



**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:

06.08, 13.08, 14.08 – godz. 16:00-20:00

21.08 – godz. 13:00-17:00

### **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 18 SIERPNIA 2025**

*data dzienna*

### **Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025**

*miesiąc*

| dzień        | godzina     | rodzaj zajęć                                                  | uwagi |
|--------------|-------------|---------------------------------------------------------------|-------|
| poniedziałek | 16:00-18:00 | „Sztuka smaku”<br>Zajęcia kulinarne<br>(04, 11, 25, sierpnia) | w CAS |
|              | 16:00-18:00 | Joga dla seniorów                                             | w CAS |

|          |             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |             | (18. sierpnia)                                                                                                                          |                                                                                                                                            |
|          | 18:00-19:00 | „Rozciąganie i relaks”<br>Zajęcia ruchowo-rozciągające<br>(04, 11, 25, sierpnia)                                                        | w CAS<br>Brak zajęć 18.08                                                                                                                  |
|          | 19:00-20:00 | Kawiarenka w CAS<br>(04, 11, 18, 25, sierpnia)                                                                                          | w CAS<br>Wolontariat uczestników<br>CAS                                                                                                    |
| wtorek   | 16:00-18:00 | „Z historią pod rękę”<br>Zajęcia dotyczące historii w<br>terenie<br>(05, 12, 19, 26, sierpnia)                                          | Zajęcia w terenie<br>Miejsce zbiórki:<br>05.08 - al. 3 Maja<br>12.08 - ul. Krupnicza<br>19.08 - ul. Kanonicza<br>26.08 - ul. Staszewskiego |
|          | 18:00-20:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(05, 12, 19, 26, sierpnia)                                                                                   | w CAS                                                                                                                                      |
| środa    | 16:00-18:00 | Kawiarenka w CAS<br>(06, 13, 27, sierpnia)                                                                                              | w CAS                                                                                                                                      |
|          | 18:00-20:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(06, 27, sierpnia)                                                                                           | w CAS                                                                                                                                      |
| czwartek | 16:00-17:00 | Gimnastyka<br>Zajęcia ruchowe<br>(07, 28, sierpnia)                                                                                     | w CAS<br>Brak zajęć 14.08 i 21.08                                                                                                          |
|          | 17:00-18:00 | „Rozciąganie i relaks”<br>Zajęcia ruchowo-rozciągające<br>(07, 28, sierpnia)                                                            | w CAS<br>Brak zajęć 14.08 i 21.08                                                                                                          |
|          | 18:00-19:00 | „Teatr od kuchni”<br>Zajęcia teatralne<br>(07, 28, sierpnia)                                                                            | w CAS<br>Brak zajęć 14.08 i 21.08                                                                                                          |
|          | 19:00-20:00 | Kawiarenka w CAS<br>(07, 28, sierpnia)                                                                                                  | w CAS<br>Wolontariat uczestników<br>CAS                                                                                                    |
| piątek   | 12:00-14:00 | „Teatralna przygoda”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>połączone z spektaklem<br>teatralnym dla dzieci i<br>warsztatami<br>(29. sierpnia) | w CAS<br>CAS zamknięty 15.08                                                                                                               |
|          | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(29. sierpnia)                                                                                               | w CAS<br>CAS zamknięty 15.08                                                                                                               |
|          | 12:00-14:00 | Kawiarenka w CAS<br>(01, 08, 22, sierpnia)                                                                                              | w CAS<br>CAS zamknięty 15.08                                                                                                               |
|          | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe<br>(01, 08, 22, sierpnia)                                                                                       | w CAS<br>CAS zamknięty 15.08                                                                                                               |

## Zajęcia dodatkowe – sierpień 2025:

*Miesiąc*

| data  | godzina     | rodzaj zajęć                                                                             | uwagi                                                                                          |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.08 | 18:00-20:00 | „Wolontariat – co w tym ciekawego?”<br>Prelekcja dotycząca promocji idei<br>wolontariatu | w CAS                                                                                          |
| 14.08 | 16:00-20:00 | Gry stolikowe/planszowe                                                                  | w CAS                                                                                          |
| 18.08 | 18:00-19:00 | Kawiarenka w CAS                                                                         | w CAS<br>Wolontariat<br>uczestników CAS                                                        |
| 20.08 |             | Wycieczka do Szczawnicy                                                                  | Zbiórka pod CAS o<br>godz. 8:00<br>Zapisy u koordynatora                                       |
| 20.08 | 12:00-16:00 | Kawiarenka w CAS                                                                         | w CAS                                                                                          |
| 21.08 | 13:00-17:00 | Kawiarenka w CAS                                                                         | w CAS                                                                                          |
| 21.08 |             | Wyjście kulturalne na<br>spektakl „Tramwaj zwany<br>pożądaniem” w Teatrze Ludowym        | Zbiórka pod Teatrem<br>Ludowym<br>Scena Pod Ratuszem<br>o godz. 18:40<br>Zapisy u koordynatora |

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***