

## 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 8.06.2022

### 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, herbacie, 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! -<br>Naturalne kosmetyki           |  |
|          | 10:00 - 11:00 | Bądź EKO! -<br>Naturalny tryb życia         |  |
|          | 10:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem -<br>kawiarenka         |  |
| Czwartek | 8:00 - 8:45   | Taniec latino                               |  |
|          | 8:45 - 9:30   | Latino solo                                 |  |
|          | 9:30 - 10:30  | SPOTkajmy się razem -<br>kawiarenka         |  |
|          | 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-<br>pokoleniowe |  |
|          | 15:00 - 16:00 | Manualne wariacje - mię-<br>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 -<br>kawiarenka         |  |
|          | 12:00 - 12:45 | Muzykoterapia<br><i>online</i>              | Link i dane do logowania zostaną prze-<br>słane uczestnikom CAS (ZOOM).<br><b>10.06 zajęcia odwołane!!</b> |
|          | 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><br/>                     Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wysłamy mailem.</p> |   |   |   |
| Czerwiec<br>(cały miesiąc)  | Nasze dziateczki, nasze kwiateczki -<br>integracja w ogrodzie |   | Wspólne prace tarasowe.<br>Działanie międzypokoleniowe ze<br>Spot Bonarka.      |
| 3.06.22<br>(piątek)   | 15:00 –<br>16:00  | „Łącząc pokolenia” –<br>Międzypokoleniowa<br>integracja | Współpraca ze studentami<br>Uniwersytetu Pedagogicznego.                        |
| 5.06.22<br>(niedziela)  | 11:00 –<br>13:00  | Uroczysta Inauguracja<br>Festiwalu Młodych<br>Talentów  | Aula CAS Długa,<br>Działanie międzypokoleniowe                                  |
| 12.06.22<br>(niedziela)   | 14:00 -<br>19:00  | „Otwarcie parku” -<br>KIERMASZ                          | Rodzinna impreza plenerowa przy<br>Spółdzielni Mieszkaniowej „Na<br>Kozłowiec”. |
| 21.06.22<br>(wtorek)  | 16:00 –<br>18:00  | Zakończenie Roku<br>Siemachowskiego                     | Aula CAS Bonarka,<br>Działanie międzypokoleniowe.                               |
| 25.06.22<br>(sobota)  | 12:00 –<br>14:00  | „Kapitańska Gala”<br>SIEMACHY                           | Międzypokoleniowe zakończenie<br>roku - Barka Arlina.                           |