



## 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/casprokocim/>

<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

**OBOWIĄZUJE OD 20 maja 2026 r.**

Dzień	godz. od – do	Rodzaj0, zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
11	10:00 – 12:00	Gry stolikowe	wolontariat
11	12:00-14:00	Arteterapia	
4,18	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	Sala gimnastyczna
4,18	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	Sala gimnastyczna
18	10.00-12.00	Obsługa urzędzeń	
25	11:00-12:00	Seniorzy w rytmie Hiszpanii i Bachaty”	Sala gimnastyczna



25	12:00-14:00	Hiszpańskie spotkanie wielokulturowe	Sala gimnastycz. + sala nr 5
Wtorek			
5,12,19	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna
5,12,19	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna
26	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	
26	12:00-14:00	Nordic Walking	Zbiórka CAS
Środa			
6,13,20,27	10.00-11.00	Trening pamięci	
6,20	12.00 - 14.00	Historia sztuki	
27	11:00-13:00	Zajęcia plastyczne	
Czwartek			
7	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	
14	12:00-14:00	Plastyczne	
21	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	
Piątek			
8,22	10.00-12.00	Florystyka	
15,29	10.00-12.00	Arteterapia	
15	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna
15	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna

8, 22	12.00-13.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna
-------	-------------	--------------------------	-------------------

### Zajęcia dodatkowe – Maj 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	wolontariat
8.05/piątek	9:30-14:30	Konferencja: Tygodnik Trzeciego Wiek. Spotkanie z kulturą, wiedzą i rozmową	NCK ul. Jana Pawła 232 Kraków
14.05/czwartek	17:00	Wernisaż wystawy: Kunst i fach. Kraków rzemieślników	Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35/Sala Miedziana
15.05/piątek	10:00-14:00	Spotkanie międzypokoleniowe- BARTER	Aqua Park ul.Dobrego Pasterza
19.05/wtorek	13:00	Muzeum Lotnictwa	Zapisy CAS
21.05/czwartek	7:00-18:00	Wycieczka - Cieszyn	Zapisy zakończone. Brak miejsc
21.05/czwartek	20:30	Kino plenerowe : film „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje”	Klub Rybitwy, ul. Rybitwy 61
23.05/wtorek	10:00	Spacery historyczno- krajoznawcze po Dzielnicy XII ; „Stary i Nowy Bieżanów”	Zbiórka: Stacja PKP Kraków –Bieżanów. Max 25 osób. Obowiązują zgłoszenia
27.05/środa	15:00-17:00	Spotkanie międzypokoleniowe „SENIOR ONLINE”	Szkoła Podstawowa nr 4 ul.Smoleńsk 5-7
28.05/czwartek	12:00	Stół nas łączy- spotkanie integracyjne	Sala nr 5
28.05/czwartek	12:00	Spotkanie Uczestników CAS z p. Martą Walczowską -koordynator regionalną Stowarzyszenia mali bracia Ubogich	CAS
30.05/sobota	14:00-16:00	Gra terenowa- Osiedlowy Dzień Dziecka	Klub Zachęta SM Nowy Prokocim

zapisy	10:00-14:00	Nowe Technologie 1-2.06/2026	CAS – projekt KPO
--------	-------------	---------------------------------	-------------------

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**