

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

OBOWIĄZUJE OD 01.02.2022

Harmonogram zajęć stałych – luty 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.
	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.

	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.
	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	
	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).

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – luty 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
3.02.22 (czwartek)	16:00	II Senioralny Klub Filmowy – „Brzmienie rewolucji” <i>“Rewolucja (...) bez ani jednego wystrza- łu, bez ani jednej przelanej kropli krwi”</i> <i>Film dokumentalny.</i>	Sala Widowiskowa CSW Solvay. Bilety do odebrania u koordynatorki lub na miejscu.
5.02.2022 (sobota)	15:00 – 18:00	“Styl po 60+” – pokaz mody “Stylowi Seniorzy Głosu Seniora oraz koncert piosenki aktorskiej K.Bochenek/J.Butrym	CSW Solvay, ul. Zakopiańska 62, Bilety do odebrania u koordynatorki.
15.02.2022 (wtorek)	11:15 – 12:15	Śmiechoterapia	Warsztat Terapii Śmiechem z Delfiną Kościółek (przeniesiony z grudnia 2021)
19.02.2022 (sobota)	11:30 – 13:00	Warsztaty Fotograficzne – “Portret szczególny”	Miejsce: Muzeum Fotografii Rakowicka, ul. Rakowicka 22A