



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 1 wrzesień 2026 r.

Dzień	godz. od – do	Rodzaj, zajęć	Uwagi
Poniedziałek	7,14,21,28		
14	10.00-12.00	Gry stolikowe	wolontariat
7,21	12.00 – 13.00	Zajęcia taneczne – taniec w kręgu	
7,21	13.00 -14.00	Zajęcia taneczne -taniec liniowy	
28	10.00-12.00	Obsługa urządzeń	wolontariat
Wtorek	1,8,15,22,29		
8	10.00 – 12.00	Wielokulturowe (Grecja)	wolontariat
15	10.00 – 12.00	Zdrowy Styl Życia	wolontariat



22	12.00 – 14.00	Spotkania integracyjne przy wspólnym stole.	wolontariat
29	12.00-14.00	Gimnastyka	wolontariat
Środa 2,9,16,23,30			
16	12:00-14:00	Malarstwo	wolontariat
9,	10.00 - 12.00	Wsparcie psychologiczne	wolontariat
30	10.00 - 12.00	Trening pamięci	wolontariat
Czwartek 3,10,17,24			
3	10.00 – 12.00	Zajęcia wokalne	wolontariat
10	10.00 – 12.00	Zajęcia teatralne	wolontariat
17	12:00-14:00	Plastyczne	wolontariat
24	12:00-14:00	Zumba	wolontariat
Piątek 4,11,18,25			
18	10.00-12.00	Florystyka	wolontariat
25	12.00-14.00	Arteterapia	wolontariat
4,11,18,25	10.00-12.00	Filmowy klub dyskusyjny	wolontariat

Zajęcia dodatkowe

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Od poniedziałku Do piątku	10:00 – 14.00	Kawiarenka i dyżury w CAS	Wolontariat

4.09/piątek	10:00-14:00	Łowcy dobra	Należy znaleźć miejsce, które wymaga troski i zastanowić się jak można je zmienić.
7.09/pon.	17:30-19:00	Dyskusyjny Klub Płytkowy_52 dla dorosłych w Forcie Borek.	Obowiązują zapisy Tel.12 430 43 00. Wstęp wolny
11-28.09/pt-pn.		Budżet Obywatelski	Głosowanie online i stacjonarnie
12.09/sobota	18:00-21:00	Potańcówka w Forcie Borek „Złote lata big-beatu”	Obowiązują zapisy Tel.12 430 43 00. Wstęp wolny
15-22.09/wt.-wt.	10:00-15:00	Wernisaż prac uczestników CAS	Galeria – szczegóły w CAS
17.09/czwartek	17:00-20:00	Piknik dla Seniora	Klub Sportowy Prądniczanka
23-24.09/śr.czw.	10:00-15:00	XI Mistrzostw Krakowa Seniorów 65+	KS Bronowianka
29.09/środa	10:00-14:00	Zakończenie działalności CAS Prokocim	Szczegóły w CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

UWAGA!! Ze względu na remont sali wszystkie zajęcia odbywać się będą na sali gimnastycznej do czasu zakończenia remontu sali nr 5