

Centrum Aktywności Seniorów Bonarka Nestor Spot

ul. Kamińskiego 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	8:00 - 12:00
wtorek	8:00 - 12:00
środa	8:00 - 12:00
czwartek	9:00 - 13:00
piątek	8:00 - 12:00

OBOWIĄZUJE OD 14.12.2022

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek (26.12 zajęcia nie odbywają się)	9:00 – 10:30	Nordic Walking	Zajęcia odbywają się w plenerze, trasa ustalana jest przez instruktora. 19.12 zajęcia odwołane
	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.
	14:00 - 15:00	Zajęcia plastyczne - międzypokoleniowe	
	15:00 - 16:00	Manualne wariacje - międzypokoleniowe	
Wtorek	8:00 – 8:45	Taniec Latino	20 i 27.12 zajęcia odwołane
	9:00-11:00	Nowe technologie	27.12 zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka	

	12:00 - 13:00	Basen	Com Com Zone przy ul. Kurczaba 29. Obowiązują zapisy.
Środa	8:00 - 8:45	Joga	21.12 i 28.12 zajęcia odwołane
	8:00 - 9:00	Bądź EKO! Naturalna kuchnia	28.12 zajęcia odwołane
	9:00 - 10:00	BądźEKO! Naturalne kosmetyki	28.12 zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Bądź EKO! Naturalny tryb życia	28.12 zajęcia odwołane
	10:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
Czwartek	9:00 – 10:00	Trening umysłu	8.12 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	SPOTkajmy się razem – kawiarenka/planszówki	
Piątek	8:00 – 8:45	Joga	23.12 i 30.12 zajęcia odwołane
	9:00 – 9:45	Gimnastyka relaksacyjna	23.12 i 30.12 zajęcia odwołane
	10:00 – 11:00	Zdrowy kręgosłup	23.12 i 30.12 zajęcia odwołane
	11:00 - 12:00	SPOTkajmy się razem - kawiarenka	
	12:00 - 12:45	Muzykoterapia <i>online</i>	Link i dane do logowania zostaną prze- słane uczestnikom CAS (ZOOM). 23.12 i 30.12 zajęcia odwołane
	14:00 - 15:00	Basen	

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 – grudzień 2022:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
2.12 (piątek)	15:00–17:00	Rękodzieło – „Motanki”	Zajęcia międzypokoleniowe w ramach Festiwalu Polsko-Ukraińskiego

2.12 (piątek)	14:30–16:30	Wyjście do kina	Cinema City Bonarka, zbiórka o 14:00 w kinie. Bilety do odbioru na miejscu u koordynatorki w dniu seansu.
4, 11, 18.12 (niedziela)	11:00	Msze Adwentowe	Siedziba główna Stowarzyszenia SIEMACHA, ul. Długa 42, Po Mszy zapraszamy na poczęstunek. 18.12 Msza odbędzie się w placówce SPOT w Tarnowie.
5.12 (poniedziałek)	12:00–13:30	Helena Rubinstein – pierwsza dama piękna	Wyjście z przewodnikiem do Żydowskiego Muzeum Galicja. Zapisy u koordynatorki.
14.12 (środa)	12:00–14:00	Koncert dla Seniorów	ICE Kraków, zaproszenia do odbioru u koordynatorki od 7.12 w CAS.
15.12 (czwartek)	9:00 – 10:00	Wykład: 1. Dzikie zwierzęta w mieście 2. Zdrowe odżywianie 3. Pole elektromagnetyczne	Wykład organizowany we współpracy z UM Kraków. Wydarzenie przeniesione z 8.12
22.12 (czwartek)	17:00	Wieczór Kolęd	Szczegóły podamy wkrótce.