

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 8.12.2023

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 |

| | | | |
|--|---------------|---|---|
| | 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. Święteczne 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; | 8:00 – 8:45 | Gimnastyka - fitness | |
| | 9:00 – 10:00 | Zdrowy kręgosłup | |
| | 10:00 – 11:00 | Trening Umysłu | 8.12 zajęcia odwołane |

| | | | |
|--------|---------------|---|-----------------------|
| 29.12) | 10:00 – 11:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | |
| | 11:15 – 12:15 | English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących. | 8.12 zajęcia odwołane |
| | 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.