



**Centrum
Aktywności
Seniorów**
UŚMIECH



**Fundacja
Uśmiech**

Centrum Aktywności Seniorów Uśmiech

adres – ul. Kantorowicka 122, 31-763 Kraków

kontakt – tel. 796 188 221

e-mail – casusmiech@interia.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00-20:00
wtorek	16:00-20:00
środa	16:00-20:00
czwartek	16:00-20:00
piątek	12:00-16:00

OBOWIAZUJE OD 2 CZERWCA 2025

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2025

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	„Stwórzmy coś!” Zajęcia z tworzenia rękodzieła (02. czerwca)	w CAS
	16:00-18:00	„Sztuka smaku” Zajęcia kulinarne (16, 23, czerwca)	w CAS

	16:00-18:00	Joga dla seniorów (09, czerwca)	w CAS
	18:00-18:30	Kawiarenka w CAS (09, 16, 23, czerwca)	w CAS Wolontariat uczestników CAS
	18:30-20:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy (09, 16, 23, czerwca)	w CAS
wtorek	16:00-17:00	„Technologia XXI w. - jak ułatwić sobie życie?” Zajęcia z obsługi nowych technologii - smartphonów, komputerów, aplikacji, chat GPT, itp. (03, 10, 17, 24, czerwca)	w CAS
	17:00-18:00	„Kreatywny zakątek” Zajęcia artystyczno-manualne (10, 17, 24, czerwca)	w CAS
	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS (03, 17, 24, czerwca)	w CAS
	18:00-20:00	„Odkryj w sobie artystę” Zajęcia plastyczno-artystyczne (10. czerwca)	w CAS
środa	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS (04, 18, 25, czerwca)	w CAS CAS czynny w innych godzinach dnia 11.06
	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe (04, 18, czerwca)	w CAS CAS czynny w innych godzinach dnia 11.06
czwartek	16:00-17:00	Gimnastyka Zajęcia ruchowe (05, 12, czerwca)	w CAS Brak zajęć 26.06 CAS zamknięty dnia 19.06
	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS (05, 12, 26, czerwca)	Wolontariat uczestników CAS CAS zamknięty dnia 19.06
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne (12, 26, czerwca)	w CAS Brak zajęć 05.06 CAS zamknięty dnia 19.06

	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne (12. czerwca)	w CAS Brak zajęć 05.06 CAS zamknięty dnia 19.06
piątek	12:00-14:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem teatralnym dla dzieci i warsztatami (20. czerwca)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (20. czerwca)	w CAS
	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS (06, 13, 27, czerwca)	w CAS
	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe (06, 13, 27, czerwca)	w CAS

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2025:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.06	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS	Wolontariat uczestników CAS
03.06	17:00-18:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
05.06	18:00-20:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
11.06	12:00-16:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
25.06	18:00-20:00	„Muzyczne Powitanie Lata” – spotkanie z występem artystycznym	w CAS
11.06	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
26.06	16:00-17:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
26.06	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
30.06		Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni	Zbiórka pod CAS o godz. 10:00 Zapisy u koordynatora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.