



**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 29 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

	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, 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	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS	W CAS Wolontariat uczestników 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	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
29.06	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.