



## **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: [a.zachwieja@siemacha.org.pl](mailto:a.zachwieja@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 4.09.2026r**

#### **Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026r**

| Dzień        | Godzina       | Rodzaj zajęć                                   | Uwagi                                                     |
|--------------|---------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | 8:00 – 9:00   | Joga                                           | Zajęcia w placówce<br>21go września zajęcia<br>odwołane!! |
|              | 9:00-10:00    | Joga                                           |                                                           |
|              | 8:00 – 12:00  | SPOTkajmy się–kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                        |
|              | 9:00-11:00    | Rękodzieło artystyczne                         | Zajęcia w placówce                                        |
| Wtorek       | 8:00 – 12:00  | SPOTkajmy się–kawiarenka                       | Zajęcia w placówce                                        |
|              | 10:00 – 12:00 | Zajęcia plastyczne – różne<br>techniki twórcze | Zajęcia w placówce                                        |



|          |               |                                                                         |                                                                                                                                        |
|----------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 12:15 – 13:00 | Pływalnia                                                               | Możliwość skorzystania z pływalni<br>COM COM ZONE Prokocim,<br>ul. Kurczaba 29,<br>zajęcia dodatkowe finansowane poza<br>projektem CAS |
| Środa    | 8:00 – 9:00   | Fitness dla seniora                                                     | Zajęcia w placówce:                                                                                                                    |
|          | 9:00-11:00    | Gry stolikowe                                                           | Zajęcia w placówce<br>9go i 23go września zajęcia<br>rozpoczną się o 11:30                                                             |
|          | 9:00-10:00    | Pilates                                                                 | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|          | 10:00 – 12:00 | SPOTkajmy się –<br>kawiarenka                                           | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|          | 9:30-11:30    | Jak się nie dać starości, być<br>asertywnym i pewnym<br>siebie seniorem | Zajęcia w placówce, będą 9go i<br>23go września!!                                                                                      |
| Czwartek | 7:50 – 8:35   | Mobility                                                                | Zajęcia w placów<br>17go września zajęcia<br>odwołane!!                                                                                |
|          | 8:40-9:25     | Gimnastyka<br>rehabilitacyjna                                           |                                                                                                                                        |
|          | 9:00 – 10:00  | Nowe technologie –<br>grupa zaawansowana                                | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|          | 10:00 - 11:00 | Nowe technologie –<br>grupa początkująca                                |                                                                                                                                        |
|          | 11:00 – 12:00 | SPOTkajmy się –<br>kawiarenka                                           | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |
|          | 11:00 – 11:45 | Pływalnia                                                               | Możliwość skorzystania z pływalni<br>COM COM ZONE Prokocim,<br>ul. Kurczaba 29,<br>zajęcia dodatkowe finansowane poza<br>projektem CAS |
|          | 13:00 – 13:45 | Pływalnia                                                               | Możliwość skorzystania z pływalni<br>COM COM ZONE Prokocim,<br>ul. Kurczaba 29,<br>zajęcia dodatkowe finansowane poza<br>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 –<br>kawiarenka                                           | Zajęcia w placówce                                                                                                                     |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy***

**Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026r**

| <b>Data</b>            | <b>Godzina</b> | <b>Rodzaj zajęć</b>                                                                                                 | <b>Uwagi</b>                                                                                                                           |
|------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4h w miesiącu          |                | Pływalia plus                                                                                                       | Możliwość skorzystania z pływalni<br>COM COM ZONE Prokocim,<br>ul. Kurczaba 29,<br>zajęcia dodatkowe finansowane<br>poza projektem CAS |
| 1 września<br>(wtorek) | 18:00          | Koncert: •Unico Wilhelm van<br>Wassenaer<br>•George Frideric Handel<br>•Antonio Vivaldi<br>•Georg Philipp Telemann. | Wyjście do Filharmonii im Karola<br>Szymanowskiego                                                                                     |
| 2 września<br>(środa)  | 16:00-20:00    | Szycie pościeli                                                                                                     |                                                                                                                                        |

**Na wszystkie zajęcia dodatkowe obowiązują zapisy.**