

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 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 1.12.2021

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 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.
	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	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

Wtorek	8:00-9:00	Trening Umysłu- Zapamiętaj! – gr I.	Ćwiczenia usprawniające zapamiętywanie, rozwijanie kreatywności.
	9:00-10:00	Trening Umysłu – Zapamiętaj! – gr II.	j.w.
	10:00-11:00	Chór Nestor SPOT Bonarka – emisja i higiena głosu/ repertuar	Zajęcia wokalne, nauka repertuaru oraz zasad zdrowej emisji głosu.
	11:00-12:00	Chór Nestor SPOT Bonarka – dykcja/repertuar	Czytanie tekstów kultury, ćwiczenia dykcyjne, , nauka repertuaru.
	12:00 - 13:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka muzyczna	Spotkanie przy kawie i muzyce.
	15:00 – 16:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	1.12 zajęcia odwołane
	8:15 - 9:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	15.12 i 22.12 zajęcia odwołane. Zajęcia odrabiane w dniach 25.11 oraz 9.12.
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! - naturalne kosmetyki	15.12 i 22.12 zajęcia odwołane. Zajęcia odrabiane w dniach 25.11 oraz 9.12 w formie Warsztatów Ekologicznych.
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - naturalny tryb życia	15.12 i 22.12 zajęcia odwołane. Zajęcia odrabiane w dniach 25.11 oraz 9.12 w formie Warsztatów Ekologicznych.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	j.w.
Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec latino	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	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.
	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	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	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). https://us02web.zoom.us/j/87981421474?pwd=SkpFQ2lvby82QXMzN1M2WWxrVFc1UT09

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2021:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
6.12.2021 (poniedziałek)	13:30 - 16:00	Warsztaty Dietetyczne – Zdrowa dieta, warsztaty praktyczne	Prowadząca: dietetyk kliniczny Magdalena Zapiór,
7.12.2021 (wtorek)	12:00 - 14:00	ICE Kraków – Koncert dla Seniorów	Podwójne zaproszenia dla chętnych do odbioru u Koordynatorki od 1.12.2021. Szczegółowe informacje: https://dlaseniora.krakow.pl/aktualnosci/254660,64,komunikat,ice_krakow__koncert_dla_seniorow.html
7.12.2021 (wtorek)	16:00 - 18:00	Wernisaż wystawy prac krakowskich Seniorów “Sercem i pędzlem”.	Wstęp wolny. Wystawa dostępna dla odwiedzających również w godzinach 11:00-15:00.
9.12.2021 (czwartek)	10:00 - 13:00	Warsztaty Ekologiczne	Tworzenie ekologicznych prezentów. Warsztaty połączone z zajęciami „Wierzę z siebie, dbam o siebie.”
10.12.2021 (piątek)	11:30 – 13:00	Warsztaty Fotograficzne – Portret bez twarzy	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16, ilość miejsc ograniczona, Na zajęciach wymagany jest aparat fotograficzny (telefon, aparat cyfrowy, analogowy, lustrzanka)
15.12.2021 (środa)	10:00 – 12:00	“Kamienica Hipolitów od podszewki” - zwiedzanie	Zbiórka przy Placu Mariackim 3.
21.12.2021 (wtorek)	10:00 - 12:00	Robimy Świąteczne Stroiki	Warsztaty florystyczne z Gabriłą Mojżyszek
22.12.2021 (środa)	11:00 – 11:45	Śmiechoterapia	Warsztaty Terapii Śmiechem z Delfiną Kościółek.
22.12.2021 (środa)	17:00 – 19:00	Spotkanie Wigilijne SPOT i Nestor SPOT	Międzypokoleniowe spotkanie wigilijne, Aula Siemacha SPOT Bonarka,