

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552425

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 1.01.2022

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2022

| 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 | |
| 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 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka muzyczna | |

| | | | |
|----------|---------------|---|---|
| | 10:30-11:30 | Chór Nestor SPOT Bonarka–emisja i higiena głosu/repertuar | Zajęcia wokalne, nauka repertuaru oraz zasad zdrowej emisji głosu. |
| | 11:30-12:30 | Chór Nestor SPOT Bonarka– dykcja/repertuar | Czytanie tekstów kultury, ćwiczenia dykcyjne, , nauka repertuaru. |
| | 15:00 – 16:00 | Basen | Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy. |
| Środa | 8:00 - 8:45 | Joga | |
| | 8:15 - 9:00 | Wierzę w siebie, dbam o siebie | |
| | 9:00 - 10:00 | BądźEKO! - Naturalne kosmetyki | |
| | 10:00 - 11:00 | Bądź EKO! - Naturalny tryb życia | |
| | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | j.w. |
| Czwartek | 8:00 - 8:45 | Taniec latino | |
| | 8:45 - 9:30 | Latino solo | |
| | 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 – styczeń 2022:

| data | godzina | rodzajzajęc | Uwagi |
|------------------------|---------------|---|--|
| 18.01.2022 | 12:00 – 14:00 | Międzypokoleniowe kolędowanie z młodzieżą ze Spot Bonarka | Warsztaty muzyczne, podczas których będziemy śpiewać znane kolędy i nauczymy się nowych. |
| 20.01.2022 | 11:00 – 13:00 | Międzypokoleniowe Warsztaty EKOKrawieckie. | Szyjemy ekologiczne woreczki na żywność. |
| 25.01.2022 (wtorek) | 12:00 – 14:00 | Międzypokoleniowe kolędowanie z młodzieżą ze Spot Bonarka | J.w. |