

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

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

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

### OBOWIĄZUJE OD 8.10.2021

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – październik 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. 25.10 zajęcia odwołane.
	9:45 - 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijami w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. 25.10 zajęcia odwołane.
	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.
Poniedziałek	12:00 - 13:00	Zdrowy kręgosłup	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
Wtorek	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.

	15:00 – 16:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	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! - 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	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.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
	Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec
8:45 - 9:30		Latino solo	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
9:45 - 10:45		Aktywność w internecie	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>7.10 i 14.10 zajęcia odwołane</b>
10:00 - 11:00		SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
14:00 – 15:00		Basen	j.w.
16:00 – 17:00		Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
17:00 – 18:00		Manualne wariacje - międzypokoleniowe	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

Piątek	8:00 - 8:45	Joga	j.w.
	9:00 - 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	Zdrowy Kręgosłup	j.w.
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
	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 – październik 2021:**

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
13.10.2021 (środa)	14:00	Szlakiem Młodej Polski	Wycieczka po Krakowie. Miejsce zbiórki: Plac Szczepański;
15.10.2021 (piątek)	11:30	Warsztaty Fotograficzne – Portret z rekwizytem	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16, ilość miejsc ograniczona, zapisy do 7.10.2021; Na zajęciach wymagany jest aparat fotograficzny (telefon, aparat cyfrowy, analogowy, lustrzanka)
23.10.2021 (sobota)	11:00	Warsztaty fotograficzne – Wszystkie Tajemnice Konserwacji	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16, ilość miejsc ograniczona.
26.10.2021 (wtorek)	14:00	Krakowski Szlak Techniki	Wycieczka po Krakowie. Miejsce zbiórki przy Dworcu Kolejowym