

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: 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	8:00 - 12:00
piątek	8:00 - 12:00

OBOWIĄZUJE OD 22.11.2021

Harmonogram zajęć stałych – listopad 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. 1.11 zajęcia odwołane.
	9:45 - 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijami w plenerze	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. 1.11 zajęcia odwołane.
	9:30 – 10:30	Pośpiewajmy! - Emisja i higiena głosu	Zajęcia muzyczne, Chór Nestor SPOT Bonarka
	10:30 – 11:30	Dykcja - jak mówić, by mnie usłyszano.	Czytanie tekstów kultury, ćwiczenia jak mówić wyraźnie.

	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka muzyczna	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy muzyce, kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	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. 1.11, 15.11 i 22.11 zajęcia odwołane
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	11.11 zajęcia odwołane
	8:45 - 9:30	Latino solo	11.11 zajęcia odwołane
	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. 11.11 zajęcia odwołane 25.11 zajęcia zaczynają się od 15:00
	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. 11.11 zajęcia odwołane 25.11 zajęcia zaczynają się od 16:00
Piątek	8:00 - 8:45	Joga	12.11 zajęcia odwołane
	9:00 - 10:00	Gimnastyka relaksacyjna	12.11 w ramach zajęć spacer edukacyjny po terenie dawnego obozu Płaszów.
	10:00 – 11:00	Zdrowy Kręgosłup	12.11 w ramach zajęć spacer edukacyjny po terenie dawnego obozu Płaszów.
	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). https://us02web.zoom.us/j/87981421474?pwd=SkpFQ2lvby82QXMzN1M2WWxrVFc1UT09

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – listopad 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
12.11.2021	10:00	Rezerat przyrody Bonarka – spacer edukacyjny po terenie dawnego obozu Płaszów.	Miejsce spotkanie przy aptece Dr.Max na parterze w Bonarce. Możliwość wypożyczenia kijów NW
15.11.2021 (poniedziałek)	13:30 – 15:00	Warsztaty Dietetyczne – Dieta w wybranych jednostkach chorobowych	Aula Nestor Spot Bonarka, obowiązują zapisy.
19.11.2021 (piątek)	11:30	Warsztaty Fotograficzne – Autoportret w przestrzeni miejskiej	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16, ilość miejsc ograniczona, zapisy do 10.11.2021; Na zajęciach wymagany jest aparat fotograficzny (telefon, aparat cyfrowy, analogowy, lustrzanka)
24.11.2021 (środa)	14:00	Szlakiem I. J. Paderewskiego w Krakowie – poznajmy się	Prelekcja w formie spaceru po Krakowie, obowiązują zapisy. Miejsce zbiórki: Plac Matejki przy Pomniku Grunwaldzkim
25.11.2021	10:00 – 13:00	Warsztaty Ekologiczne	Aula Nestor Spot Bonarka,
25.11.2021	17:00	Międzypokoleniowy Dzień Wdzięczności	Spotkanie z młodzieżą SPOT Bonarka, poczęstunek,
29.11.2021 (poniedziałek)	13:30 – 15:00	Warsztaty Dietetyczne – Interakcje leków z żywnością	Aula Nestor Spot Bonarka, Obowiązują zapisy.