



**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

OBYWIAZUJE OD 7 KWIETNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	„Stwórzmy coś!” Zajęcia z tworzenia rękodzieła (07. kwietnia)	w CAS CAS zamknięty dnia 21.04, ze względu na Poniedziałek Wielkanocny
	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne (14. kwietnia)	w CAS CAS zamknięty dnia 21.04, ze względu na Poniedziałek

			Wielkanocny
	16:00-18:00	Joga dla seniorów (28. kwietnia)	w CAS CAS zamknięty dnia 21.04, ze względu na Poniedziałek Wielkanocny
	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS (07, 14, 28, kwietnia)	Wolontariat uczestników CAS CAS zamknięty dnia 21.04, ze względu na Poniedziałek Wielkanocny
wtorek	16:00-17:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GPT, itp. (01, 08, 15, 22, 29, kwietnia)	w CAS
	17:00-18:00	„Kreatywny zakątek” Zajęcia artystyczno-manualne (01, 22, kwietnia)	w CAS
	17:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe (08, 15, 29, kwietnia)	w CAS
	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS (01, 22, 29, kwietnia)	w CAS
	18:00-20:00	„Odkryj w sobie artystę” Zajęcia plastyczno-artystyczne (08. kwietnia)	w CAS
środa	15:00-17:30	Kawiarenka w CAS (02, 09, 16, 23, 30, kwietnia)	w CAS Tematyczne kawiarenki: 02.04 – „Książki, które zmieniły moje życie” 09.04 – „Ogród marzeń – rośliny, które kochamy” 16.04 – „Moje ulubione rękodzieło” 23.04 – „Najlepsze filmy i seriale dawnych lat” 30.04 – „Najmłodsi i najstarsi – co nas łączy?”

	17:30-19:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy (02, 09, 23, 30, kwietnia)	w CAS Brak zajęć 16.04
czwartek	16:00-17:00	Gimnastyka Zajęcia ruchowe (10, 17, 24, kwietnia)	w CAS
	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS (10, 17, 24, kwietnia)	Wolontariat uczestników CAS
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (10, 17, 24, kwietnia)	w CAS
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne (10. kwietnia)	w CAS
piątek	12:00-13:00	Kawiarenka w CAS (25. kwietnia)	w CAS
	13:00-15:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci i warsztatami wielkanocnymi (25. kwietnia)	w CAS
	15:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (25. kwietnia)	w CAS
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (04, 11, 18, kwietnia)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (04, 11, 18, kwietnia)	w CAS

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.04	14:00-18:00	Wyjście kulturalne na wydarzenie międzykulturowe - „Harmonia Ciała i Duszy - Mądrość Wschodu”	Zbiórka pod CAS o godz. 14:00 Zapisy u koordynatora

03.04	14:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
15.04	18:00-20:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
16.04	17:30-19:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
17.04	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
24.04	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.