



**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:

04.02, 25.02 – 17:00-20:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	10:00-14:00
środa	16:15-20:15
czwartek	16:00-20:00
piątek	10:00-14:00

OBOWIĄZUJE OD 17 LUTEGO 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – luty 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Zajęcia w dniach: 02.02, 09.02, 16.02, 23.02

	18:00-20:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne	w CAS Zajęcia w dniach: 02.02, 09.02, 16.02, 23.02
wtorek	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 03.02, 10.02
	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 03.02, 10.02
	10:00-12:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 17.02, 24.02
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 17.02, 24.02
środa	16:30-17:15	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS Zajęcia w dniach: 11.02
	16:30-17:15	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS Zajęcia w dniach: 04.02, 18.02
	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 04.02, 11.02, 18.02, 25.02
	19:15-20:15	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 04.02, 11.02, 18.02, 25.02
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 05.02, 19.02, 26.02
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 05.02, 26.02
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 05.02, 26.02
piątek	12:00-14:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 06.02
	14:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS

			Zajęcia w dniach: 06.02
	10:00-12:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 20.02, 27.02
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 20.02, 27.02

Zajęcia dodatkowe – luty 2026:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.02	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
12.02		Wyjście kulturalne na spektakl „Boska” w Teatrze Ludowym	Zapisy u koordynatora Zbiórka pod Teatrem Ludowym Scena Pod Ratuszem o godz. 18:45
12.02	12:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
13.02	10:00-12:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
13.02	12:00-14:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
19.02	17:00-17:45	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS
19.02	17:45-18:30	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS
19.02	19:00-20:00	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS
25.02	16:00-16:45	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS
26.02	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.