



Centrum Aktywności Seniorów PROKOCIM

Kraków, ul. Kurczaba 25

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 518 317 989

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

e-mail: 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

OBSŁUGUJE OD 25 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	Kurczaba 29, Basen com-com zone
17	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	sala gimnastyczna
	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	sala gimnastyczna
Wtorek			
4, 18,25	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna

4, 18,25	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna
18	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	
25	10:00-12:00	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	
6	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	
13, 20	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 Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury	wolontariat

5/11/2025	18:00-19:00	Akatyst do Przenajświętszej Bogurodzicy	Zbiórka, ul. Szpitalna 24, Kraków
18/11/2025	18.30-20.30	„Aida – bilety dla wolontariuszy	Wyjście do Opery ul. Lubicz 48
18/11/2025	12:00-14:00	Spotkanie informacyjno-integracyjne	CAS, sala nr 5
21/11/2025	8:00-20:00	Wycieczka do Tarnowa organizuje CAS Olsza	Zapisy przez formularz
23/11/2025	17.00- 19.00	„Aida – bilety dla wolontariuszy	Wyjście do Opery ul. Lubicz 48
26/11/2025	8:00 -20:00	Wycieczka do Zakopanego organizuje CAS Podgórze Wyjazd IC Kraków - Zakopane 8:43 przyjazd 11:13 Powrót Zakopane - Kraków 17:23 przyjazd 19:42	Zbiórka Dworzec PKP Kraków Główny przy kasach
27/11/2025	5:15 - 21:30	Wycieczka autokarowa do Warszawy organizuje CAS Prokocim	Zbiórka 5:15 SKA Podgórze dworzec autobusowy Autokar oznakowany SZWAGROPOL

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS PROKOCIM
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy