

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 01.01.2020 r.

Harmonogram zajęć stałych styczeń 2020 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.
	11:00 – 12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	
	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	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
Czwartek	10:00 – 11:00	Język angielski – grupa zaawansowana	Zajęcia zamknięte
	11:00 – 12:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie	Grupa otwarta
	11:45 – 12:45	Pływalnia	Lista zapisów w CAS
Piątek	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry – dyżur
	10:00 – 11:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia zamknięte
	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 styczeń 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
7 stycznia	19:00	„Turnus mija, a ja niczyja” - teatr	Obowiązują zapisy.
15 stycznia	11:00 – 13:00	Warsztaty komputerowe – nowe technologie	Grupa otwarta
17 stycznia	12:00 – 14:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	Grupa otwarta
23 stycznia	13:30	Sekrety krakowskiego Kazimierza	Obowiązują zapisy.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy