



**Centrum Aktywności Seniorów PROKOCIM**

**Kraków, ul. Kurczaba 25**

**Kontakt CAS/Koordinator: tel. 518 317 989**

**Dyżur koordynatora Alicja: wtorek w godzinach: 12:00 – 14:00**

e-mail: [casprokocim@gmail.com](mailto:casprokocim@gmail.com) <https://www.facebook.com/caszlotywiek/>

<https://www.facebook.com/fundacjahita/>

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|              |             |
|--------------|-------------|
| Poniedziałek | 10.00-14.00 |
| Wtorek       | 10.00-14.00 |
| Środa        | 10.00-14.00 |
| Czwartek     | 10.00-14.00 |
| Piątek       | 10.00-14.00 |

**OBYWIAZUJE OD 03 LISTOPADA 2025 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – Listopad 2025**

| Dzień        | godz. od – do | rodzaj zajęć                      | Uwagi             |
|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------------|
| Poniedziałek |               |                                   |                   |
| 3,10,17,24   | 9:30-10:30    | Zajęcia aqua aerobik na basenie   |                   |
| 17           | 12.00 – 13.00 | Zajęcia taneczne – taniec w kręgu | sala gimnastyczna |
|              | 13.00 -14.00  | Zajęcia taneczne -taniec liniowy  | sala gimnastyczna |
| Wtorek       |               |                                   |                   |



|          |               |                                                    |                   |
|----------|---------------|----------------------------------------------------|-------------------|
| 4        | 12.00 – 13.00 | Gimnastyka ogólnorozwojowa                         | Sala gimnastyczna |
| 4        | 13.00 – 14.00 | Zajęcia taneczne – zumba                           | Sala gimnastyczna |
| 18       | 10.00 – 12.00 | Zdrowy Styl Życia                                  |                   |
| 25       | 12:00-14:00   | Wsparcie psychologiczne                            |                   |
| Środa    |               |                                                    |                   |
| 5        | 10.00-12.00   | Zajęcia o charakterze wielokulturowym              |                   |
| 12       | 12:00 – 14:00 | Gry stolikowe                                      |                   |
| 5, 19    | 12.00 - 14.00 | Historia sztuki                                    |                   |
| Czwartek |               |                                                    |                   |
| 6, 20    | 10.00 – 12.00 | Zajęcia teatralne                                  | Sala gimnastyczna |
| 6, 20    | 10.00 – 12.00 | Zajęcia wokalne                                    | Sala gimnastyczna |
| 13       | 12.00-14.00   | Zajęcia plastyczne                                 |                   |
| Piątek   |               |                                                    |                   |
| 21       | 10.00-12.00   | Rękodzieło - florystyka                            |                   |
| 14, 28   | 10.00-12.00   | Arteterapia                                        |                   |
| 14, 28   | 12.00 – 14.00 | Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami |                   |

### Zajęcia dodatkowe – listopad 2025:

| Data                         | Godzina       | Rodzaj zajęć                                       | Uwagi                                |
|------------------------------|---------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Od Poniedziałku<br>Do Piątku | 10:00 – 14.00 | Kawiarenka i dyżury                                | wolontariat                          |
| 5.11.2025                    | 18:00-19:00   | Akatyst do Przenajświętszej<br>Bogurodzicy         | Zbiórka, ul. Szpitalna 24,<br>Kraków |
| 18/11/2025                   | 18.30-20.30   | „Aida – bilety dla wolontariuszy                   | Wyjście do Opery<br>ul. Lubicz 48    |
| 21/11/2025                   | 8:00-20:00    | Wycieczka do Tarnowa<br>organizuje CAS Olsza       | Zapisy przez formularz               |
| 23/11/2025                   | 17.00- 19.00  | „Aida – bilety dla wolontariuszy                   | Wyjście do Opery<br>ul. Lubicz 48    |
| 26/11/2025                   | 7:00 -22:00   | Wycieczka do Warszawy<br>organizuje CAS Prokocim   | Zapisy przez formularz               |
| 27/11/2025                   | 7:00- 22:00   | Wycieczka do Zakopanego<br>organizuje CAS Podgórze | Zapisy przez formularz               |

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS PROKOCIM  
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy