



**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 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 5 MARCA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

miesiąc

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

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

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

Zajęcia dodatkowe w marzec 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.III	19:00-20:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
05.III	17:30-19:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
06.III	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
06.III	18:00-20:00	Spotkanie dla uczestników CAS z okazji Dnia Kobiet	w CAS
11.III	16:00-17:00	Wykład dotyczący słuchu	w CAS
11.III	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
11.III	18:00-20:00	„Prawo w praktyce” Spotkanie z sędziami sądów krakowskich	w CAS
12.III		Wycieczka do Ojcowa	Zbiórka pod CAS o godz. 8:30 Zapisy u koordynatora
12.III	16:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS

14.III	13:00-14:00	„Bezpieczny senior” Prelekcja dotycząca działań profilaktycznych, jak nie paść ofiarą oszustw, połączona ze spotkaniem z aspirantem oraz dzielnicowym	w CAS
19.III	15:30-17:30	Spotkanie ze specjalistą – pielęgniarką	w CAS
20.III	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
25.III	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – dietetykiem	w CAS
27.III	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.