

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 01.02.2020 r.

Harmonogram zajęć stałych luty 2020 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
	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.
Poniedziałek	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.

	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne	Decoupage, malowanie, ozdabianie, mandale. 4.02 zajęcia odwołane!
Wtorek	11:00 – 12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	4.02 zajęcia odwołane!
	12:00 – 13:00	Promocja i organizacja wolontariatu	Zajęcia organizacyjne. 4.02 zajęcia odwołane!
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 – kawiarzka	Wolna przestrzeń dla Seniorów: kawa, herbata, ciastko, książka, gazeta, gry.
Czwartek	10:00 – 11:00	Język angielski – grupa zaawansowana	Zajęcia zamknięte
	11:00 – 12:00	Mediacje	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.
	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.	

Zajęcia dodatkowe luty 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3.02 – 7.02	9:00 – 16:00	Zbiórka rzeczy dla zwierząt krakowskiego schroniska	Zapraszamy do przynoszenia zabawek, kocy, karmy dla zwierząt, które prześlemy krakowskiemu schronisku.
19 luty (środa)	11:00 – 13:00	Warsztaty komputerowe – nowe technologie	
21 luty (piątek)	18:00 - 19:00	NESTORiada - łączymy pokolenia: „Opowiedz mi o sobie”.	Integracja, temat obalania stereotypów, przeciwdziałania marginalizacji. Projekt międzypokoleniowy.
22 luty (sobota)	17:00 - 20:00	NESTORiada - łączymy pokolenia: bal przebierany.	Integracja, przełamanie barier międzypokoleniowych. Projekt międzypokoleniowy.
27 luty (czwartek)	14:00	Droga królewska - część I	Pierwsza część wycieczki z cyklu zwiedzania „drogi królewskiej”.
28 luty (piątek)	12:00 – 14:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!