

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

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 - 12:00 |
| czwartek     | 8:00 - 13:00 |
| piątek       | 8:00 - 12:00 |

### OBOWIĄZUJE OD 1.04.2023

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

| Dzień                                           | Godzina       | Rodzaj zajęć                           | Uwagi                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>(10.04 placówka jest zamknięta) | 9:00 – 12:00  | SPOTkajmy się–kawiarenka               | Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu |
| Wtorek                                          | 9:15 - 10:15  | Zajęcia plastyczne                     |                                                                                                                                          |
|                                                 | 10:15 – 11:15 | Manualne wariacje - rękodzieło         |                                                                                                                                          |
|                                                 | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się– kawiarenka              |                                                                                                                                          |
|                                                 | 13:00 - 13:45 | Basen                                  | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29                                                                                                   |
| Środa                                           | 8:00 - 8:45   | Joga                                   |                                                                                                                                          |
|                                                 | 8:45 – 9:45   | SPOTkajmy się–kawiarenka               |                                                                                                                                          |
|                                                 | 9:00 - 10:00  | Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie |                                                                                                                                          |
|                                                 | 10:00 - 11:00 | Bądź EKO!<br>Naturalny tryb życia      |                                                                                                                                          |
|                                                 | 11:00 - 12:00 | Trening Umysłu                         |                                                                                                                                          |

|          |               |                                       |                                        |
|----------|---------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
|          | 14:30 – 16:00 | Rajszyście – zajęcia krawieckie       | Seniorzy – Dzieciom                    |
|          | 15:00 – 16:00 | Plastyczne sztuczki Międzypokoleniowe | Dzieci – Seniorom                      |
| Czwartek | 7:50 – 8:35   | Gimnastyka rehabilitacyjna            |                                        |
|          | 9:00 – 10:00  | Nowe technologie – grupa zaawansowana |                                        |
|          | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie – grupa początkująca |                                        |
|          | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka            |                                        |
|          | 12:30 – 13:15 | Aqua Aerobik                          |                                        |
| Piątek   | 8:00 – 8:45   | Joga                                  |                                        |
|          | 9:00 – 9:45   | Gimnastyka - fitness                  |                                        |
|          | 10:00 – 11:00 | Zdrowy kręgosłup                      |                                        |
|          | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka            |                                        |
|          | 13:00 - 13:45 | Basen                                 | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

### **Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2023**

| <b>Data</b>  | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>                            | <b>Uwagi</b>                                                                                             |
|--------------|----------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.04 i 12.04 | 13:00 – 16:00  | Wiśniowy Sad – prace plastyczne przygotowawcze | Zapraszamy wolontariuszy do współpracy. Działanie międzypokoleniowe.                                     |
| 5.04         | 17:00          | Spotkanie Wielkanocne                          | Międzypokoleniowe wydarzenie ze Spot Bonarka                                                             |
| 11.04        | 11:00          | Kino Nestor – „Boska Florence”                 | Projekcja filmu w sali w CAS. Ilość miejsc ograniczona, prosimy o zgłoszenie obecności.                  |
| 12.04        | 9:00           | Zielona Bonarka                                | Inauguracja sezonu – prace porządkowe na tarasie. Zapraszamy wolontariuszy na ruch na świeżym powietrzu. |

|       |       |              |                                                                                             |
|-------|-------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.04 | 19:00 | „Boska”      | Spektakl w Teatrze Ludowym,<br>Scena pod Ratuszem ul. Rynek 1,<br>Ilość miejsc ograniczona. |
| 17.04 | 10:30 | Wiśniowy Sad | Seniorzy – Seniorom<br>Spektakl gościnny seniorów z<br>Fundacji Kolpinga w CAS<br>Bonarka   |

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy**