

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka SIEMACHA Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. 12 298 63 75

e-mail: senior@siemacha.org.pl

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

poniedziałek	09:00-13:00
wtorek	09:00-15:00
środa	09:00-13:00
czwartek	09:00-13:00
piątek	09:00-15:00

### **OBOWIAZUJE OD 20 KWIETNIA**

### Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:00-10:00	Nowe technologie- grupa początkująca	Prowadzący: Piotr Lisiecki
	10:00-11:00	Nowe technologie- grupa zaawansowana	Prowadzący: Piotr Lisiecki
	11:00-12:00	Zajęcia fotograficzno- filmowe	Prowadzący: Piotr Lisiecki
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	Prowadząca: Marta Sutkowska
wtorek	09:00-10:00	Zajęcia plastyczne- grupa I (warsztaty kosmetyczne, decoupage, ceramika)	Prowadząca: Elżbieta Frączek
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- grupa II (warsztaty kosmetyczne, decoupage, ceramika)	Prowadząca: Elżbieta Frączek

	11:00-12:00	Gry planszowe i ruchowe, relaksacja	Prowadząca: Elżbieta Frączek
	12:00-13:00	Gry planszowe i ruchowe, relaksacja	Prowadząca: Elżbieta Frączek
środa	09:00-10:00	Warsztaty muzyczne- grupa I	Prowadzący: Sebastian Kaszyca
	10:00-11:00	Warsztaty muzyczne- grupa II	Prowadzący: Sebastian Kaszyca
	11:00-12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa I	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	12:00-13:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa II	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
czwartek	09:00-10:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie Grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	10:00-11:00	Zajęcia kulturalno-obywatelskie Grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
	11:00-12:00	Język angielski- grupa początkująca	Prowadząca: Maria Tekieli
	12:00-13:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
piątek	09:00-10:00	Nordic Walking	Prowadząca: Joanna Chodorowska, zajęcia odbywają się w terenie
	10:00-11:00	Nordic Walking	Prowadząca: Joanna Chodorowska, zajęcia odbywają się w terenie
	11:00-12:00	Gimnastyka- grupa I	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	12:00-13:00	Gimnastyka- grupa II	Prowadząca: Joanna Chodorowska

### Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
3.04.2018	09:00-13:00	Zwiedzanie Muzeum Inżynierii Miejskiej	Prowadzący: Elżbieta Frączek
W każdy wtorek miesiąca	9:00-12:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na wspólną kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561
W każdy wtorek miesiąca	12:00-15:00	Wolontariat dla Seniora	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561
W każdy piątek miesiąca	13:00-15:00	Rekrutacja- integracja- spotkanie z koordynatorem	Prowadzący: Joanna Chodorowska, godziny przeznaczone dla nowych osób, czas na wspólną kawę i herbatę oraz planowanie wspólnych wydarzeń, kontakt i zapisy: 882 053 561

Każdy czwartek miesiąca	14:00-15:00	BASEN COM COM ZONE PROKOCIM	Bezpłatny wstęp na pływalnie dla uczestników CASu po wcześniejszym zapisaniu się na listę w Nestor Spot w Bonarce
23.04.2018, Poniedziałek	15:00-17:30	wyjście do Kina Paradoks na film "Cudowne dziecko",	Organizowane przez Piotra Lisieckiego
30.04.2018 Poniedziałek	9:00-11:00  11:00-13:00	Zajęcia integracyjne  Zajęcia sportowe połączone z wykładem nt. dna miednicy, problemem nietrzymania moczu i pracy nad tymi mięśniami	Zajęcia ze stałego harmonogramu w tym dniu są odwołane

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**