

## 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	9:00 - 13:00
środa	8:00 - 13:00
czwartek	8:00 - 13:00
piątek	8:00 - 13:00

### O BOWIAŻUJE OD 01.03.2022

### Harmonogram zajęć stałych – marzec 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 <i>hybrydowo</i>	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	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	Nowe technologie (laptop, Internet, smartfon)	Zajęcia odbywają się w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

Wtorek	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka artystyczna	
	11:00 – 12:00	Emisja głosu	Zajęcia odbywają się 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.
	10:00 - 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.
	9:30 - 10:30	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Rękodzieło	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób.
	11:00 – 12:00	Język Angielski <i>online</i>	
	14:00 – 15:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.
	15:00 – 16:00	Manualne wariacje - mię- dzypokoleniowe	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 – 9:45	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	18.03 – Spotkanie: Organizacja – integracja, czyli jakie mamy plany na kwiecień? Zapraszamy wszystkich chcących współtworzyć społeczność CAS Bonarka.
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM).
	<b>18.03.2022</b> 12:00 – 13:30	Warsztaty Fotograficzne – Abstrakcyjny fotokolaż	Warsztaty cykliczne, organizowane raz w miesiącu. <b>MuFo Rakowicka, ul. Rakowicka 22A</b> , Zapisy u koordynatorki na pojedyncze zajęcia lub na cały cykl..
	<b>14:00 – 15:00</b>	<b>Basen</b>	<b>Możliwość skorzystania z pływalni Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.</b>
	15:00 – 17:00 (marzec)	Warsztat Wielkanocny - rękodzielniczy ze Spot Bonarka	Robimy ozdoby świąteczne z młodzieżą ze Spot Bonarka.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Zajęcia dodatkowe – marzec 2022:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6.03/13.03/ 20.03/27.03 (niedziela)	11:00 – 13:00	Msza Św. Wielkopostna – międzypokoleniowe	SIEMACHA Spot, ul. Długa 42
1.03.22 (wtorek)	20:00 – 22:00	Urodziny F. Chopina - Jan Li- siecki/Sinfonietta Cracovia <i>Koncerty fortepianowe e-moll i f-moll, F. Chopin</i>	Sala Audytoryjna im. Krzysztofa Pendereckiego w Centrum Kongresowym ICE Kraków. Bilety do odebrania u koordynatorki.
7.03.22 (poniedziałek)	13:30 – 15:30	Dzień Kobiet! Warsztaty dietetyczne – Zagadnienia psychologii żywienia	Warsztat z dietetyk kliniczną Magdaleną Zapiór
12.03.22 (sobota)	10:00 – 14:00	Parkrun – bieg przez Błonia	Możliwość udziału w biegu (5km) lub w organizacji biegu. Działanie międzypokoleniowe.

12.03.22 (sobota)	15:00 – 18:00	<b>Akademia Seniora</b> 1. Wykład <i>“Miłość po 60-tce. Długie życie to przywilej”</i> 2. Koncert <i>“Tangowe love”</i> Queentet z Harfą w Tle	Sala Widowiskowa CSW Solvay, ul. Zakopiańska 62 Wejściówki do odebrania u koordynatorki.
17.03.22 (czwartek)	16:00 – 18:00	<b>II Senioralny Klub Filmowy – “Daleko od Reykjaviku”</b> <i>“Islandzka wieś. Po śmierci męża łagodna i pokorna dotychczas Inga odrywa jego przykre tajemnice.”</i>	Sala Widowiskowa CSW Solvay. Bilety do odebrania u koordynatorki lub na miejscu.
25.03.22 (piątek)	9:00 – 13:00	@ubrania_do_oddania	Zbiórka charytatywna/ wymiana ubrań.
30.03.22 (środa)	9:00 – 17:00	Nasze dziateczki, nasze kwiateczki - integracja w ogrodzie	Inauguracja prac tarasowych. Działanie międzypokoleniowe.