



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

OBOWIAZUJE OD 01 GRUDNIA 2025 r.

Harmonogram zajęć stałych – Grudzień 2025

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	1,8,15,22,29		
1	9:30-10:30	Zajęcia aqua aerobik na basenie	https://forms.gle/wMkk6VNi1T3qjDp57
1	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	https://forms.gle/DPS669jeAo3hwsQq8
	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	https://forms.gle/gijgUnxCZ3sZVpEm7
Wtorek	2,9,16,23,30		
2,9,16	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	https://forms.gle/tqSprj22rxhLS1my6

2,9,16	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	https://forms.gle/NCNJ6xTquqQHgoJa7
9	10:00-12:00	Wsparcie psychologiczne	https://forms.gle/1RrTnAJhxgeSeuBG7
23	10.00-12.00	Rękodzieło - florystyka	https://forms.gle/wa11zCfKegTmPKGh6
16	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	https://forms.gle/FPmMCyYtSE2d6iEs5
Środa 3,10,17			
3 3, 10	12.00 - 14.00	Historia sztuki	https://forms.gle/PRtdTwH5eQ8jef6J6 https://forms.gle/JHZXYNcQyRqKYkMX6
10	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	https://forms.gle/bKSXT8VQjzDkPbP88
17	12.00-14.00	Zajęcia o charakterze wielokulturowym	https://forms.gle/PRtdTwH5eQ8jef6J6
Czwartek 4,11,18			
4,11	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	https://forms.gle/RypEs9977KugsSPi8
18	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	https://forms.gle/zw15kQNeD15sKxLU9
4,11,18	12.00-14.00	Zajęcia plastyczne	https://forms.gle/R9dfs6sjeGT3k2na7
Piątek 5,12,19			
12	10:00-12:00	Wsparcie psychologiczne	https://forms.gle/1RrTnAJhxgeSeuBG7
5,19	10.00-12.00	Arteterapia	https://forms.gle/5yfD2hwa4NZSWPWj7
19	12.00 – 14.00	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	https://forms.gle/zB5A5yFVeram9ctN9

Zajęcia dodatkowe – grudzień 2025:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury	wolontariat
3.12.2025	12:00-14:00 16:00-18:00	Koncert dla Seniorów - Wolontariuszy	ICE obowiązują zaproszenia
4.12.2025	18:00-22:00	Spotkanie integracyjne : Magia polskiego folkloru	Cholerzyn -zapisy w CAS
5.12.2025	10:30 – 14:00	Odpoczynek i medytacja	Apteka Designu Ul. Kopernika 19a - obowiązują bezpłatne wejściówki KBF Centrum Badań Mózgu UJ
5.12.2025	16:30-18:00	Mikołajki- Spotkanie międzypokoleniowe	Klub Kultury Zachęta
8.12.2025	7:00-19:00	Termy Chochołowskie	Wycieczka organizowana przez CAS Prądnik Czerwony zapisy przez formularz
9.12.2025	10:00-12:00	Aniołki na choinkę – spotkanie międzypokoleniowe dzieci szkolnych i seniorów	CAS
13.12.2025	12.00-14:00	Spacer wokół szopki z przewodnikiem	Bilety KBF
18.12.2025	10:00- 12:00	Piernikowe serce	Multikino -zapisy w CAS
19.12.2025	17:00-20:00	Wigilia dla samotnych	www.glosseniora.pl
30.12.2025	11:00- 13:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne	CAS CAS Podgórze, ul. Limanowskiego 51, wejście od ul.Powstańców Wlk.

REKRUTACJA – stacjonarnie w CAS PROKOCIM
Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy