



**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:

05.11, 19.11 – 18:00-20:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 10 LISTOPADA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek (03, 10, 17, 24, listopada)	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne	w CAS Godziny obowiązują 03.11
	18:30-20:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Godziny obowiązują

			03.11
	16:00-17:30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS
	17:30-19:30	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne	w CAS
	19:30-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS
wtorek (04, 18, 25, listopada)	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS CAS zamknięty 11.11
	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS CAS zamknięty 11.11
środa (05, 12, 19, 26, listopada)	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
	17:00-18:00	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS Brak zajęć 12.11 oraz 19.11
	18:00-20:00	Warsztaty artystyczne	w CAS Brak zajęć 12.11
czwartek (06, 13, 27, listopada)	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS
piątek (07, 14, 28, listopad)	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS

Zajęcia dodatkowe – listopad 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
12.11	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
12.11		Wyjście kulturalne na	Zbiórka pod Teatrem

		spektakl „Wszystko o kobietach” w Teatrze Ludowym	Ludowym Scena Pod Ratuszem o godz. 18:40 Zapisy u koordynatora
14.11	13:00-15:00	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: Wawel
19.11	17:00-18:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
20.11		Wycieczka do Chorzowa	Zbiórka pod CAS o godz. 9:00 Zapisy u koordynatora
20.11	12:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
21.11	12:00-14:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
21.11	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.