

## Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552 425**, e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8:00 - 12:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	8:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

### OBOWIĄZUJE OD 20.02.2024

#### Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (5.02; 12.02; 19.02; 26.02)	8:00 – 8:45	Joga	
	9:15 – 10:00	Taniec gr. I	12.02 zajęcia odwołane. Odrabiamy je 21.02 o 13:30 i 14:30 w postaci międzypokoleniowych zajęć tanecznych z wychowankami Spot Bonarka. 19.02 o 10:15 tańczymy międzypokoleniowo z wychowankami Spot Bonarka
	10:15 – 11:00	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.	
Wtorek (6.02, 13.02, 20.02, 27.02)	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	20.02 zajęcia międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot - Ferie z Akwarelą
	12:30 – 13:15	Basen	COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29,
	13:00 – 13:45	Basen– rekreacja	COM COM ZONE Kozłówek, ul. Facimiech 32,
Środa (7.02; 14.02; 21.02; 28.02)	8:00 - 8:45	Joga	7.02 zajęcia (jednorazowo) zaczną się o 7:00!!
	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	
	15:00 – 16:30	Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie	7.02 zajęcia odwołane.
Czwartek (1.02; 8.02; 15.02; 22.02; 29.02)	7:50 – 8:35	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 9:45	Basen – rekreacja	COM COM ZONE Kozłówek, ul. Facimiech 32
	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 (2.02, 9.02, 16.02, 23.02)	8:00 – 8:45	Gimnastyka - fitness	23.02 zajęcia odwołane!
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup	23.02 zajęcia odwołane!
	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	23.02 zajęcia odwołane!

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***

## Zajęcia dodatkowe – luty 2024

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
5.02 – 09.02	Cały dzień	Poczta Walentynkowa	Przez cały tydzień będzie można wrzucać Kartki Walentynkowe do specjalnej skrzynki. – wydarzenie międzypokoleniowe
12.02 – 16.02	Cały dzień	Dyżury Kupidyna	Uwaga, uwaga! W godzinach zajęć Kupidyn roznosi Kartki Walentynkowe adresatom! – wydarzenie międzypokoleniowe
14.02 (środa) i 20.02 (wtorek)	11:30	Z miłości do zwierząt! – maty wężowe	Akcja wolontaryjna robienia zabawek dla zwierząt z krakowskiego schroniska.
15.02 (czwartek)	17:00	„Siemaszko”	– pokaz filmu w Kinie Kijów, wydarzenie międzypokoleniowe.
23.02 (piątek)	9:45 - 13:45	800 lat historii klasztoru SS. Benedyktynek w Staniątkach	Szczegółowe dane dotyczące miejsca zbiórki zostaną podane w późniejszym czasie.
Do 27.02	Cały dzień	Turniej Rusz Głową! - zapisy	Do 27.02 jesl możliwość zapisu na Turniej Rusz Głową – dyscyplina Scrable – rozgrywka w pierwszy piątek marca!

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**