

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

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

OBOWIĄZUJE OD 12.04.2023

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek <i>(10.04 placówka jest zamknięta)</i>	9:00 – 13:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, 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	

Środa	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	
	11:00 - 12:00	Trening Umysłu	
	14:30 – 16:00	Rajszycie – 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 (7 kwietnia za- jęcia nie odby- wają się)	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

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
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. (Wydarzenie przeniesione na 19.04 ze względu na złe warunki atmosferyczne.)
12.04	19:00	„Boska”	Spektakl w Teatrze Ludowym, Scena pod Ratuszem ul. Rynek 1, Ilość miejsc ograniczona.
17.04	10:30	Wiśniowy Sad	Seniorzy – Seniorom Spektakl gościnny seniorów z Fundacji Kolpinga w CAS Bonarka

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.