



**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	16:00-20:00
czwartek	16:00-20:00
piątek	12:00-16:00

OBOWIĄZUJE OD 2 MAJA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	„Stwórzmy coś!” Zajęcia z tworzenia rękodzieła (05. maja)	w CAS
	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne (12, 26 maja)	w CAS

	16:00-18:00	Joga dla seniorów (19. maja)	w CAS
	18:00-19:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (05, 12, 26, maja)	w CAS
	19:00-20:00	Kawiarenka w CAS (05, 12, 26, maja)	w CAS Wolontariat uczestników CAS
wtorek	16:00-17:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GPT, itp. (06, 13, 20, 27, maja)	w CAS
	17:15-18:15	„Kreatywny zakątek” Zajęcia artystyczno-manualne (06, 13, 20, maja)	w CAS
	18:30-20:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy (06, 13, maja)	w CAS
środa	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS (07, 14, 21, 28, maja)	w CAS
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (07, 14, 28, maja)	w CAS
	18:00-20:00	„Odkryj w sobie artystę” Zajęcia plastyczno-artystyczne (21. maja)	w CAS
czwartek	16:00-17:00	Gimnastyka Zajęcia ruchowe (08, 15, 22, maja)	w CAS CAS zamknięty dnia 01.05 Brak zajęć 29.05
	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS (08, 15, 22, 29 maja)	Wolontariat uczestników CAS CAS zamknięty dnia 01.05
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (08, 15, 22, 29 maja)	w CAS CAS zamknięty dnia 01.05

	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne (08, 15 maja)	w CAS CAS zamknięty dnia 01.05
piątek	10:00-12:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci i warsztatami (09. maja)	w CAS
	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe (09. maja)	w CAS
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (02, 16, 23, 30 maja)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (02, 16, 23, 30 maja)	w CAS

Zajęcia dodatkowe – maj 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.05	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS
20.05	18:30-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
22.05	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
27.05	17:15-18:15	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
27.05	18:30-20:00	Spotkanie z występem artystycznym	w CAS
29.05	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
29.05	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.