



**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](mailto:casusmiech@interia.pl)

dyżury koordynatora:

08.10 - 16:00-20:00

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|              |             |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 16:00-20:00 |
| wtorek       | 16:00-20:00 |
| środa        | 12:00-16:00 |
| czwartek     | 16:00-20:00 |
| piątek       | 12:00-16:00 |

**OBOWIĄZUJE OD 7 PAŹDZIERNIKA 2025**

*data dzienna*

**Harmonogram zajęć stałych – październik 2025**

*miesiąc*

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                                                                  | uwagi |
|--------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| poniedziałek | 16:00-18:00 | „Sztuka smaku”<br>Zajęcia kulinarne<br>(06, 13, 20, 27, października)         | w CAS |
|              | 18:00-19:30 | Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy<br>(06, 13, 20, 27, października) | w CAS |

 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW



|          |             |                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 19:30-20:00 | Kawiarenka w CAS<br>(06, 13, 20, 27, października)                                                                                          | w CAS<br>Wolontariat<br>uczestników CAS                                                                                                    |
| wtorek   | 16:00-18:00 | „Z historią pod rękę”<br>Zajęcia dotyczące historii w terenie<br>(07, 14, 21, 28, października)                                             | Zajęcia w terenie<br>Miejsce zbiórki:<br>07.10 - al.Jana Pawła II<br>14.10 - ul.Konopnickiej<br>21.10 - ul.Rakowicka<br>28.10 - ul.Senacka |
|          | 18:00-20:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(07, 14, 21, 28, października)                                                                                   | w CAS                                                                                                                                      |
| środa    | 12:00-14:00 | Kawiarenka w CAS<br>(01, 15, 22, 29, października)                                                                                          | w CAS                                                                                                                                      |
|          | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(01, 15, 22, 29, października)                                                                                   | w CAS                                                                                                                                      |
|          | 18:00-20:00 | „Teatralna przygoda”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>połączone z spektaklem<br>teatralnym dla dzieci i<br>warsztatami<br>(08. października) | w CAS                                                                                                                                      |
| czwartek | 16:00-17:00 | Kawiarenka w CAS<br>(02, 09, 16, 23, 30, października)                                                                                      | w CAS<br>Wolontariat<br>uczestników CAS                                                                                                    |
|          | 17:00-18:00 | „Rozciąganie i relaks”<br>Zajęcia ruchowo-rozciągające<br>(02, 16, 23, 30, października)                                                    | w CAS<br>Brak zajęć 09.10                                                                                                                  |
|          | 18:15-19:00 | Warsztaty psychologiczne<br>(02, 09, 16, 23, 30, października)                                                                              | w CAS                                                                                                                                      |
|          | 19:15-20:00 | Warsztaty psychologiczne<br>(02, 09, 16, października)                                                                                      | w CAS                                                                                                                                      |
| piątek   | 12:00-14:00 | Kawiarenka w CAS<br>(03, 10, 17, 24, 31, października)                                                                                      | w CAS                                                                                                                                      |
|          | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(03, 10, 17, 24, 31, października)                                                                               | w CAS                                                                                                                                      |

### Zajęcia dodatkowe – październik 2025:

*Miesiąc*

| data  | godzina     | rodzaj zajęć                                                                             | uwagi |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 08.10 | 16:00-17:00 | „Wolontariat – co w tym ciekawego?”<br>Prelekcja dotycząca promocji idei<br>wolontariatu | w CAS |
| 08.10 | 17:00-18:00 | Spotkanie dotyczące potrzeb osób<br>60+                                                  | w CAS |

|       |             |                                            |                                         |
|-------|-------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 09.10 | 17:00-18:00 | Kawiarenka w CAS                           | w CAS<br>Wolontariat<br>uczestników CAS |
| 23.10 | 19:00-20:00 | Spotkanie ze specjalistą –<br>psychologiem | w CAS                                   |
| 30.10 | 19:00-20:00 | Spotkanie ze specjalistą –<br>psychologiem | w CAS                                   |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*