



**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:

02.12, 03.12 – 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 16 GRUDNIA 2025**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2025**

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Zajęcia w dniach: 01.12
	17:30-19:30	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne	w CAS Zajęcia w dniach: 01.12
	19:30-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS

			Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 01.12
	16:00-18:00	Warsztaty florystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 08.12 oraz 15.12
	18:00-20:00	Warsztaty florystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 08.12 oraz 15.12
wtorek	16:30-17:30	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS Zajęcia w dniach: 02.12, 09.12, 16.12
	17:30-18:30	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS Zajęcia w dniach: 02.12, 09.12, 16.12
	18:30-20:00	Warsztaty artystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 02.12, 09.12, 16.12
środa	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 10.12
	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 10.12
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 04.12, 11.12, 18.12
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 04.12, 11.12, 18.12
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 04.12, 11.12, 18.12
piątek	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 05.12, 19.12
	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 05.12, 19.12

### Zajęcia dodatkowe – grudzień 2025:

*Miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
------	---------	--------------	-------

03.12	16:00-17:30	Kawiarenka w CAS	w CAS
03.12	17:30-18:30	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
03.12	18:30-20:00	Warsztaty artystyczne	w CAS
04.12	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
11.12	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
12.12	11:00-13:00	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: u.Basztowa
12.12	13:00-15:00	„Z historią pod rękę” Zajęcia dotyczące historii w terenie	Zajęcia w terenie Miejsce zbiórki: ul.Stolarska
12.12	10:00-12:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
12.12	12:00-14:00	Spotkanie ze specjalistą – mgr. pracy socjalnej	w CAS
17.12	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
17.12	18:00-20:00	Spotkanie świąteczne z występem artystycznym	w CAS
18.12	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
22.12	12:00-16:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS
23.12	12:00-16:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS
29.12	12:00-16:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS
30.12	12:00-16:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*