



**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:

02.09, 16.09 – 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 WRZEŚNIA 2026

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2026

miesiąc

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

			07.09, 14.09, 21.09
	18:00-20:00	Zajęcia umuzykalniające	w CAS Zajęcia w dniach: 07.09, 14.09, 21.09
wtorek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 08.09, 15.09
	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 08.09, 15.09
	19:15-20:00	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 08.09, 15.09
środa	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 02.09, 16.09, 23.09, 30.09
	17:15-19:15	Warsztaty artystyczne	w CAS Zajęcia w dniach: 02.09, 16.09, 23.09
	19:15-20:00	Język angielski Grupa początkująca	w CAS Zajęcia w dniach: 02.09, 16.09, 23.09
czwartek	16:00-17:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Wolontariat uczestników CAS Zajęcia w dniach: 03.09, 10.09, 17.09, 24.09
	17:00-18:00	Zajęcia ruchowo-rozciągające	w CAS Zajęcia w dniach: 03.09, 10.09, 17.09, 24.09
	18:00-19:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 03.09, 10.09, 17.09, 24.09
	19:00-20:00	Warsztaty psychologiczne	w CAS Zajęcia w dniach: 24.09
piątek	14:00-16:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS Zajęcia w dniach: 11.09

	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS Zajęcia w dniach: 11.09
--	-------------	------------------	-------------------------------------

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2026:

Miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.09	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
03.09	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
04.09	16:00-18:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
04.09	18:00-20:00	„Z nutą nostalgii” Spotkanie z występem artystycznym	w CAS
09.09	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
10.09	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
17.09	19:00-20:00	Spotkanie ze specjalistą – psychologiem	w CAS
18.09	11:00-12:00	„Wolontariat – co w tym ciekawego?” Prelekcja dotycząca promocji idei wolontariatu	w CAS
18.09	12:00-14:00	Spotkanie dotyczące potrzeb osób 60+	w CAS
18.09	14:00-15:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
22.09	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
25.09	11:00-12:00	„Teatralna przygoda” Zajęcia międzypokoleniowe połączone z spektaklem dla dzieci i warsztatami	w CAS
25.09	12:00-15:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
28.09	14:00-18:00	Gry stolikowe/planszowe	w CAS
30.09	16:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS
31.09	16:00-20:00	Kawiarenka w CAS	w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.