



**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:

10.06, 17.06 – 17:00-20:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE OD 17 CZERWCA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2026

miesiąc

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|-------------|-----------------------|---|
| poniedziałek | 16:00-18:00 | Warsztaty tapicerskie | w CAS Zajęcia w dniach: 08.06, 22.06, 29.06 |

| | | | |
|----------|-------------|--|---|
| | 18:30-20:00 | Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy | w CAS Zajęcia w dniach: 08.06, 15.06, 22.06 |
| wtorek | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe | w CAS Zajęcia w dniach: 09.06, 16.06, 23.06, 30.06 |
| | 16:00-18:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS Zajęcia w dniach: 09.06, 16.06, 23.06, 30.06 |
| środa | 16:00-16:45 | Gimnastyka Zajęcia ruchowe | w CAS Zajęcia w dniach: 10.06 |
| | 16:30-17:15 | „Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne | w CAS Zajęcia w dniach: 17.06, 24.06 |
| | 17:15-19:15 | Warsztaty artystyczne | w CAS Zajęcia w dniach: 10.06, 17.06, 24.06 |
| | 19:15-20:00 | Język angielski Grupa początkująca | w CAS Zajęcia w dniach: 10.06, 17.06, 24.06 |
| czwartek | 16:00-17:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 11.06, 18.06, 25.06 |
| | 17:00-18:00 | „Rozciąganie i relaks” Zajęcia ruchowo-rozciągające | w CAS Zajęcia w dniach: 11.06, 18.06, 25.06 |
| | 18:15-19:00 | Warsztaty psychologiczne | w CAS Zajęcia w dniach: 11.06, 18.06, 25.06 |
| | 19:15-20:00 | Warsztaty psychologiczne | w CAS Zajęcia w dniach: 11.06 |
| piątek | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe | w CAS Zajęcia w dniach: 05.06, 12.06, 19.06 |
| | 16:00-18:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS Zajęcia w dniach: 05.06, 12.06, 19.06 |

Zajęcia dodatkowe – czerwiec 2026:

Miesiąc

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------|-------------|---|-------|
| 01.06 | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe | w CAS |
| 01.06 | 16:00-18:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS |
| 02.06 | 16:30-17:15 | „Teatr od kuchni” Zajęcia teatralne | w CAS |
| 02.06 | 17:15-19:15 | Zajęcia z obsługi nowych technologii | w CAS |
| 02.06 | 19:15-20:00 | Język angielski Grupa początkująca | w CAS |
| 03.06 | 14:00-16:00 | Gry stolikowe/planszowe | w CAS |
| 03.06 | 16:00-18:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS |
| 15.06 | 16:00-18:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS |
| 18.06 | 19:00-20:00 | Spotkanie ze specjalistą – psychologiem | w CAS |
| 25.06 | 19:00-20:00 | Spotkanie ze specjalistą – psychologiem | w CAS |
| 26.06 | 10:00-11:00 | „Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu | w CAS |
| 26.06 | 11:00-12:00 | „Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami | w CAS |
| 26.06 | 12:00-14:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS |
| 29.06 | 18:00-20:00 | Kawiarenka w CAS | w CAS |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.