

## 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 25.05.2022

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 2 maja zajęcia nie odbywają się	9:00 – 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijkami	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, herbatce, 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)	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	
	12:00 - 13:00	Basen	Możliwość skorzystania z pływalni Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	25.05 zajęcia odwołane.

	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	
	14:00 - 15:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	
Piątek	8:00 - 8:45	Joga	27.05 zajęcia odwołane
	9:00 - 9:45	Gimnastyka fitness	
	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 – maj 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 wysłamy mailem.</p>			
Maj (cały miesiąc)	Nasze dziateczki, nasze kwiateczki - integracja w ogrodzie		Wspólne prace tarasowe. Działanie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka.
2.05 (poniedziałek)	8:45 – 18:00	Survival w Puszczy Niepołomickiej	Wydarzenie międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot. Ilość miejsc ograniczona.
6.05 (piątek)	8:00 – 11:00	„Łącząc pokolenia” – Międzypokoleniowa integracja I	Współpraca ze studentami Uniwersytetu Pedagogicznego.
9.05 (poniedziałek)	16:00 – 18:00	„Łącząc pokolenia” – Międzypokoleniowa integracja II	
18.05 (środa)	10:00 – <b>14:00</b>	Ahoj, przygodo! – Tężnia Solankowa (na powietrzu)	Zbiórka na przystanku „Kamieńskiego” w kierunku Wieliczki o 10:00
19.05 (czwartek)	18:00 – 20:00	“Wariatka tańczy” – koncert piosenek Agnieszki Osieckiej w wyk. Agnieszki Grochowicz	Nowohuckie Centrum Kultury, Ilość miejsc ograniczona, zapisy u koordynatorki.
27.05 (piątek)	12:00 – 13:30	Warsztaty fotograficzne „Abstrakcja w przyrodzie”	Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16,
29.05 (niedziela)	11:00 – 18:00	Święto Rodziny	Park Jordana, wydarzenie międzypokoleniowe
30.05 (poniedziałek)	13:30 – 15:30	Warsztaty dietetyczne – Zboża, prawdy i mity	Warsztat z dietetyki klinicznej Magdaleną Zapiór