

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	16:00-20:00
Wtorek	16:00-20:00
Środa	16:00-20:00
Czwartek	16:00-20:00
Piątek	14:00-18:00

OBOWIAZUJE W DNIACH: 1-31 LIPCA 2018

Harmonogram zajęć stałych:

dzień	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek- 02.07 CAS otwarty w godz. 14:00-17:00	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Prowadząca: Marta Sutkowska
Wtorek- w dniu 03.07 od 16:00-17:00 odbywa się gimnastyka	16:00-17:00	Akceptacja siebie w starości grupa I (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	17:00-18:00	Akceptacja siebie w starości grupa II (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	18:00-19:00	Gry planszowe i ruchowe, relaksacja	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	19:00-20:00	Gry planszowe i ruchowe, relaksacja	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
Środa- w dniu 18.07 i 04.07 zajęcia kulinarne zostają odwołane a w zastępstwie odbywają się zajęcia plastyczne	16:00-17:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa początkująca	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	17:00-18:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa początkująca	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	18:00-19:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa zaawansowana	Prowadząca: Małgorzata Szymańska
	19:00-20:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- grupa zaawansowana	Prowadząca: Małgorzata Szymańska

Czwartek	16:00-17:00	Język angielski- grupa początkująca	Prowadząca: Maria Tekieli
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	Prowadząca: Maria Tekieli
	18:00-19:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa I	Prowadząca: Maria Tekieli
	19:00-20:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa II	Prowadząca: Maria Tekieli
Piątek 06.07, 13.07	16:00-17:00	Zajęcia plastyczne: filcowanie, szydełkowanie, decoupage- grupa podstawowa	Marta Sadowska
	17:00-18:00	Zajęcia plastyczne: filcowanie, szydełkowanie, decoupage- grupa podstawowa	Marta Sadowska
	18:00-19:00	Zajęcia plastyczne: filcowanie, szydełkowanie, decoupage- grupa zaawansowana	Marta Sadowska
	19:00-20:00	Zajęcia plastyczne: filcowanie, szydełkowanie, decoupage- grupa zaawansowana	Marta Sadowska
Piątek 20.07 i 27.07	16:00-17:00	Nordic Walking	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	17:00-18:00	Nordic Walking	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	18:00-19:00	Gimnastyka- grupa I	Prowadząca: Joanna Chodorowska
	19:00-20:00	Gimnastyka- grupa II	Prowadząca: Joanna Chodorowska

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2018:

data	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 09.07	17:00-19:00	Zajęcia plastyczne: filcowanie, szydełkowanie, decoupage- warsztaty	Marta Sadowska
Poniedziałek 16.07 i 23.07	17:00-20:00	Nowoczesne technologie – obsługa telefonów, komputerów, laptopów- warsztaty	Piotr Lisiecki/ Elżbieta Frączek
Poniedziałek 30.07	17:00-20:00	Warsztaty taneczne – taniec w kręgu, taniec w linii, taniec towarzyski	KTT Rytm Kraków
Wtorek 03.07	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Prowadząca: Marta Sutkowska

Środa 04.07 18.07	16:00-17:00	Zajęcia plastyczne- grupa podstawowa (warsztaty florystyczne, decoupage, ceramika, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	17:00-18:00	Zajęcia plastyczne- grupa podstawowa (warsztaty florystyczne, decoupage, ceramika, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	18:00-19:00	Zajęcia plastyczne- grupa zaawansowana (warsztaty florystyczne, decoupage, ceramika, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
	19:00-20:00	Zajęcia plastyczne- grupa zaawansowana (warsztaty florystyczne, decoupage, ceramika, malowanie na płótnie)	Prowadząca: Gabriela Mojżyszek
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
Wtorek 17.07 24.07 31.07	14:00-17:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Godziny przeznaczone dla nowych osób.
Wtorek 03.07 17.07 24.07 31.07	17:00-20:00	Wolontariat dla Seniora	Godziny przeznaczone dla osób podejmujących lub chcących podjąć wolontariat, kontakt i zapisy: 882 053 561
Piątek 06.07 13.07 20.07 27.07	14:00-16:00	Rekrutacja-integracja- spotkanie z koordynatorem	Godziny przeznaczone dla nowych osób.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy