



**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:

14.01, 21.01 – 17:00-20:00

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

OBOWIAZUJE OD 1 STYCZNIA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Zajęcia w dniach: 12.01, 19.12, 26.12

	17:30-19:30	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne	w CAS Zajęcia w dniach: 12.01, 19.12, 26.12
wtorek	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 13.01, 20.01, 27.01
	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 13.01, 20.01, 27.01
środa	16:30-17:30	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS Zajęcia w dniach: 07.01, 14.01
	16:30-17:30	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS Zajęcia w dniach: 21.01, 28.01
	17:30-18:30	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 14.01, 21.01, 28.01
	18:30-20:00	Warsztaty artystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 07.01, 14.01, 21.01, 28.01
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 08.01, 15.01, 29.01
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 08.01, 15.01
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 08.01, 15.01, 29.01
piątek	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 09.01, 16.01, 23.01, 30.01
	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 09.01, 16.01, 23.01, 30.01

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2026:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.01	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
02.01	14:00-16:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
05.01	12:00-16:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS
07.01	17:30-18:30	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
08.01	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
15.01	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
22.01	12:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
29.01	17:00-18:00	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS
29.01	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.