



**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 1 LIPCA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne (07, 14, 28, lipca)	w CAS
	16:00-18:00	Joga dla seniorów (21, lipca)	w CAS
	18:00-19:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (07, 14, 21, 28, lipca)	w CAS
	19:00-20:00	Kawiarenka w CAS (07, 14, 21, 28 lipca)	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. (22, 29, lipca)	w CAS
	16:00-18:00	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie (01, 08, 15, lipca)	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: 01.07 - ul.Sienna 08.07 - ul.Szpitalna 15.07 - ul.Bernardyńska
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (01, 08, 15, lipca)	w CAS
	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS (15, 22, 29, lipca)	w CAS
środa	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS (02, 16, 23, 30, lipca)	w CAS
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (02, 09, 16, 23, 30, lipca)	w CAS
czwartek	16:00-17:00	Gimnastyka Zajęcia ruchowe (03, 10, 17, 24, 31, lipca)	w CAS
	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS (03, 10, 17, 24, 31, lipca)	Wolontariat uczestników CAS
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (03, 10, 17, 24, 31, lipca)	w CAS
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne (03, 10, lipca)	w CAS
piątek	12:00-14:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci i warsztatami (18. lipca)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (18. lipca)	w CAS
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (04, 11, 25, lipca)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (04, 11, 25, lipca)	w CAS

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
09.07	16:00-18:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
17.07	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
24.07	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
31.07	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.