



**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:

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 |

**OBOWIĄZUJE OD 17 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<br>Zajęcia w dniach:<br>02.03, 09.03 |

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

### Zajęcia dodatkowe – marzec 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”<br>Zajęcia międzypokoleniowe<br>połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami | w CAS                                             |
| 13.03 | 15:00-17:00 | „Wolontariat – co w tym ciekawego?”<br>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                                             |
| 17.03 | 10:00-14:00 | Kawiarenka w CAS                                                                                     | 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<br>Zbiórka pod CAS<br>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                                             |
| 30.03 | 14:00-18:00 | Kawiarenka CAS                                                                                       | w CAS                                             |

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*