

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. 607 552 425

e-mail: w.kulczycka@siemacha.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|--------------|
| poniedziałek | 9:00 - 13:00 |
| wtorek | 9:00 - 13:00 |
| środa | 8:00 - 12:00 |
| czwartek | 8:00 - 12:00 |
| piątek | 8:00 - 12:00 |

OBOWIĄZUJE OD 15.11.2021

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|--------------|---------------|--|---|
| Poniedziałek | 9:00 - 9:45 | Nordic Walking - spacer w plenerze | Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. 1.11 zajęcia odwołane. |
| | 9:45 - 10:30 | Nordic Walking - ćwiczenia z kijami w plenerze | j.w. |
| | 9:30 – 10:30 | Emisja i higiena głosu – zajęcia wokalne | Pierwsze zajęcia odbędą się 22.11. |
| | 10:30 – 11:30 | Dykcja - jak mówić, by mnie usłyszano. | Pierwsze zajęcia odbędą się 22.11. |
| | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się razem – kawiarenka muzyczna | Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy muzyce, kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu. |
| | 12:00 – 13:00 | Zdrowy kręgosłup | Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 1.11 i 15.11 zajęcia odwołane |

| | | | |
|----------|---------------|--|--|
| Wtorek | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | j.w. |
| | 15:00 – 16:00 | Basen | Możliwość skorzystania z pływalni ComCom Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy. |
| Środa | 8:00 - 8:45 | Joga | Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. |
| | 8:15 - 9:00 | Wierzę w siebie, dbam o siebie | j.w. |
| | 9:00 - 10:00 | Bądź EKO! - naturalne kosmetyki | j. w. |
| | 10:00 - 11:00 | Bądź EKO! - naturalny tryb życia | j. w. |
| | 11:00 - 12:00 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | j.w. |
| Czwartek | 8:00 - 8:45 | Taniec | 11.11 zajęcia odwołane |
| | 8:45 - 9:30 | Latino solo | 11.11 zajęcia odwołane |
| | 10:00 - 11:00 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | j.w. |
| | 14:00 – 15:00 | Basen | j.w. |
| | 16:00 – 17:00 | Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe | Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 11.11 zajęcia odwołane |
| | 17:00 – 18:00 | Manualne wariacje - międzypokoleniowe | Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line. 11.11 zajęcia odwołane |
| Piątek | 8:00 - 8:45 | Joga | 12.11 zajęcia odwołane |
| | 9:00 - 10:00 | Gimnastyka relaksacyjna | 12.11 w ramach zajęć spacer edukacyjny po terenie dawnego obozu Płaszów. |
| | 10:00 – 11:00 | Zdrowy Kręgosłup | 12.11 w ramach zajęć spacer edukacyjny po terenie dawnego obozu Płaszów. |
| | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się razem - kawiarenka | j.w. |

| | | | |
|--|---------------|--------------------------------|---|
| | 12:00 - 12:45 | Muzykoterapia <i>online</i> | Link i dane do logowania zostaną przesłane uczestnikom CAS (ZOOM). https://us02web.zoom.us/j/87981421474?pwd=SkpFQ2lvby82QXMzN1M2WWxrVFc1UT09 |
|--|---------------|--------------------------------|---|

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – listopad 2021:

| data | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------------------|---------------|--|---|
| 12.11.2021 | 10:00 | Rezerat przyrody Bonarka – spacer edukacyjny po terenie dawnego obozu Płaszów. | Miejsce spotkanie przy aptece Dr.Max na parterze w Bonarce. Możliwość wypożyczenia kijów NW |
| 15.11.2021 (poniedziałek) | 13:30 – 15:00 | Warsztaty Dietetyczne – Dieta w wybranych jednostkach chorobowych | Aula Nestor Spot Bonarka, obowiązują zapisy. |
| 19.11.2021 (piątek) | 11:30 | Warsztaty Fotograficzne – Autoportret w przestrzeni miejskiej | Muzeum Fotografii, ul. Józefitów 16, ilość miejsc ograniczona, zapisy do 10.11.2021; Na zajęciach wymagany jest aparat fotograficzny (telefon, aparat cyfrowy, analogowy, lustrzanka) |
| 24.11.2021 (środa) | 14:00 | Szlakiem I. J. Paderewskiego w Krakowie – poznajmy się | Prelekcja w formie spaceru po Krakowie, obowiązują zapisy. Miejsce zbiórki: Plac Matejki przy Pomniku Grunwaldzkim |
| 25.11.2021 | 10:00 – 13:00 | Warsztaty Ekologiczne | Aula Nestor Spot Bonarka, |
| 29.11.2021 (poniedziałek) | 13:30 – 15:00 | Warsztaty Dietetyczne – Interakcje leków z żywnością | Aula Nestor Spot Bonarka, Obowiązują zapisy. |