

Centrum Aktywności Seniorów Spot Nestor Bonarka

ul. Kamieńskiego 11, 30-644 Kraków

koordynatorka Spot Nestor SIEMACHA Alicja: 882 054 725

Kontakt CAS: tel. 607 552 425,

Animatorka Jowita

Dyżur animatorki: środa, piątek w godz. 10:00-12:00 e-mail:

spotnestor.bonarka@siemacha.org.pl

Zapraszamy do kontaktu w godzinach dyżuru animatorki

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 - 12:00
piątek	8:00 - 12:00

OBOWIĄZUJE OD 20.11.2025

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	8:00 – 9:00	Joga	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Joga	
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
Wtorek	8:00 – 12:00	SPOTkajmy się–kawiarenka	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	Warsztaty malarskie z techniki akwareli	Zajęcia w placówce
	12:15 – 13:00	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS

Środa	8:00 – 9:00	Fitness dla seniora	Zajęcia w placówce:
	9:00-11:00	Gry stolikowe	Zajęcia w placówce
	9:00-10:00	Pilates	Zajęcia w placówce
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	15:00-17:00	Szycie z polotem	Zajęcia międzypokoleniowe
Czwartek	7:50 – 8:35	Mobility	Zajęcia w placówce
	8:40-9:25	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	9:00 – 10:00	Nowe technologie – grupa zaawansowana	Zajęcia w placówce
	10:00 - 11:00	Nowe technologie – grupa początkująca	
	11:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce
	11:00 – 11:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
	13:00 – 13:45	Pływalnia	Możliwość skorzystania z pływalni COM COM ZONE Prokocim, ul. Kurczaba 29, zajęcia dodatkowe finansowane poza projektem CAS
Piątek	8:00 – 9:00	Zdrowy kręgosłup gr I	Zajęcia w placówce
	9:00 – 10:00	Zdrowy kręgosłup gr II	
	10:00 – 12:00	SPOTkajmy się – kawiarenka	Zajęcia w placówce

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy u animatorki.

Zajęcia dodatkowe – listopad 2025

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
1-15 listopada		Miś dla DPS	Międzypokoleniowa akcja przygotowania prezentów dla pensionariuszy DPS ul. Praska



4 listopada (wtorek)	16:30	Koncert Chóru Hejnał	Wydarzenie międzypokoleniowe
6 listopada (czwartek)	19:00	Koncert Capella Cracoviensis - Oratorium Semele Händla	Koncert w ICE
14 listopada (piątek)	12:00	„Śluby panińskie”	Spektakl w Teatrze Stu
21 listopada (piątek)	14:40	Zwiedzamy Komnaty Reprezentacyjne Wawelu	Wycieczka krajoznawcza
28 listopada (piątek)	11:00-12:00	Farmacja na talerzu - o interakcjach leków z żywnością	Spotkanie edukacyjne ze studentami farmacji
27 listopada (czwartek)	17:00	Dzień Wdzięczności	Wydarzenie międzypokoleniowe

Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.