

## 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	8:00 - 13:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	8:00 - 12:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 24.01.2022

#### 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	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
Wtorek	9:00-10:00	Trening Umysłu – Zapamiętaj!	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>18.01 zajęcia odwołane</b>

	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	
	10:30-11:30	Chór Nestor SPOT Bonarka–emisja głosu/ repertuar	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>18.01 zajęcia odwołane.</b>
	15:00 – 16:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni Com Com 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. 5.01.22 zajęcia odwołane. <b>19.01 zajęcia odwołane.</b>
	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	BądźEKO! - 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	
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	
	14:00 – 15:00	Basen	
	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	7.01., 14.01 i 21.01 zajęcia odwołane.
	9:00 - 10:00	Gimnastyka relaksacyjna <i>hybrydowo</i>	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 <i>hybrydowo</i>	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM). 7.01 zajęcia odwołane.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – styczeń 2022:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
14.01.2022 (piątek)	11:30 – 13:00	Warsztaty Fotograficzne – Portret w świetle sztucznym.	Miejsce: Muzeum Fotografii Rakowicka, ul. Rakowicka 22A
15.01.2022 (sobota)	15:00 – 18:00	Akademia Seniora	CSW Solvay – zajęcia sportowe i koncert jazzowy zespołu „Elokwencja” – bezpłatne wejściówki do odbioru u koordynatorki
19.01.2022 (środa)	12:00 – 15:00	Międzypokoleniowe wyjście do Muzeum Sztuki Japońskiej “Manggha”	Zbiórka o 11:50 przy Muzeum, ul. Marii Konopnickiej 26
25.01.2022 (wtorek)	11:00 – 12:00	Międzypokoleniowe kolędowanie z młodzieżą ze Spot Bonarka	Warsztaty muzyczne.
26.01.2022 (środa)	16:00	Senior w Kinie	Wyjście na seans do Cinema City Bonarka
27.01.2022 (czwartek)	11:00 – 13:00	Międzypokoleniowe Warsztaty EKOKrawieckie.	Szyjemy ekologiczne woreczki na żywność.
31.01.22 (poniedziałek)	13:30 – 16:00	Warsztaty dietetyczne – Jak zrobić zdrowe zakupy?	Kontynuacja cyklu warsztatów dietetycznych z dietetyk kliniczną Magdaleną Zapiór