

## 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

### OBYWIAZUJE OD 10.05.2023

### Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	9:00 – 13:00	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	
	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! Naturalny tryb życia	
	11:00 - 12:00	Trening Umysłu	
	14:30 – 16:00	Rajszyce – zajęcia krawieckie	Seniorzy – Dzieciom

Środa	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	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32
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 – maj 2023**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
10.05	11:00	Spotkanie organizacyjne	Omówienie spraw bieżących.
11.05	16:30 – 18:30	„Tajemniczy botaniczny”	Wspólne wyjście z młodzieżą ze Spot Bonarka do Ogrodu Botanicznego UJ, zbiórka o 16:30 przed wejściem. Wydarzenie międzypokoleniowe.
11.05	19:00	„Skołowani”	Kino Cinema City Bonarka, bilety do odbioru w środę 10.05 w CAS w godzinach 9 - 16
15.05	10:30 – 11:30	„Zaczarowane sznurki”	Wernisaż wystawy prac Senierek z grupy plastycznej. Aula Nestor Spot Bonarka

18.05	12:00 – 13:00	„Dzieje pieniądza”	Wystawa w Narodowym Banku Polskim, ul. Basztowa 20 Zbiórka o 11:45 przed bankiem.
26.05	11:00 – 19:00	Święto Rodziny Krakowskiej w Bonarce	Dzień Otwarty Spot, Nestor Spot i Spot Parent Bonarka. Wydarzenie międzypokoleniowe.
28.05	11:00 – 19:00	Święto Rodziny Krakowskiej	Tereny Zielone wokół Tauron Areny.

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**