

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

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 | 8:00 - 13:00 |
| piątek | 8:00 - 12:00 |

OBOWIĄZUJE OD 14.02.2024

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|--|---------------|------------------------------------|---|
| Poniedziałek (5.02; 12.02; 19.02; 26.02) | 8:00 – 8:45 | Joga | |
| | 9:15 – 10:00 | Taniec gr. I | 12.02 zajęcia odwołane. Odrabiamy je 21.02 o 13:30 i 14:30 w postaci międzypokoleniowych zajęć tanecznych z wychowankami Spot Bonarka. 19.02 o 10:15 tańczymy międzypokoleniowo z wychowankami Spot Bonarka |
| | 10:15 – 11:00 | Taniec gr. II | |
| | 9:00 – 10:00 | Zajęcia plastyczne - rękodzieło | |
| | 10:00 – 11:00 | Manualne wariacje - rękodzieło | |
| | 10:30 – 11:30 | SPOTkajmy się – kawiarenka | Przestrzeń dla seniorów do spędzenia wolnego czasu przy kawie, herbacie, skorzystania z prasy, gier. |
| Wtorek (6.02, 13.02, 20.02, 27.02) | 8:45 – 9:45 | Język angielski | |
| | 9:00 – 10:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | |

| | | | |
|---|---------------|---|--|
| | 10:00 – 11:30 | Zajęcia integracyjno – kulturalne. Wiedza obywatelska. | |
| | 10:00 - 11:30 | Sztukateria – zajęcia kreatywne | |
| | 12:30 – 13:15 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29, |
| | 13:00 – 13:45 | Basen– rekreacja | COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32, |
| Środa (7.02; 14.02; 21.02; 28.02) | 8:00 - 8:45 | Joga | 7.02 zajęcia (jednorazowo) zaczną się o 7:00!! |
| | 9:00 - 10:00 | Bądź EKO! W kuchni, w domu, w ogrodzie | |
| | 10:00 - 11:00 | Bądź EKO! Naturalny tryb życia | |
| | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | |
| | 15:00 – 16:30 | Szyjemy, prujemy – zajęcia krawieckie | 7.02 zajęcia odwołane. |
| Czwartek (1.02; 8.02; 15.02; 22.02; 29.02) | 7:50 – 8:35 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| | 9:00 – 9:45 | Basen – rekreacja | COM COM ZONE Kozłówek, Ul. Facimiech 32 |
| | 9:00 – 10:00 | Nowe technologie – grupa zaawansowana | |
| | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie – grupa początkująca | |
| | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się – kawiarenka | |
| | 13:00 – 13:45 | Basen | COM COM ZONE Prokocim, Ul. Kurczaba 29 |
| Piątek (2.02, 9.02, 16.02, 23.02) | 8:00 – 8:45 | Gimnastyka - fitness | |
| | 9:00 – 10:00 | Zdrowy kręgosłup | |
| | 10:00 – 11:00 | Trening Umysłu | |
| | 10:00 – 11:00 | SPOTkajmy się - kawiarenka | |
| | 11:15 – 12:15 | English Breakfast - Rozmówki angielskie dla początkujących. | |
| | 12:30 – 13:15 | Aqua Aerobik | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

Zajęcia dodatkowe – luty 2024

| Data | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---------------------|-----------------|---|--|
| 5.02 – 09.02 | Cały dzień | Poczta Walentynkowa | Przez cały tydzień będzie można wrzucać Kartki Walentynkowe do specjalnej skrzynki. – wydarzenie międzypokoleniowe |
| 12.02 – 16.02 | Cały dzień | Dyżury Kupidyna | Uwaga, uwaga! W godzinach zajęć Kupidyn roznosi Kartki Walentynkowe adresatom! – wydarzenie międzypokoleniowe |
| 14.02 (środa) | 11:30 | Z miłości do zwierząt! – maty wężowe | Akcja wolontaryjna robienia zabawek dla zwierząt z krakowskiego schroniska. |
| 15.02 (czwartek) | 17:00 | „Siemaszko” | – pokaz filmu w Kinie Kijów, wydarzenie międzypokoleniowe. |
| 23.02 (piątek) | 9:45 - 13:45 | 800 lat historii klasztoru SS. Benedyktynek w Staniątkach | Szczegółowe dane dotyczące miejsca zbiórki zostaną podane w późniejszym czasie. |
| Do 27.02 | Cały dzień | Turniej Rusz Głową! - zapisy | Do 27.02 jest możliwość zapisu na Turniej Rusz Głową – dyscyplina Scrable – rozgrywka w pierwszy piątek marca! |

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.