

## 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	8:00 - 12:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	9:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### O BOWIĄZUJE OD 8.12.2022

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (26.12 zajęcia nie odbywają się)	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, herbatce, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	14:00 - 15:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	
Wtorek	8:00 – 8:45	Taniec Latino	
	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.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	

	8:00 - 9:00	Bądź EKO! Naturalna kuchnia	
	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	9:00 – 10:00	Trening umysłu	8.12 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka/planszówki	
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	
	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	

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 – grudzień 2022:**

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.12 (piątek)	15:00 – 17:00	Rękodzieło – „Motanki”	Zajęcia międzypokoleniowe w ramach Festiwalu Polsko-Ukraińskiego
2.12 (piątek)	14:30 – 16:30	Wyjście do kina	Cinema City Bonarka, zbiórka o 14:00 w kinie. Bilety do odbioru na miejscu u koordynatorki w dniu seansu.
5.12 (poniedziałek)	12:00 – 13:30	Helena Rubinstein – pierwsza dama piękna	Wyjście z przewodnikiem do Żydowskiego Muzeum Galicja. Zapisy u koordynatorki.

14.12 (środa)	12:00– 14:00	Koncert dla Seniorów	ICE Kraków, zaproszenia do odbioru u koordynatorki od 7.12 w CAS.
15.12 (czwartek)	9:00 – 10:00	Wykład: 1. Dzikie zwierzęta w mieście 2. Zdrowe odżywianie 3. Pole elektromagnetyczne	Wykład organizowany we współpracy z UM Kraków. <b>Wydarzenie przeniesione z 8.12</b>
22.12 (czwartek)		Wieczór Kolęd	Szczegóły podamy wkrótce.