

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 1.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (4.12; 11.12; 18.12; 25.12 -zajęcia nie odbywają się)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:00 – 9:45	Taniec gr. I	
	10:00 – 10:45	Taniec gr. II	
	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 (5.12; 12.12; 19.12; 26.12 – zajęcia nie odbywają się)	8:45 – 9:45	Język angielski	05/ 12 Daily English conversation contin.// 12/12 We will have . . . We are going to have some visitors /guests. _ Mówienie o przyszłości. 19/12 Songs for Christmas, Let's celebrate - Świętujmy!
	9:00 – 10:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	
	10:00 – 11:30	Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska.	05 XII 1/ Dzień Świętego Mikołaja czy Mikołajki? 2/ „Na ludowo..” - Co to oznacza? Etnografia - Etnologia – Antropologia.

			Znawcy folkloru polskiego: Oskar Kolberg / Wincenty Pol / Zygmunt Gloger / Seweryn Udziela 12 XII Kraków w okresie autonomii galicyjskiej <1867 – 1918>. Przegląd wydarzeń. Kierunki w sztuce. 19 XII Krakowskie szopki. Historia opłatka. Symbolika wigilijnych potraw. Świąteczne tradycje na Ziemi Krakowskiej.
	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 <i>21.11, 28.11</i>	COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32,
Środa (6.12; 13.12; 20.12; 27.12)	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 (7.12; 14.12; 21.12; 28.12)	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	28.12 zajęcia odwołane.
	9:00 – 9:45	Basen – rekreacja <i>23.11, 30.11</i>	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 (1.12; 8.12; 15.12; 22.12; 29.12)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	
	10:00 – 11:00	Trening Umysłu	
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się - kawiarenka	
	11:15 – 12:15	English Breakfast - Rozmówki	

		angielskie dla początkujących.	
	12:30 – 13:15	Aqua Aerobik	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2023

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
7.12 (czwartek)	10:30	Wystawa „sercem i Pędzlem”	„Koncert dla Seniorów” - Wydarzenie towarzyszące w foyer ICE Kraków
7.12 (czwartek)	12:00	Koncert dla Seniorów – ICE Kraków	Bezpłatne wejściówki na koncert będzie można otrzymać w Kraków Story w Pawilonie Wyspiańskiego, Plac Wszystkich Świętych 2 w godz. 10-18 oraz w INFOKRAKÓW na osiedlu Zgody 7 w godz. 10-18. Jedna osoba może otrzymać maksymalnie trzy podwójne zaproszenia. Odbiór u koordynatorki: 4 podwójne zaproszenia w dniach 5-6 grudnia w CAS.
15.12 (piątek)	14:00	‘Cyganeria’	Spektakl Teatru ITAN, Cricoteka
12.12 (wtorek)	11:15	II Konferencja projektu społecznego „Seniorpedia.pl – Razem! Chętnie! Wzajemnie!” oraz recital Olgi Bończyk	Aula Nowodworskiego przy ulicy Św. Anny 12
19.12 (wtorek)	11:00	Kiermasz Bożonarodzeniowy	Wydarzenie międzypokoleniowe organizowane ze Spot Bonarka.

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.