

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 28.11.2023

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 |
| 29.11 (środa) | 12:20 | Obraz Złotego Wieku – zwiedzanie z przewodnikiem | Wyjście na Wawel, ilość miejsc ograniczona, zbiórka o 11:45 na przystanku tramwajowym „Wawel” |
| 30.11 (czwartek) | 13:40 – 15:50 | Obraz Złotego Wieku – zwiedzanie z przewodnikiem | Wyjście na Wawel, ilość miejsc ograniczona, zbiórka o 13:15 przy budynku kas na wzgórzu wawelskim. |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.