

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

O BOWIAŻUJE OD 11 maja 2018 r.

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

miesiąc

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	Akceptacja siebie w starości grupa I (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	Prowadząca: Elżbieta Frączek
	10:00-11:00	Akceptacja siebie w starości grupa II (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	Prowadząca: Elżbieta Frączek

Wtorek	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	Zajęcia plastyczne- grupa I (warsztaty decoupage, ceramika, warsztaty florystyczne, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	10:00-11:00	Zajęcia plastyczne- grupa II (warsztaty florystyczne, decoupage, ceramika, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	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	Język angielski- grupa początkująca	Prowadząca: Maria Tekieli
	10:00-11:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
	11:00-12:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	12:00-13:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
Piątek (w dniu 11.05 zajęcia nie odbędą się)	09:00-10:00	Nordic Walking	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	10:00-11:00	Nordic Walking	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	11:00-12:00	Gimnastyka- grupa I	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	12:00-13:00	Gimnastyka- grupa II	Prowadząca: Joanna Chodorowska

Zajęcia dodatkowe w maju 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.05.2018	11:30-15:30	Język angielski Zwiedzanie Domu Zwierzynieckiego	Prowadzący: Maria Tekieli
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 pływalnię dla uczestników CASu po wcześniejszym zapisaniu się na listę w Nestor Spot w Bonarce
11.05	10:30-14:30	Dyżur	CAS otwarty dla wszystkich uczestników CAS
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy			