



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 <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 23 czerwiec 2026 r.

Dzień	godz. od – do	Rodzaj, zajęć	Uwagi
Poniedziałek	1,8,15,22,29		
8	10.00-12.00	Obsługa urzędzeń	
8,	12:00-14:00	Wsparcie psychologiczne	
15,22,29	10.00-12.00	Gry stolikowe	wolontariat
1,15,29	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	Sala gimnastyczna
1,15,29	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	Sala gimnastyczna
Wtorek	2,9,16,23,30		
16,23	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Sala gimnastyczna



16,23	13.00 – 14.00	Zajęcia taneczne – zumba	Sala gimnastyczna
30	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	
Środa 3,10,17,24			
3	10.00-12.00	Trening pamięci	
17,24	10.00-11.00	Trening pamięci	
10	10.00 - 12.00	Historia sztuki	
24	11:00-13:00	Historia sztuki	
Czwartek 11,18,25			
11	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	
18,25	12:00-14:00	Plastyczne	
18	10.00 – 14.00	Zajęcia wokalne	
Piątek 12,19,26			
12	10.00-12.00	Florystyka	
26	10.00-12.00	Arteterapia	
19	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa	
26	12.00 – 14.00	Nordic Walking	

Zajęcia dodatkowe – Czerwiec 2026

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od Poniedziałku Do Piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	wolontariat

1.06./poniedz	10:00-14:00	Nowe Technologie	CAS – projekt KPO
2.06./wtorek	10:00-14:00	Nowe Technologie	CAS – projekt KPO
2.06/wtorek	16:00-18:00	EKOWĘDRÓWKA: Zielone historie Prądnika Białego	Miejsce spotkania: Plac Imbramowski (wejście od przystanku autobusowego)
11.06/czwartek	8:00-20:00	Wycieczka Stary Sącz	SKA Podgórze, zapisy w CAS
12.06/piątek	11:00-17:00	Inauguracja Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Kocham Kraków z Wzajemnością”	Rynek Główny (od strony kościoła św. Wojciecha”
13/06/sobota	16:00	Teatr BARAKAH spektakl „Persona K2” Darmowe wejściówki	na hasło „kulturalni seniorzy” do odebrania w kasie ul. Paulińska 28 tel.12 397 80 47
17/06./środa	10:00-14:00	Spotkanie międzypokoleniowe- BARTER	Aqua Park ul.Dobrego Pasterza
18/06/czwartek	12:00-15:00	Kraków z innej perspektywy	Wycieczka z przewodnikiem na Unity Tower
19.06/piątek	09:00	XIII Międzynarodowe Senioralia	Msza św. w Kościele Mariackim, barwny pochód „Senior ma Moc” Rynek Główny-Park Jordana
24/06/ środa	17:30-19:00	Kooperatywa spożywcza jako lokalna przyjazna dla klimatu alternatywa dla supermarketu	Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej, ul. Wielopole 17a, zapisy tel.12 616 78 58
25/06/czwartek	9:45	Gotyk w Karpatach	MNK, al.3 Maja 1, Kraków
30/06/wtorek	12:00-14:00	Spotkanie z młodzieżą Warsztat kulinarny: mieszanki herbaciane	Kawiarnia Społeczna Kaffka, os. Na Kozłowie 25
lipiec	10:00-14:00	Tygodniowe półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki w CH Serenada	Zapisy w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy