

## 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)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00 - 13:00
wtorek	8:15 - 12:15
środa	8:15 - 12:15
czwartek	9:00 - 13:00
piątek	8:15 - 12:15

### OBOWIĄZUJE OD 24.06.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – Czerwiec 2021

*miesiąc*

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, herbatce, 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	8:15 – 9:15	Zadbaj o kręgosłup!	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	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.
	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.
	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.
Środa	8:15 - 9:00	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.
	9:00 - 10:00	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.
	10:00 - 11:00	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.

	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.
	18:00 - 18:45	Wieczorna joga <i>online</i>	Zajęcia on-line (stały link Google Meet).
Czwartek	10:00 - 11:00	Aktywność w internecie	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. (17.06 oraz 24.06 zajęcia wyjątkowo odwołane).
	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup <i>online</i>	Link do filmu zostanie przesłany osobom, które zapiszą się na zajęcia (YouTube).
Piątek	8:15 - 9:00	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, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM). 25.06 zajęcia odwołane

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2021:**

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
17 czerwca	13:00	Wycieczka po Krakowie – Podziemia Rynku	Miejsce zbiórki: przed wejściem do Muzeum Podziemi.
Cały czerwiec	W godzinach otwarcia CAS	Zazielenianie tarasu – zadbaj o wspólną przestrzeń	Wydarzenie międzypokoleniowe łączące w działaniach młodzież i seniorów.