



**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:

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 14 PAŹDZIERNIKA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – październik 2025

miesiąc

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

	19:30-20:00	Kawiarenka w CAS (06, 13, 20, 27, października)	w CAS Wolontariat uczestników CAS
wtorek	16:00-18:00	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie (07, 21, 28, października)	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: 07.10 - al.Jana Pawła II 14.10 - brak zajęć 21.10 - ul.Konopnickiej 28.10 - ul.Rakowicka
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (07, 21, 28, października)	w CAS
środa	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (01, 22, 29, października)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (01, 15, 22, 29, października)	w CAS
	18:00-20:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci i warsztatami (08. października)	w CAS
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS (02, 09, 16, 23, 30, października)	w CAS Wolontariat uczestników CAS
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające (02, 16, 23, 30, października)	w CAS Brak zajęć 09.10
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (02, 09, 16, 23, 30, października)	w CAS
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne (02, 09, 16, października)	w CAS
piątek	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (03, 10, 17, 24, 31, października)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (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?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
08.10	17:00-18:00	Spotkanie dotyczące potrzeb osób 60+	w CAS

09.10	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS
14.10	16:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
15.10	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
15.10	13:00-14:00	„Bezpieczny senior” Prelekcja dotycząca działań profilaktycznych, jak nie paść ofiarą oszustw, połączona ze spotkaniem z aspirantem oraz dzielnicowym	w CAS
23.10	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
30.10	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.