



**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:

18.03, 25.03 – 17:00-20:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	14:00-18:00
środa	16:15-20:15
czwartek	16:00-20:00
piątek	14:00-18:00

OBOWIAZUJE OD 1 MARCA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-17:30	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Zajęcia w dniach: 02.03, 09.03

	18:00-20:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne	w CAS Zajęcia w dniach: 02.03, 09.03
wtorek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 03.03, 10.03, 17.03, 24.03, 31.03
	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 03.03, 10.03, 17.03, 24.03, 31.03
środa	16:00-16:45	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS Zajęcia w dniach: 11.03, 25.03
	16:30-17:15	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS Zajęcia w dniach: 04.03, 18.03
	17:15-19:15	„Roślinnie i pysznie” Zajęcia kulinarne	w CAS Zajęcia w dniach: 04.03, 11.03, 18.03
	19:15-20:15	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 04.03, 11.03, 18.03, 25.03
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 12.03, 19.03, 26.03
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 12.03, 19.03, 26.03
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 12.03, 19.03, 26.03
piątek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 06.03, 13.03, 20.03, 27.03
	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 06.03, 13.03, 20.03, 27.03

Zajęcia dodatkowe – luty 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.03	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
05.03	17:00-18:00	Spotkanie dotyczące potrzeb osób 60+	w CAS
05.03	18:00-20:00	Spotkanie z okazji Dnia Kobiet	w CAS
12.03	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
13.03	13:00-15:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
13.03	15:00-17:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
16.03	16:00-18:00	Warsztaty florystyczne	w CAS
16.03	18:00-20:00	Warsztaty florystyczne	w CAS
19.03	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
23.03		Wycieczka do Kopalni Soli w Wieliczce	Zapisy u koordynatora Zbiórka pod CAS 10:00
23.03	14:00-18:00	Kawiarenka CAS	w CAS
25.03	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS
26.03	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.