

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 01.03.2020 r.

Harmonogram zajęć stałych marzec 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	Obowiązują zapisy.
		Język angielski – grupa podstawowa	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.

	10:00 – 11:00	Zajęcia plastyczne	Grupa otwarta.
Wtorek	11:00 – 12:00	Promocja i organizacja wolontariatu	Grupa otwarta.
	12:00 – 13:00	Promocja i organizacja wolontariatu	Zajęcia organizacyjne. Grupa otwarta.
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	Grupa zamknięta.
	12:00 – 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	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	Obowiązują zapisy. Lista zapisów w segregatorze informacyjnym 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 marzec 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3 marca (wtorek)	11:00 – 13:00	Otwarta Szafa – wymiana ubrań	
6 marca (piątek)	9:30	Siemachowska Olimpiada	Obowiązują zapisy.
18 marca (środa)	10:00 – 12:00	Warsztaty komputerowe – nowe technologie	Grupa otwarta.
20 marca (piątek)	12:00 – 14:00	Bądź EKO! Warsztaty z naturalnych kosmetyków	Grupa otwarta.
28 marca (sobota)	16:30	NESTORiada - łączymy pokolenia: spotkanie trzecie.	Integracja, przełamanie barier międzypokoleniowych. Projekt międzypokoleniowy.
26 marca (czwartek)	14:00	Droga królewska - część II	Druga część wycieczki z cyklu zwiedzania „drogi królewskiej”.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!