel – zwiedzanie siedziby królów Polski	Obowiązują zapisy.
6 grudnia	12:00 – 14:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	Obowiązują zapisy.
13 grudnia	12:00 – 14:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	Obowiązują zapisy.
13 grudnia	15:00 – 20:00	Międzypokoleniowy kiermasz świąteczny	Miejsce: Bonarka
15 grudnia	17:00 – 21:00	Wieczór Kolęd	Zapisy zamknięte. Stara Zajezdnia - DeSilva
16 grudnia	18:00	„Miłość”	Zapisy zamknięte.
18 grudnia	11:00 – 13:00	Warsztaty komputerowe – nowe technologie	Grupa otwarta
19 grudnia	17:00	Wigilia	Zapisy zamknięte.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**