

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 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 12.07.2023

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 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
	11:00 – 12:00	Zajęcia plastyczne	
	12:00 – 13:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
Wtorek	10:00 - 11:00	Trening Umysłu	
	13:00 - 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
Środa	8:00 - 8:45	Joga	19, 26 lipca zajęcia odwołane.
	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	

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	7, 14, 21, 28 lipca zajęcia odwołane.
	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 – lipiec 2023

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
12.07 (środa)	12:00 – 16:00	Centrum Edukacji Przyrodniczej UJ	– międzypokoleniowe zwiedzanie wystawy stałej z przewodnikiem Wyjście odwołane.
18.07 (wtorek)	10:00 – 14:00	Spotkanie plenerowe w Parku Krakowskim Wstęp wolny!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 10:00-11:00- „Pogotowie smartfonowe”- 2. 10:00-14:00- wymiana książek (można przynieść swoje książki na wymianę) 3. 10:00-14:00- prezentacja ceramiki CAS Wena 4. 10:30-11:30- spacer po parku z przewodnikiem (zbiórka przy fontannie) 5. 11:00-13:00- stanowisko pielęgniarki, porady, pomiar ciśnienia i poziomu cukru 6. 11:30-12:20- występy CAS Renesans (muzyczny oraz kabaretowy) 7. 12:00-13:00- instruktaz nordic walking, spacer po parku z instruktorem (prosimy zabrać własne kije, zbiórka przy fontannie) 8. 12:30-13:10- występ CAS Willa Decjusza (muzyczny/taneczny) 9. 12:00-14:00- stanowisko gry towarzyszy-

			skie/planszowe- gry w molkky
18.07.2023	13:30 – 14:30	„Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu”	Zwiedzanie wystawy w Pałacu Krzysztofory z przewodnikiem.
25.07 (wtorek)	11:00 – 12:00	Klub Podróżnika – Perły Chorwacji	Wykład, prezentacja zdjęć, spotkanie przy kawie.
28.07 (piątek)	12:00 – 13:00	EKOSYSTEM	Spektakl gościnny seniorów z Fundacji Kolpinga. Wydarzenie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.