



**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](mailto:casusmiech@interia.pl)

### **CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|              |             |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 16:00-20:00 |
| wtorek       | 16:00-20:00 |
| środa        | 15:00-19:00 |
| czwartek     | 16:00-20:00 |
| piątek       | 12:00-16:00 |

### **OBOWIĄZUJE OD 1 MARCA 2025**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025**

*miesiąc*

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć   | uwagi                 |
|--------------|-------------|--|-----------------------|
| poniedziałek | 16:00-18:00 | „Stwórzmy coś!”<br>Zajęcia z tworzenia rękodzieła<br>(03, 17, 31, III) | w CAS<br>(2x 1 godz.) |
|              | 16:00-18:00 | „Sztuka smaku”<br>Zajęcia kulinarne<br>(10, 24, III)                   | w CAS<br>(2x 1 godz.) |

|          |             |   |  |
|----------|-------------|---|--|
|          | 18:00-20:00 | Kawiarenka w CAS<br>(03, 10, 17, 24, 31, III)                               | Wolontariat<br>uczestników CAS<br>w CAS<br>(2 godz.) |
| wtorek   | 16:00-17:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(04, 18, 25, III)                                | w CAS<br>(1 godz.)                                   |
|          | 17:00-18:00 | „Kreatywny zakątek”<br>Zajęcia artystyczno-manualne<br>(04, 18, 25, III)    | w CAS<br>(1 godz.)                                   |
|          | 18:00-18:45 | Zumba<br>Zajęcia ruchowe<br>(04, 25, III)                                   | w CAS<br>(45 min.)                                   |
|          | 18:00-20:00 | „Odkryj w sobie artystę”<br>Zajęcia plastyczno-artystyczne<br>(18. III)     | w CAS<br>(2x 1 godz.)                                |
| środa    | 15:00-17:30 | Kawiarenka w CAS<br>(05, 26, III)   | w CAS<br>(2,5 godz.)                                 |
|          | 17:30-19:00 | Zajęcia taneczne – taniec w<br>kręgu i liniowy<br>(05, 19, 26, III)         | w CAS<br>(2x 45min.)                                 |
| czwartek | 16:00-17:00 | Gimnastyka<br>Zajęcia ruchowe<br>(13, 20, 27, III)                          | w CAS<br>(1 godz.)                                   |
|          | 17:00-18:00 | Kawiarenka w CAS<br>(13, 20, 27, III)                                       | Wolontariat<br>uczestników CAS<br>w CAS<br>(1 godz.) |
|          | 18:15-19:00 | Warsztaty psychologiczne<br>(13, 20, 27, III)                               | w CAS<br>(45 min.)                                   |
|          | 19:15-20:00 | Warsztaty psychologiczne<br>(13. III)                                       | w CAS<br>(45 min.)                                   |
| piątek   | 12:00-13:00 | Kawiarenka w CAS<br>(21. III)   | w CAS<br>(1 godz.)                                   |
|          | 13:00-15:00 | „Teatralna przygoda”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>połączone z spektaklem | w CAS<br>(2 godz.)                                   |

|  |             |   |                    |
|--|-------------|---|--------------------|
|  |             | teatralnym dla dzieci<br>(21. III)  |                    |
|  | 15:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(21. III)  | w CAS<br>(1 godz.) |
|  | 12:00-13:00 | Kawiarenka w CAS<br>(07, 14, 28, III)   | w CAS<br>(1 godz.) |
|  | 13:00-14:00 | „Technologia XXI w. - jak<br>ułatwić sobie życie?”<br>Zajęcia z obsługi nowych<br>technologii - smartphonów,<br>komputerów, aplikacji, chat GPT,<br>itp.<br>(07, 28, III) | w CAS<br>(1 godz.) |
|  | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(07, 14, 28, III)  | w CAS<br>(2 godz.) |

### Zajęcia dodatkowe w marzec 2025:

*Miesiąc*

| data   | godzina     | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|--------|-------------|---|--|
| 04.III | 19:00-20:00 | „Wolontariat – co w tym ciekawego?”<br>Prelekcja dotycząca promocji idei<br>wolontariatu  | w CAS  |
| 06.III | 16:00-18:00 | Kawiarenka w CAS  | w CAS  |
| 06.III | 18:00-20:00 | Spotkanie dla uczestników CAS z<br>okazji Dnia Kobiet   | w CAS  |
| 11.III | 16:00-18:00 | Wykład dotyczący słuchu połączony z<br>bezpłatnym badaniem  | w CAS  |
| 11.III | 18:00-20:00 | „Prawo w praktyce”<br>Spotkanie z sędziami sądów<br>krakowskich   | w CAS  |
| 12.III |             | Wycieczka do Ojcowa   | Zbiórka pod CAS o<br>godz. 8:30<br>Zapisy u koordynatora |
| 12.III | 10:00-14:00 | Kawiarenka w CAS  | w CAS  |
| 14.III | 13:00-14:00 | „Bezpieczny senior”<br>Prelekcja dotycząca działań<br>profilaktycznych, jak nie paść ofiarą<br>oszustw, połączona ze spotkaniem z<br>aspirantem oraz dzielnicowym | w CAS  |

|        |             |  |       |
|--------|-------------|--|-------|
| 19.III | 15:30-17:30 | Spotkanie ze specjalistą –<br>pielęgniarką | w CAS |
| 20.III | 19:00-20:00 | Spotkanie ze specjalistą –<br>psychologiem | w CAS |
| 25.III | 19:00-20:00 | Spotkanie ze specjalistą – dietetykiem     | w CAS |
| 27.III | 19:00-20:00 | Spotkanie ze specjalistą –<br>psychologiem | w CAS |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*