

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

OBOWIĄZUJE OD 1.06.2022

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	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 - 11:00	Nowe technologie	
	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	
	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 - ka- wiarenka	
Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec latino	
	8:45 - 9:30	Latino solo	
	9:30 - 10:30	SPOTkajmy się razem - ka- wiarenka	
	9:45 - 10:45	Trening umysłu	Pierwsze zajęcia 9.06
	10:45 - 11:45	Emisja głosu	Pierwsze zajęcia 9.06
	14:00 - 15:00	Zajęcia plastyczne - między- pokoleniowe	
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - mię- dzypokoleniowe	
Piątek	8:00 - 8:45	Joga	
	9:00 - 9:45	Gimnastyka fitness	
	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - ka- wiarenka	
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną prze- słane 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 – czerwiec 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>			
Czerwiec (cały miesiąc)	Nasze dziateczki, nasze kwiateczki - integracja w ogrodzie		Wspólne prace tarasowe. Działanie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka.
3.06 (piątek)	15:00 – 16:30	„Łącząc pokolenia” – Międzypokoleniowa integracja	Współpraca ze studentami Uniwersytetu Pedagogicznego.
5.06.22 (niedziela)	11:00 – 13:00	Uroczysta Inauguracja Festiwalu Młodych Talentów	Aula CAS Długa, Działanie międzypokoleniowe
10.06.22 (piątek)	11:30- 13:00	Warsztaty fotograficzne “Czułym okiem” – Geometria miasta	Muzeum Fotografii, ul. Rakowicka 22A
12.06.22 (niedziela)	14:00 - 19:00	„Otwarcie parku” - KIERMASZ	Rodzinna impreza plenerowa przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Na Kozłówce”.
21.06.22 (wtorek)	16:00 – 18:00	Zakończenie Roku Siemachowskiego	Aula CAS Bonarka
25.06.22 (sobota)	12:00 – 14:00	„Kapitańska Gala” SIEMACHY	Międzypokoleniowe zakończenie roku - Barka Arlina.