



**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 SIERPNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne (04, 11, 25, sierpnia)	w CAS
	16:00-18:00	Joga dla seniorów (18. sierpnia)	w CAS
	18:00-19:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (04, 11, 25, sierpnia)	w CAS Brak zajęć 18.08
	19:00-20:00	Kawiarenka w CAS (04, 11, 18, 25, sierpnia)	w CAS Wolontariat uczestników

			CAS
wtorek	16:00-18:00	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie (05, 12, 19, 26, sierpnia)	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: 05.08 - al. 3 Maja 12.08 - ul. Sienna 19.08 - ul. Kanonicza 26.08 - ul. Staszewskiego
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (05, 12, 19, 26, sierpnia)	w CAS
środa	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS (06, 13, 27, sierpnia)	w CAS
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (06, 27, sierpnia)	w CAS
czwartek	16:00-17:00	Gimnastyka Zajęcia ruchowe (07, 28, sierpnia)	w CAS Brak zajęć 14.08 i 21.08
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (07, 28, sierpnia)	w CAS Brak zajęć 14.08 i 21.08
	18:00-19:00	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne (07, 28, sierpnia)	w CAS Brak zajęć 14.08
	19:00-20:00	Kawiarenka w CAS (07, 14, 28, sierpnia)	w CAS Wolontariat uczestników CAS
piątek	12:00-14:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci i warsztatami (29. sierpnia)	w CAS CAS zamknięty 15.08
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (29. sierpnia)	w CAS CAS zamknięty 15.08
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (01, 08, 22, sierpnia)	w CAS CAS zamknięty 15.08
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (01, 08, 22, sierpnia)	w CAS CAS zamknięty 15.08

Zajęcia dodatkowe – sierpień 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.08	18:00-20:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei	w CAS

		wolontariatu	
14.08	16:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
18.08	18:00-19:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS
20.08		Wycieczka do Szczawnicy	Zbiórka pod CAS o godz. 8:00 Zapisy u koordynatora
20.08	12:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
21.08	14:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
21.08		Wyjście kulturalne na spektakl „Tramwaj zwany pożądaniem” w Teatrze Ludowym	Zbiórka pod Teatrem Ludowym Scena Pod Ratuszem o godz. 18:40 Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.