

## Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

kontakt: tel. **607 552425**

e-mail: [w.kulczycka@siemacha.org.pl](mailto:w.kulczycka@siemacha.org.pl)

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

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

### OBOWIĄZUJE OD 12.08.2022

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek <i>15.08 zajęcia nie odbywają się</i>	8:00 – 9:00	Joga	
	9:00 – 10:30	Nordic Walking - ćwiczenia z kijkami	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora.
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbatce, skorzystania z prasy, gier. Dostępny taras na świeżym powietrzu.
	12:15 - 13:00	Gimnastyka w wodzie	Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy. 29.08 zajęcia odwołane
Wtorek	9:00-11:00	Nowe technologie	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	
	12:00 - 13:00	Basen	Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy. 30.08 i 6.09 – przerwa techniczna na basenie – nie ma zajęć
Środa	8:00 - 8:45	Joga	
	8:15 - 9:00	Wierzę w siebie, dbam o siebie	10.08 zajęcia odwołane

	9:00 - 10:00	BądźEKO! - Naturalne kosmetyki	10.08 zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! - Naturalny tryb życia	10.08 zajęcia odwołane
	10:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - ka- wiarenka	
Czwartek	8:00 - 8:45	Taniec latino	18.08 zajęcia odwołane.
	8:45 - 9:30	Latino solo	18.08 zajęcia odwołane.
	9:30 - 10:30	SPOTkajmy się razem - ka- wiarenka	
	9:45 - 10:45	Trening umysłu	
	14:00 - 15:00	Zajęcia plastyczne - między- pokoleniowe	11.08 zajęcia odwołane
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - mię- dzypokoleniowe	11.08 zajęcia odwołane
Piątek	7:50 - 8:50	Zdrowy kręgosłup gr. I	
	9:00 - 10:00	Zdrowy kręgosłup gr. II	
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - ka- wiarenka	
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną prze- słane uczestnikom CAS (ZOOM). 12 i 19 sierpnia zajęcia odwołane. Odrabiamy 22 i 29 sierpnia o 12:00.
	14:00 - 15:00	Basen	2.09 i 9.09 przerwa techniczna na base- nie – nie ma zajęć.

Zajęcia odbywają się na tarasie na świeżym powietrzu bądź w razie niepogody w placówce w dopuszczalnym limicie osób bądź on-line.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**

## Zajęcia dodatkowe – sierpień 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<p><i>SIEMACHA solidarna z Ukrainą</i></p> <p>Wspieramy zbiórkę organizowaną przez Miasto Kraków. Do placówki można przynieść artykuły pierwszej potrzeby, szczegółowe informacje wyślemy mailem.</p>			
Cały miesiąc		Zielona Bonarka – integracja w ogrodzie	Wspólne prace tarasowe. Działanie międzypokoleniowe ze Spot Bonarka.
9.08 (wtorek)	12:15 – 14:15	Wyjście do Pałacu Krzysztofory	Działanie międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot.
10.08 (środa)	9:00 – 14:00	Stacja Muzeum Czernichów Główny - wycieczka	Zbiórka o 8:40 przy Salwatorze. Podróż autobusem linii 229 do przystanku <i>Czernichów Rynek</i> . Ilość miejsc ograniczona – obowiązkowe zapisy.
12.08 (piątek)	11:00 – 12:00	Szyjemy rogatywki krakowskie	Działanie międzypokoleniowe z młodzieżą ze Spot.
23.08 (wtorek)	11:45 – 13:45	Wyjście – Wystawa Sztuki Współczesnej z Kolekcji Książąt Lubomirskich	Pawilon Józefa Czapkiego, ul. Piłsudskiego 12