

## 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

### OBOWIĄZUJE OD 1.04.2022

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 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	
	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	9:00-10:00	Trening Umysłu	
	10:00 – 11:00	Nowe technologie (laptop, Internet, smartfon)	
	10:00-11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka artystyczna	

	11:00 – 12:00	Emisja głosu	
	15:00 – 16:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni Com Com 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	
	10:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec latino	
	8:45 - 9:30	Latino solo	
	9:30 - 10:30	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
	10:00 – 12:00	Rękodzieło	
	11:00 – 12:00	Język Angielski <i>online</i>	<a href="https://meet.google.com/rkb-ctsq-fqb">meet.google.com/rkb-ctsq-fqb</a>
	14:00 – 15:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	
	15:00 – 16:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	
Piątek	8:00 - 8:45	Joga	1.04.zajęcia odwołane
	9:00 – 9:45	Gimnastyka relaksacyjna	
	10:00 – 11:00	Zdrowy Kręgosłup	
	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).
		14:00 – 15:00	Basen

Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

**Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2022:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<p><i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i>                      Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków.                      Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby,                      szczegółowe informacje wyślemy mailem.</p>			
Kwiecień (cały miesiąc)	12:00 – 16:00	Nasze dzieciaczki, nasze kwiateczki - integracja w ogrodzie	Wspólne prace tarasowe. Działanie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka.
2.04.22 (sobota)	15:00 – 18:00	<b>Akademia Seniora</b> Wykład „Aktywność fizyczna w domu – porady fizjoterapeuty” – mgr Małgorzata Słota Koncert pt.: „Powiedz mi, jak mnie kochasz”- pieśni i romanse ukraińskich kompozytorów	CSW Solvay, ul. Zakopiańska 62 Wejściówki do odebrania u koordynatorki
4.04.22 (poniedziałek)	13:30 – 15:30	Wiosna! Warsztaty dietetyczne – moc warzyw	Warsztat z dietetyk kliniczną Magdaleną Zapiór
9, 23.04.22 (sobota)	9:00 – 12:00	Parkrun – bieg przez Błonia	Możliwość udziału w biegu (5km) lub w organizacji biegu. Zbiórka przy pętli tramwajowej Cichy Kacik. Zgłoszenia i internetowa rejestracja u koordynatorki. Działanie międzypokoleniowe.
12.04.22 (wtorek)	9:00 – 11:00	Warsztaty Wielkanocne z Gabrysią	Wykonujemy ozdoby świąteczne.
27.04.2022 (środa)	10:00 – 18:00	Ahoj przygodo! - Wycieczka w nieznane	Tajemnicza wycieczka krajoznawcza.