

## 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	13:00-17:00*
Wtorek	16:00-20:00**
Środa	16:00-20:00***
Czwartek	16:00-20:00
Piątek	16:00-20:00 ****

\* dnia 06.08 CAS otwarty od 16:00-20:00

\*\* dnia 28.08 CAS otwarty od 14:00-20:00

\*\*\* dnia 22.08 CAS otwarty 14:00-20:00

\*\*\*\* dni 17,24,31.08 CAS otwarty od 14:00-20:00

### OBOWIAZUJE OD 21 SIERPNI 2018

#### Harmonogram zajęć stałych:

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Środa (01.08.2018)	16:00-20:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- blok warsztatowy	Warsztaty praktyczne i teoretyczne realizowane w dwóch grupach
Czwartek (02.08.2018)	16:00-17:00	Język angielski- grupa podstawowa	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
	18:00-19:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa I	Zajęcia edukacyjne realizowane w terenie i stacjonarnie
	19:00-20:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Grupa II	
Piątek (03.08.2018)	16:00 -20:00	Warsztaty taneczne z elementami gimnastyki	Zajęcia rozwojowe, różne rodzaje tańca, zajęcia rozpoczynają się o każdej pełnej godzinie

Poniedziałek (06.08.2018)	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe
	17:00-18:00	Nowe technologie- grupa początkująca	Zajęcia edukacyjne
	18:00-19:00	Nowe technologie- grupa zaawansowana	
	19:00-20:00	Zajęcia fotograficzno- filmowe	Zajęcia rozwojowe
Wtorek (07.08.2018)	16:00-17:00	Akceptacja siebie w starości grupa I (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	Zajęcia edukacyjne realizowane w formie praktycznej
	17:00-18:00	Akceptacja siebie w starości grupa II (warsztaty kosmetyczne, wyjścia relaksacyjne, rozwijanie koncentracji i pamięci)	
	18:00-20:00	Gry planszowe i ruchowe, relaksacja	Zajęcia rozwojowe
Środa (08.08.2018)	16:00-20:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się- blok warsztatowy	Warsztaty praktyczne i teoretyczne realizowane w dwóch grupach
Czwartek (09.08.2018)	16:00-17:00	Język angielski- grupa początkująca	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
	18:00-20:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Blok zajęć, grupa I i II	Zajęcia edukacyjne realizowane w terenie i stacjonarnie
Piątek (10.08.2018)	16:00 -20:00	Warsztaty taneczne z elementami gimnastyki	Zajęcia rozwojowe, różne rodzaje tańca, zajęcia rozpoczynają się o każdej pełnej godzinie

Poniedziałek (13.08.2018)	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe
Wtorek (14.08.2018)	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe
	17:00-20:00	Warsztaty taneczne z elementami gimnastyki	Zajęcia rozwojowe, różne rodzaje tańca, zajęcia rozpoczynają się o każdej pełnej godzinie
Czwartek (16.08.2018)	16:00-17:00	Język angielski- grupa początkująca	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
	18:00-20:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Blok zajęć, grupa I i II	Zajęcia edukacyjne realizowane w terenie i stacjonarnie
Piątek (17.08.2018)	14:00-16:00	Rekrutacja, integracja	Zajęcia dla nowych uczestników
	16:00-18:00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
	18:00-20:00	Gimnastyka- grupa I i II	Zajęcia rozwojowe
Poniedziałek (20.08.2018)	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe
Wtorek (21.08.2018)	16:00-17:00	Gimnastyka dla seniora	Zajęcia rozwojowe
	17:00-20:00	Warsztaty taneczne z elementami gimnastyki	Zajęcia rozwojowe, różne rodzaje tańca, zajęcia rozpoczynają się o każdej pełnej godzinie
Środa (22.08.2018)	14:00-17:00	Rekrutacja-integracja	Zajęcia dla nowych uczestników
	17:00-20:00	Wolontariat dla Seniora	Zajęcia rozwojowe

Czwartek (23.08.2018)	16:00-17:00	Język angielski- grupa początkująca	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
	18:00-20:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Blok zajęć, grupa I i II	Zajęcia edukacyjne
Piątek (24.08.2018)	14:00-16:00	Rekrutacja, integracja	Zajęcia dla nowych uczestników
	16:00-18:00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
Poniedziałek (27.08.2018)	16:00-17:00	Gimnastyka dla Seniora	Zajęcia rozwojowe
Wtorek (28.08.2018)	14:00-17:00	Rekrutacja, integracja	Zajęcia dla nowych uczestników
	17:00-20:00	Gimnastyka dla Seniora- grupa I i grupa II i III	Zajęcia rozwojowe
Środa (29.08.2018)	16:00-20:00	Warsztaty plastyczne (decoupage, ceramika, florystyka)	Warsztaty praktyczne
Czwartek (30.08.2018)	16:00-17:00	Język angielski- grupa początkująca	Zajęcia edukacyjne
	17:00-18:00	Język angielski- grupa zaawansowana	
	18:00-20:00	Zajęcia kulturalno -obywatelskie Blok zajęć, grupa I i II	Zajęcia edukacyjne
Piątek (31.08.2018)	14:00-16:00	Rekrutacja, integracja	Zajęcia dla nowych uczestników
	16:00-18:00	Nordic Walking	Zajęcia w terenie
	18:00-20:00	Gimnastyka- grupa I i II	Zajęcia rozwojowe

### Zajęcia dodatkowe w okresie wakacji 2018:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
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
<b>Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy</b>			