



### 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 19 LUTEGO 2025

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – luty 2025

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	„Stwórzmy coś!” Zajęcia z tworzenia rękodzieła (10, 24, II)	w CAS (2x 1 godz.)
	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne (03, 17, II)	w CAS (2x 1 godz.)

	18:00-20:00	„Odkryj swoją siłę” Zajęcia z pracy nad sobą i budujące pewność siebie (03, 10, 17, II)	w CAS (2x 1 godz.)
wtorek	16:00-17:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GPT, itp. (04, 11, 18, II)	w CAS (1 godz.)
	17:00-18:00	„Kreatywny zakątek” Zajęcia artystyczno-manualne (04, 18, II)	w CAS (1 godz.)
	17:00-18:00	„Sekrety urody” Zajęcia dotyczące pielęgnacji i makijażu (11. II)	w CAS (1 godz.)
	18:00-20:00	„Odkryj w sobie artystę” Zajęcia plastyczno-artystyczne (04, 11, 18, II)	w CAS (2x 1 godz.)
środa	16:00-17:30	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne (05, 12, 26, II)	w CAS (2x 45 min.)
	17:30-19:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy (05, 12, 19, 26, II)	w CAS (2x 45min.)
	19:00-20:00	Kawiarenka w CAS (05. II)	w CAS (1 godz.)
czwartek	16:00-16:45	Gimnastyka Zajęcia ruchowe (06, 20, 27, II)	w CAS (45 min.)
	17:00-17:45	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (06, 20, 27, II)	w CAS (45 min.)
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (06, 27, II)	w CAS (45 min.)

	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne (06, 27, II)	w CAS (45 min.)
piątek	10:00-12:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci (21. II)	w CAS (2 godz.)
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (21. II)	w CAS (2 godz.)
	12:00-13:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GPT, itp. (07. II)	w CAS (1 godz.)

### Zajęcia dodatkowe w luty 2025:

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.II	11:00-12:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GPT, itp.	w CAS
07.II	13:00-14:00	„Kreatywny zakątek” Zajęcia artystyczno-manualne	w CAS
07.II	14:00-15:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
12.II	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą - mgr. pracy socjalnej	w CAS
13.II	16:00-17:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GPT, itp.	w CAS
13.II	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
13.II	18:00-20:00	Spotkanie walentynkowe z występem artystycznym	w CAS
14.II	12:00-13:00	Spotkanie ze specjalistą - mgr. pracy socjalnej	w CAS
14.II	13:00-15:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS

14.II	15:00-16:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
19.II	16:00-17:30	Kawiarenka w CAS	w CAS
19.II	19:00-20:00	Spotkanie z przedstawicielami Fundacji Dom Stanisława Wyspiańskiego – Pracownia Szafirowa, dotyczące nauki użycia strony mobilnej oraz działań międzypokoleniowych	w CAS
20.II	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
24.II	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
25.II	16:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
26.II	19:00-20:00	Spotkanie z koordynatorkami programu „Obecność” – informacja o możliwych formach wsparcia – wolontariat towarzyszący	w CAS
28.II	12:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*