



**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:

08.04, 15.04 – 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 1 KWIETNIA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	Warsztaty tapicerskie	w CAS Zajęcia w dniach: 13.04, 20.04, 27.04

	18:30-20:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Zajęcia w dniach: 13.04, 20.04, 27.04
wtorek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 07.04, 14.04, 21.04, 28.04
	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 07.04, 14.04, 21.04, 28.04
środa	16:00-16:45	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS Zajęcia w dniach: 08.04, 22.04
	16:30-17:15	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS Zajęcia w dniach: 15.04, 29.04
	17:15-19:15	„Roślinnie i pysznie” Warsztaty kulinarne	w CAS Zajęcia w dniach: 08.04, 15.04, 29.04
	19:15-20:15	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 08.04, 15.04, 22.04, 29.04
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 09.04, 16.04, 23.04
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 09.04, 16.04, 23.04
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 09.04, 16.04, 23.04
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 09.04, 16.04
piątek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 03.04, 10.04, 17.04
	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 03.04, 10.04, 17.04

Zajęcia dodatkowe – kwiecień 2026:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.04	14:00-18:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS
02.04	14:00-18:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS
03.04	14:00-18:00	CAS otwarty dla chętnych	w CAS
10.04		Wyjście kulturalne na spektakl „Uroczystość” w Teatrze Ludowym	Zapisy u koordynatora Zbiórka pod Teatrem Ludowym – 18:45
22.04	17:15-19:15	Zajęcia z obsługi nowych technologii	w CAS
23.04	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
24.04	13:00-14:00	Spotkanie ze specjalistą – mgr. pracy socjalnej	w CAS
24.04	14:00-15:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
24.04	15:00-17:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.