



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 12 STYCZNIA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2026r.

Dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	
12,19,26	9:30-10:30	Zajęcia aqua aerobik na basenie	
12,19	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	
	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	



Wtorek			
13,20,27	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
13,20,27	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	
20	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	
27	10.00 – 12.00	Zaj. wielokulturowe	
Środa			
7, 21	12.00 - 14.00	Historia sztuki	
14,28	10:00 – 12:00	Wsparcie psychologiczne	
Czwartek			
8,22	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	
8,22	12:00-14:00	Plastyczne	
15,29	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	
Piątek			
2, 16	10.00-12.00	Arteterapia	
9,23	10.00-12.00	Rękodzieło - florystyka	
9,16,23	12:00-14:00	Obsługa urządzeń mobilnych	

Zajęcia dodatkowe – styczeń 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury	wolontariat
2	12:00-14:00	Filmowy Pomost Pokoleń	CAS Podgórze, wejście od ul.Powstańców Wlk.
2	17:00	Wystawa Osobno ale razem - oprowadzenie kuratorskie	Muzeum Podgórze
3	17:00	Bal Karnawałowy w Podgórzu Prowadzi Retro Cabaret La Folie	Muzeum Podgórze
4	17:00	Ostatni Raz- oprowadzenie kuratorskie	Muzeum Podgórze
14	12:00- 14:00	Spotkanie informacyjno- integracyjne	CAS , sala nr 5
17	11:00-20:00	Warsztaty międzypokoleniowe florystyczne i plastyczne z okazji Dnia Babci i Dziadka	GH Serenada
27	17:00	Bal maskowy „MASKARADA” obowiązują zaproszenia	CAS Podgórze, wejście od ul.Powstańców Wlk.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy