



**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:

06.05 – 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 20 MAJA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – maj 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	Warsztaty tapicerskie	w CAS Zajęcia w dniach: 11.05, 18.05, 25.05

	18:30-20:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Zajęcia w dniach: 11.05, 18.05, 25.05
wtorek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 05.05, 12.05, 19.05, 26.05
	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 05.05, 12.05, 19.05, 26.05
środa	16:00-16:45	Gimnastyka Zajęcia ruchowe	w CAS Zajęcia w dniach: 13.05, 27.05
	16:30-17:15	„Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne	w CAS Zajęcia w dniach: 06.05, 20.05
	17:15-19:15	„Roślinnie i pysznie” Warsztaty kulinarne	w CAS Zajęcia w dniach: 27.05
	19:15-20:15	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 06.05, 13.05, 20.05, 27.05
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 07.05, 14.05, 28.05
	17:00-18:00	„Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 07.05, 14.05, 28.05
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 07.05, 14.05, 28.05
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 07.05
piątek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 08.05, 15.05, 22.05
	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 08.05, 15.05, 22.05

Zajęcia dodatkowe – maj 2026:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.05	14:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
06.05	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS
13.05	17:15-19:15	Zajęcia z obsługi nowych technologii	w CAS
14.05	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
15.05		Wycieczka do Pszczyny	Zapisy u koordynatora Zbiórka pod CAS – 9:00
20.05	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS
21.05	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
21.05	18:00-20:00	„W rytmie wiosny” Spotkanie z występem artystycznym	w CAS
28.05	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
29.05	10:00-11:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
29.05	11:00-12:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
29.05	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.