



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/casprokocim/>

<https://www.facebook.com/fundacijahita/>

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 10 lipiec 2026 r.

Dzień	godz. od – do	Rodzaj, zajęć	Uwagi
Poniedziałek	6.13,20,27		
6	10.00-12.00	Obsługa urzędzeń	
6,13,20,27	10.00-12.00	Gry stolikowe	
6,20	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	Sala gimnastyczna
6,20	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	Sala gimnastyczna
Wtorek	7,14,21,28		
7	10.00 – 12.00	Wielokulturowe (podróże – Izrael)	

14	10.00 – 14.00	Zdrowy Styl Życia (robimy wiejskie masło)	
7,14,21,28	12.00 – 14.00	Dyskusyjny Klub Filmowy	wolontariat
7, 14	17:00-19:00	Nordig Walking	Park Kurczaba Zbiórka przed budynkiem CAS
Środa 1,8,15,22,29			
1, 22	12.00 – 14.00	Malarstwo	
8	10.00-12.00	Trening pamięci	
15	10.00 - 12.00	Historia sztuki	
Czwartek 2,9,16,23,30			
9,30	12:00-14:00	Plastyczne	
16	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	
23	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	
Piątek 3,10,17,24,31			
3,	10.00-12.00	Florystyka	
17, 31	10.00-12.00	Arteterapia	
24	12:00-14:00	Wsparcie psychologiczne	

Zajęcia dodatkowe – Lipiec 2026

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

1–5 lipca 2026	10:00	Festiwal Kultury Żydowskiej	Plac Wolnica, przy Muzeum Etnograficznym albo bezpośrednio Namiot FKŻ, ul. Józefa 36
3–5 lipca oraz 10–12 lipca 2026	10:00	39. ULICA Festival – Międzynarodowy Festiwal Teatrów Ulicznych	Rynek Główny – pomnik Adama Mickiewicza
11 lipca 2026	10:00-12:00	Kredowisko – Lato w mieście: Wakacje z rzeczami!	Podziemna Nowa Huta, os. Szkolne 22. Muzeum Nowej Huty,
18 lipca 2026	13:00-16:00	Cracovia Danza – 13.00-14.00 Parada Festiwalowa wewnątrz Galerii Krakowskiej 14.00-14.40 Warsztaty tańców dworskich 15.00-16.00 <i>Dworska przez wieki</i> – pokaz mody	Galeria Krakowska, Hala Grodzka przed Empikiem
20 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Kwiaty łączą pokolenia- warsztaty florystyczne	Bezpłatnie w CH Serenada
20 lipca 2026	11:45	Unity Tower- wyjście na taras widokowy „Szkieletora”	Zapisy przez ankietę WhatsApp
21 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Pudełko wspomnień – warsztaty kreatywne	Bezpłatnie w CH Serenada
22 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Tajemnice Krakowa	Bezpłatnie w CH Serenada
23 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Kuchnia Babci i Dziadka	Bezpłatnie w CH Serenada
23 lipca 2026	09:00	Molky fińska gra z poczęstunkiem	CAS – tereny zielone na terenie ZSPS - trening, zabawa, integracja CASów sieci HiTA
24 lipca 2026	10:00-14:00	Półkolonie międzypokoleniowe Seniorzy + wnuki Finał: Drzewo Pokoleń i Dzień Talentów	Bezpłatnie w CH Serenada

26 lipca 2026	19:00	Pokaz specjalny Alla Polacca w wykonaniu tancerzy Baletu Cracovia Danza.	Rynek Główny w Krakowie
27/poniedziałek	8:00-16:00	Wycieczka: Park Gródek w Jaworznie	Transport PKP. Zapisy w CAS
28/wtorek	8:45-18:00	Lawendowe pole	Wycieczka Ostrów i Proszowice
30/czwartek	10:00-14:00	Wycieczka do Doliny Kluczwody	Zapisy w CAS
31/piątek	10:00- 14:00	Muzeum Fonografii w Niepołomicach.	Wycieczka do Niepołomic

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy