



**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       | 12:00-16:00 |

**OBOWIĄZUJE OD 01 STYCZNIA 2025**  
*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2025**  
*miesiąc*

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

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

|  |             |                                                                                                                                                                |                       |
|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | 14:00-16:00 | „Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?”<br>Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chatGBT, itp.<br>(03, 17, 31, I) | w CAS<br>(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”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>plastyczne                                                                              | w CAS                                                     |
| 09.I | 17:00-18:00 | „Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?”<br>Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chatGBT, 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?”<br>Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chatGBT, itp. | w CAS                                                     |
| 13.I | 18:00-19:00 | Gry stolikowe/planszowe                                                                                                                     | w CAS                                                     |
| 14.I | 16:00-18:00 | „Twórcze spotkania”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>plastyczne                                                                              | w CAS                                                     |
| 16.I | 17:00-18:00 | „Wolontariat – co w tym ciekawego?”<br>Prelekcja dotycząca promocji idei<br>wolontariatu                                                    | w CAS                                                     |
| 21.I | 16:00-18:00 | „Twórcze spotkania”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>plastyczne                                                                              | w CAS                                                     |
| 24.I | 10:00-14:00 | Wyjście kulturalne na<br>wystawę „Wystawa pokonkursowa<br>80. Jubileuszowego Konkursu Szopek<br>Krakowskich”                                | Zbiórka pod CAS o<br>godz. 10:00<br>Zapisy u koordynatora |

|      |             |                                                                                                      |       |
|------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 24.I | 10:00-14:00 | Kawiarenka w CAS                                                                                     | w CAS |
| 28.I | 16:00-18:00 | „Teatralna przygoda”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>połączone z spektaklem teatralnym<br>dla dzieci | w CAS |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*