

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 26.07.2023

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 9:00 – 9:45 | Taniec gr. I | Pierwsze zajęcia 31.07!!! |
| | 10:00 – 10:45 | Taniec gr. II | Pierwsze zajęcia 31.07!!! |
| | 10:30 – 11:30 | SPOTkajmy się–kawiarenka | Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, 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. |
| | 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 | SPOTkajmy się – kawiarenka | |
| 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 27.07 zajęcia odwołane |
| Piątek | 8:00 – 8:45 | Joga | 7, 14, 21, 28 lipca zajęcia odwołane. |
| | 9:00 – 9:45 | Gimnastyka - fitness | 28.07 zajęcia odwołane |
| | 10:00 – 11:00 | Zdrowy kręgosłup | 28.07 zajęcia odwołane |
| | 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! | 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 przewod- nikiem (zbiórka przy fontannie) 5. 11:00-13:00- stanowisko pielęgniarki, po- rady, pomiar ciśnienia i poziomu cukru 6. 11:30-12:20- występy CAS Renesans (mu- zyczny oraz kabaretowy) |

| | | | |
|----------------|---------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>7. 12:00-13:00- instruktaż nordic walking, spacer po parku z instruktorem (prosimy zabrać własne kije, zbiórka przy fontannie)</p> <p>8. 12:30-13:10- występ CAS Willa Decjusza (muzyczny/taneczny)</p> <p>9. 12:00-14:00- stanowisko gry towarzyskie/planszowe- gry w molkky</p> |
| 18.07.2023 | 13:30 – 14:30 | „Włodzimierz Tetmajer. Siła barw i temperamentu” | Zwiedzanie wystawy w Pałacu Krzysztofora 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 |
| 28.07 (piątek) | 19:00 | Krakowskie Wakacje z Kulturą – pokaz finałowy | Scena plenerowa Ogrodu Botanicznego UJ |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.