



**Centrum
Aktywności
Seniorów**
UŚMIECH



**Fundacja
Uśmiech**

Centrum Aktywności Seniorów Uśmiech

adres – ul. Kantorowicka 122, 31-763 Kraków

koordynator – Aleksandra

kontakt – tel. 796 188 221

e-mail – casusmiech@interia.pl

dyżury koordynatora:

03.09, 10.09, 17.09, 24.09 – godz. 16:00-20:00

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 WRZEŚNIA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne (01, 08, 15, 22, września)	w CAS
	18:30-20:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy (01, 08, 15, 22, września)	w CAS

wtorek	15:30-17:30	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie (09, 16, 23, 30, wrzesień)	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: 09.09 - Rynek Główny 16.09 - pl. Wolnica 23.09 - Rynek Główny 30.09 - ul. Senacka Zajęcia w innych godzinach w dniu 02.09
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (02, 09, 16, 23, 30, września)	w CAS
środa	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS (03, 10, 17, 24, września)	w CAS
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (10, 17, 24, września)	w CAS
czwartek	16:00-17:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (04, 11, 18, września)	w CAS Brak zajęć 25.09
	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS (04, 11, 18, września)	w CAS Wolontariat uczestników CAS
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (04, 11, 18, września)	w CAS
piątek	12:00-14:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci i warsztatami (26. września)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (26. września)	w CAS
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (05, 12, 19, września)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (05, 12, 19, września)	w CAS

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.09	10:00-12:00	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: 02.09 - Rynek Główny
03.09	18:00-20:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS

04.09	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
11.09	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
18.09	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
25.09	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
25.09	18:00-20:00	„Jesienne brzmienie” – spotkanie z występem artystycznym	w CAS
29.09	16:00-18:00	Warsztaty florystyczne	w CAS
29.09	18:00-20:00	Warsztaty florystyczne	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.