



**Centrum
Aktywności
Seniorów**
UŚMIECH



**Fundacja
Uśmiech**

Centrum Aktywności Seniorów Uśmiech

adres – ul. Kantorowicka 122, 31-763 Kraków

kontakt – tel. 796 188 221

e-mail – 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	12:00-16:00

OBOWIĄZUJE OD 16 STYCZNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:00	„Stwórzmy coś!” Zajęcia z tworzenia rękodzieła (13, 20, 27, I)	w CAS (1 godz.)
	17:00-18:00	„Odkryj swoją siłę” Zajęcia z pracy nad sobą i budujące pewność siebie (13, 20, 27, I)	w CAS (1 godz.)

	18:00-19:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (20, 27, I)	w CAS (1 godz.)
	19:00-20:00	Zajęcia z elementami terapii zajęciowej (13, 20, 27, I)	w CAS (1 godz.)
wtorek	16:00-18:00	„Dzień z wnukami” Zajęcia międzypokoleniowe (07, 14, 28, I)	w CAS (2 godz.)
	18:00-20:00	„Odkryj w sobie artystę” Zajęcia plastyczno-artystyczne (14, 21, 28, I)	w CAS (2x 1 godz.)
środa	16:00-17:30	Kawiarenka w CAS (08, 15, 22, 29, I)	w CAS (2x 45 min.)
	17:30-19:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy (08, 15, 22, 29, I)	w CAS (2x 45min.)
	19:00-20:00	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne (08, 15, 22, 29, I)	w CAS (1 godz.)
czwartek	16:00-17:00	Gry stolikowe/planszowe (02, 09, 16, 23, 30, I)	w CAS (1 godz.)
	17:00-18:00	Zumba Zajęcia ruchowe (23, 30, I)	w CAS (1 godz.)
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (02, 09, 16, 23, 30, I)	w CAS (45 min.)
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne (02, 09, 16, 23, 30, I)	w CAS (45 min.)
piątek	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe (03, 17, 31, I)	w CAS (2 godz.)

	14:00-16:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GBT, itp. (03, 17, 31, I)	w CAS (2x 1 godz.)
--	-------------	---	-----------------------

Zajęcia dodatkowe w styczeń 2025:
miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.I	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
07.I	16:00-18:00	„Twórcze spotkania” Zajęcia międzypokoleniowe plastyczne	w CAS
07.I	18:00-20:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GBT, itp.	w CAS
09.I	17:00-18:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GBT, itp.	w CAS
10.I	10:00-12:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
10.I	12:00-14:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GBT, itp.	w CAS
13.I	18:00-19:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
14.I	16:00-18:00	„Twórcze spotkania” Zajęcia międzypokoleniowe plastyczne	w CAS
16.I	17:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
21.I	16:00-17:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
21.I	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
24.I	10:00-14:00	Wyjście kulturalne na	Zbiórka pod CAS o

		wystawę „Wystawa pokonkursowa 80. Jubileuszowego Konkursu Szopek Krakowskich”	godz. 10:00 Zapisy u koordynatora
24.I	10:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
28.I	16:00-18:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.