

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11 , 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607552425

e-mail: [m.sutkowska@siemacha.org.pl](mailto:m.sutkowska@siemacha.org.pl)

**Dyżur telefoniczny koordynatorki odbywa się od poniedziałku do piątku 9:00-13:00.**

**OBOWIĄZUJE od 25.05.2021**

### Harmonogram zajęć stałych MAJ 2021:

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 - 9:45	Nordic Walking - spacer w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora.
	9:45 - 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijami w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora.
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup - mobilność i stretching <i>online</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Wtorek	9:00 - 10:00	Trening umysłu	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>25.05 zajęcia odwołane.</b>
	10:00 - 11:00	Manualne wariacje	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>25.05 zajęcia odwołane.</b>

	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	11:30 - 12:30	Zadbaj o kręgosłup!	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
Środa	8:00 - 8:45	Taniec liniowy	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00 - 9:45	Taniec w kręgu	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 - 11:00	Nowe technologie	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	18:00 - 18:45	Wieczorna joga <i>online</i>	Zajęcia on-line (stały link Google Meet).
Czwartek	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup <i>online</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	9:15 - 10:00	Gimnastyka relaksacyjna	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 - 11:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	10:15 - 11:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

	11:00 - 12:00	Bądź EKO! - naturalny tryb życia	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	12:00 - 13:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### Zajęcia dodatkowe – maj 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
5 - 6 maja (środa - czwartek)	9:00 - 13:00	Międzypokoleniowa zbiórka sadzonek roślin ogrodowych dla DPS	Międzypokoleniowe wydarzenie. Seniorzy Nestor Spot wraz z młodzieżą Spot Bonarka zbierają sadzonki kwiatów, które zazielenią ogrody DPS.
7 maja	16:30 - 17:30	„Ogród marzeń i magia kwiatów”	Spotkanie międzypokoleniowe seniorów Nestor Spot i młodzieży Spot Bonarka o tematyce roślinnej, w nawiązaniu do zbiórki sadzonek roślin ogrodowych dla DPS. Link do wydarzenia zostanie przesłany uczestnikom (Google Meet)
20 maja	16:00	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe	Spotkanie międzypokoleniowe. Zajęcia odbędą się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w placówce w dopuszczalnym limicie osób.
20 maja	17:15	Międzypokoleniowe warsztaty makramowe <i>online</i>	Zajęcia międzypokoleniowe w formule on-line.
23 maja		IX edycja Święta Krakowskiej Rodziny na Błoniach	Przekazanie rękodzieł seniorów na wydarzenia organizowane w trakcie Święta Krakowskiej Rodziny.
24 maja	13:00	Wycieczka: Kamienice Rynku Głównego, Kościół Mariacki i Ogród Botaniczny	Zbiórka pod Kościołem Mariackim.

25 maja 15:00, 27 maja 11:00	25 maja 15:00, 27 maja 11:00	Program poprawy bezpieczeństwa "Bezpieczny Kraków" - <i>spotkania online</i>	Zainteresowanych prosimy o wysłanie zgłoszenia na adres <a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</a> maksymalnie do 20 maja!
------------------------------------	------------------------------------	--	--