



**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:

08.07, 22.07 – 17:00-20:00

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	14:00-18:00

OBOWIĄZUJE OD 1 LIPCA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2026

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach:

			06.07, 27.07
	18:00-20:00	Zajęcia umuzykalniające	w CAS Zajęcia w dniach: 06.07, 27.07
wtorek	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 07.07, 21.07
	18:30-20:00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu i liniowy	w CAS Zajęcia w dniach: 07.07, 21.07
środa	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 08.07, 22.07, 29.07
	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 08.07, 22.07, 29.07
	19:15-20:00	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 08.07, 22.07, 29.07
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 02.07, 09.07, 23.07, 30.07
	17:00-18:00	Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 02.07, 09.07, 30.07
	18:15-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 02.07, 09.07, 23.07, 30.07
	19:15-20:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 02.07
piątek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 03.07, 10.07, 24.07, 31.07
	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 03.07, 10.07, 24.07, 31.07

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2026:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.07	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
09.07	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
13.07	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
13.07	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS
13.07	19:15-20:00	Język angielski Grupa początkująca	w CAS
14.07	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
15.07	9:00-12:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
15.07	12:00-13:00	Zajęcia z obsługi nowych technologii	w CAS
16.07		Wyjście na spektakl teatralny „Sztuka i seks, czyli Peggy Guggenheim” w Nowohuckim Centrum Kultury	Zapisy u koordynatora Zbiórka pod NCK – 18:40
16.07	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
17.07	10:00-11:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
17.07	11:00-12:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
17.07	12:00-14:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
20.07	16:00-18:00	Warsztaty tapicerskie	w CAS
20.07	18:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS
23.07	17:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS
23.07	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
28.07	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
30.07	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą –	w CAS

		psychologiem	
--	--	--------------	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.