

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552425**

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

### OBOWIĄZUJE OD 27.09.2022

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 10:30	Nordic Walking	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.
Wtorek	9:00-11:00	Nowe technologie	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	
	12:00 - 13:00	Basen	Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy. 6.09 – przerwa techniczna na basenie – nie ma zajęć
Środa	8:00 - 8:45	Joga	21.09, 28.09 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	
	9:00–9:45	Latino solo	
	8:45 - 10:45	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
	10:30 – 11:30	Trening umysłu	1.09, 8.09, 15.09 zajęcia odwołane
	14:00 - 15:00	Zajęcia plastyczne - między- pokoleniowe	
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - mię- dzypokoleniowe	
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	16, 23.09 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 prze- słane uczestnikom CAS (ZOOM).
	14:00 - 15:00	Basen	2.09 i 9.09 przerwa techniczna na base- nie – nie ma zajęć.

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 – wrzesień 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>			
Cały miesiąc		Zielona Bonarka – integracja w ogrodzie	Wspólne prace tarasowe. Działanie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka.
Cały miesiąc		SIEMACHA dla Krakowskiego Schroniska	Międzypokoleniowa akcja tworzenia zabawek dla zwierząt.
3.09 (sobota)	12:00 – 16:00	Rodzinny Piknik Ekologiczny – impreza plenerowa organizowana przez CAS Olimp	Kolejowy Klub Wodny 1929 (Kraków, ul. Księcia Józefa 24a).
10.09 (sobota)	10:00 – 14:00	„... w piękny rejs!” – międzypokoleniowy rejs po Wiśle.	Zbiórka o 9:00 w Bonarce lub o 10:00 w Kolejowym Klubie Wodnym ul. Księcia Józefa 23B. Działanie ze Spot Bonarka.
20.09 (wtorek)	13:00 – 15:00	Kąpiel leśna - świadomy spacer z elementami <i>shinrin yoku</i> , czyli sztuki czerpania energii z natury /CEE Symbioza	Lasek Wolski
21.09 (środa)	10:00 – 21:00	IX Międzynarodowe Senioralia Krakowskie	Konferencja i Inauguracja Kina dla Seniora
22.09 (czwartek)	10:00 – 19:00	IX Międzynarodowe Senioralia Krakowskie	Park Jordana, badania, konkurencje sportowe, kiermasz, gry i zabawy