



**Centrum Aktywności Seniorów Uśmiech**  
adres – ul. Kantorowicka 122, 31-763 Kraków  
kontakt – tel. 796 188 221  
e-mail – [casusmiech@interia.pl](mailto:casusmiech@interia.pl)

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

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	16:00-20:00
środa	16:00-20:00
czwartek	16:00-20:00
piątek	13:00-17:00

**OBOWIĄZUJE OD 11 GRUDNIA 2024**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS (02, 09, 16, XII)	w CAS (1 godz.)
	17:00-18:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chatGBT, itp. (02, 09, 16, XII)	w CAS (1 godz.)

	18:00-19:00	„Pokochaj siebie” Zajęcia dotyczące akceptacji siebie (02, 09, 16 XII)	w CAS (1 godz.)
	19:00-20:00	„Stwórzmy coś!” Zajęcia z tworzenia rękodzieła/ozdób świątecznych (02, 09, 16 XII)	w CAS (1 godz.)
wtorek	16:00-17:30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy (03, 10, 17, XII)	w CAS (2x 45 min.)
	17:45-18:45	Gimnastyka Zajęcia ruchowe (03, 17, XII)	w CAS (1 godz.)
	19:00-20:00	„Odkryj w sobie artystę” Zajęcia z malarstwa (03, 10, 17, XII)	w CAS (1 godz.)
środa	16:00-16:45	Gry stolikowe/planszowe (04, XII)	w CAS (45 min.)
	16:45-17:45	Kawiarenka CAS (04, 11 XII)	w CAS (1 godz.)
	18:00-19:00	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne (11, 18 XII)	w CAS (1 godz.)
	19:15-20:00	„Oddech i rozluźnienie” Zajęcia ruchowo-rozciągające - stretching (11, 18 XII)	w CAS (45 min.)
czwartek	16:00-17:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GBT, itp. (05, 12, 19 XII)	w CAS (1 godz.)
	17:00-18:00	Język angielski (grupa początkująca) (05, 12, XII)	w CAS (1 godz.)
	18:00-19:00	Warsztaty psychologiczne (05, 12, XII)	w CAS (1 godz.)

piątek	13:00-15:00	Kawiarenka w CAS (06, 20 XII)	w CAS (2 godz.)
	15:00-17:00	„Dzień z wnukami” Zajęcia międzypokoleniowe (06, 20, XII)	w CAS (2 godz.)

### Zajęcia dodatkowe w grudzień 2024:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.XII	18:00-20:00	Spotkanie dotycząca potrzeb osób 60+	w CAS
05.XII	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
06.XII	15:00-17:00	„Kochany Panie Mikołaju!” Zajęcia międzypokoleniowe plastyczne – tworzenie ozdób choinkowych	w CAS
10.XII	17:45-18:45	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
11.XII	16:00-16:45	Spotkanie ze specjalistą dotyczące programów UMK dla seniorów	w CAS
12.XII	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
13.XII	10:00-14:00	Wyjście kulturalne na wystawę „Siłaczki”	Zbiórka pod CAS o godz. 10:00 Zapisy u koordynatora
13.XII	10:00-14:00	Kawiarenka CAS	w CAS
18.XII	16:00-17:00	Konsultacje z mgr. pracy socjalnej dotyczące programów UMK dla seniorów z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb	w CAS
18.XII	17:00-18:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS

19.XII	17:30-20:00	Spotkanie świąteczne z występem artystycznym oraz quizem aktywizacyjnym dla seniorów	w CAS
20.XII	15:00-17:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci	w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*