

## 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 17.02.2022

### 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 w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
Wtorek	9:00-10:00	Trening Umysłu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 1.02 i 8.02.2022 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	Nowe technologie (laptop, Internet, smartfon)	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. <b>Pierwsze zajęcia 15.02</b>
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	

	10:00– 11:00	Emisja Głosu	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 1.02 i 8.02.2022 zajęcia odwołane
	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 w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	8:15 - 9:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:00 - 10:00	Bądź EKO! - Naturalne kosmetyki	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - Naturalny tryb życia	Zajęcia odbywają się 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 w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	8:45 - 9:30	Latino solo	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	9:30 – 10:30	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
	11:00 – 12:00	Języ angielski <i>online</i>	
	14:00 – 15:00	Basen	<b>UWAGA! Od marca zmieniony będzie dzień basenu! Z czwartków na piątki. Godzina 14:00, bez zmian. Wtorek bez zmian.</b>
	16:00 – 17:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	17:00 – 18:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	Zajęcia odbywają się 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 w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	10:00 – 11:00	Zdrowy Kręgosłup <i>hybrydowo</i>	11.02. zajęcia odwołane

11:00 – 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	18.02 – Spotkanie organizacyjno - integracyjne
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” 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.
7.02, (poniedziałek)	14:00 – 16:00	Walentynkowy warsztat makramy z Gabrysią, cz I – międzypokoleniowe	Materiały dostępne na miejscu.
14.02 (poniedziałek)	14:00 – 15:00	Walentynkowy warsztat makramy z Gabrysią, cz II – międzypokoleniowe	Materiały dostępne na miejscu.
14.02 (poniedziałek)	15:00 – 17:30	Międzypokoleniowe Walentynki z młodzieżą z SIEMACHA Spot	15:00 Konkurs na najpiękniej udekorowane serce 16:30 Jaka to melodia? – konkurs drużynowy
15.02.2022 (wtorek)	11:15 – 12:15	Śmiechoterapia	Warsztat Terapii Śmiechem z Delfiną Kościółek (przeniesiony z grudnia 2021)
17.02.2022 (czwartek)	10:00 – 12:00	Rękodzieło – pisanki techniką decoupage	Materiały dostępne na miejscu
18.02.2022 (piątek)	11:30 – 13:00	Warsztaty Fotograficzne – “Portret szczególny”	Miejsce: Muzeum Fotografii Rakowicka, ul. Rakowicka 22A
25.02.2022 (piątek)	8:00 – 13:00	Bądź EKO! – Na straganie	Wymiana ubrań i biżuterii.