

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 21.11.2023

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (6.11, 13.11, 20.11, 27.11)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	6.11 zajęcia są odwołane, odrabiamy je 10.11 o 10:15 do 11:00.
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	6.11 zajęcia są odwołane, odrabiamy je 10.11 o 11:15 do 12:00.
	9:00 – 10:00	Zajęcia plastyczne - rękodzieło	
	10:00 – 11:00	Manualne wariacje - rękodzieło	
	10:30 – 11:30	SPOTkajmy się – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
Wtorek (7.11, 14.11, 21.11, 28.11)	8:45 – 9:45	Język angielski	
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 – 11:30	Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska.	
	10:00 - 11:30	Sztukateria – zajęcia kreatywne	

	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29,
	13:00 – 13:45	Basen – rekreacja 21.11, 28.11	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32,
Środa (1.11 – zajęcia nie odbywają się, 08.11, 15.11, 22.11, 29.11)	8:00 - 8:45	Joga	
	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	
	14:30 – 16:00	Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie	Zajęcia międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot Bonarka.
Czwartek (2.11, 09.11, 16.11, 23.11, 30.11)	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 9:45	Basen – rekreacja 23.11, 30.11	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32, Ilość miejsc ograniczona.
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	13:00 – 13:45	Basen	COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29
Piątek (3.11, 10.11, 17.11, 24.11)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	3.11 zajęcia odwołane
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	3.11 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	Trening Umysłu	3.11 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 – 12:15	English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących.	Pierwsze zajęcia 10.11.
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	3.11 zajęcia odwołane

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – listopad 2023

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
15.11 (środa)	10:00	„Chodźże na zdjęcia... do Nowej Huty!”	Spacer fotograficzny. Zbiórka przy Tężni w Parku przy Zalewie Nowohuckim.

23.11 (czwartek)	10:00 – 14:00	'Zanim Polska odzyskała niepodległość' - Muzeum Spraw Wojskowych. Fort 51 i pół 'Swoszowice' - Twierdza Kraków.	Zbiórka: godz. 10 / pętla autobusowa w Borku Fałęckim
23.11 (czwartek)	17:00 – 18:30	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka.
25.11 (sobota)	15:00 – 20:30	Bank Żywności	Zbiórka organizowana przez Bank Żywności w Krakowie – współpraca wolontaryjna, szczegóły u koordynatorki
30.11 (czwartek)	13:40 – 15:50	Obraz Złotego Wieku – zwiedzanie z przewodnikiem	Wyjście na Wawel, ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy u koordynatorki od 20.11.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.