



## Centrum Aktywności Seniorów PROKOCIM

Kraków, ul. Kurczaba 25

Kontakt CAS/Koordynator: tel. 518 317 989

Dyżur koordynatora Alicja: poniedziałek w godzinach: 12:00 – 14:00

e-mail: [casprokocim@gmail.com](mailto: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 PAŹDZIERNIKA 2026 r.

| Dzień        | godz. od – do | Rodzaj zajęć                     | Uwagi       |
|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|
| Poniedziałek | 5, 12, 19, 26 |                                  |             |
| 5            | 10.00-12.00   | Zajęcia plastyczne               | 2 j.z.      |
| 12           | 10.00-12.00   | Zajęcia plastyczne               | 2 j.z.      |
| 19           | 10.00-12.00   | Gry stolikowe                    | 2 j.z.      |
| 26           | 10.00-12.00   | Trening pamięci                  | 2 j.z.      |
| 5,12,19,26   | 12.00-14.00   | Magia wspólnego stołu            | wolontariat |
| Wtorek       | 6, 13, 20, 27 |                                  |             |
| 6            | 10.00-12.00   | Zdrowy styl życia i profilaktyka | 2 j.z.      |
| 13           | 10.00-12.00   | Zajęcia gimnastyczne             | 2 j.z.      |
| 20           | 10.00-12.00   | Zumba                            | 2 j.z.      |

|                           |             |                                        |                |
|---------------------------|-------------|----------------------------------------|----------------|
| 27                        | 10.00-12.00 | Wsparcie psychologiczne i dobrostan    | 2 j.z.         |
| Środa 7, 14, 21, 28       |             |                                        |                |
| 7                         | 11.00-13.00 | Malarstwo                              | 2 j.z.         |
| 21                        | 11.00-13.00 | Malarstwo                              | 2 j.z.         |
| 7, 14                     | 12.00-14.00 | Taniec użytkowy                        | łącznie 4 j.z. |
| Czwartek 1, 8, 15, 22, 29 |             |                                        |                |
| 8                         | 12.00-14.00 | Zajęcia wokalne                        | 2 j.z.         |
| 15                        | 12.00-14.00 | Zajęcia wokalne                        | 2 j.z.         |
| 22                        | 12.00-14.00 | Zajęcia teatralne                      | 2 j.z.         |
| Piątek 2, 9, 16, 23, 30   |             |                                        |                |
| 2                         | 10.00-12.00 | Arteterapia                            | 2 j.z.         |
| 9                         | 10.00-12.00 | Nowe technologie i cyberbezpieczeństwo | 2 j.z.         |
| 16                        | 10.00-12.00 | Warsztaty florystyczne                 | 2 j.z.         |
| 23                        | 10.00-12.00 | Warsztaty florystyczne                 | 2 j.z.         |

## Zajęcia dodatkowe i bezpłatne wydarzenia

| Data                      | Godzina            | Rodzaj zajęć                                                    | Uwagi                                                                                                           |
|---------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Od poniedziałku do piątku | 12.00-14.00        | Kawiarenka, dyżury i zapisy do CAS                              | Wolontariat                                                                                                     |
| 1.10 / czwartek           | 10.00-14.00        | Zapisy do CAS                                                   | Stacjonalnie / online                                                                                           |
| 2.10 / piątek             | 10.00-14.00        | Zapisy do CAS                                                   | Stacjonalnie / online                                                                                           |
| 2.10 / piątek             | 18.00-20.00        | Rewitalizacja przestrzeni lokalnej a społeczeństwo obywatelskie | al. Daszyńskiego 16; wydarzenie miejskie,                                                                       |
| 3.10 / sobota             | 9.00-11.30         | Muzeum Żup Krakowskich Wieliczka                                | zwiedzanie trasy muzealnej                                                                                      |
| 4.10 / niedziela          | 17:00-19:00        | Powróćmy jak za dawnych lat                                     | Widowisko muzyczno-teatralne. Fort Borek. ul. Forteczna 146                                                     |
| 9.10 / piątek             | 18.00-20.00        | Warsztaty Zielone dzielnice - co to znaczy                      | Stakkato Art Space, ul. Berka Joselewicza 23; obowiązują zapisy                                                 |
| 15.10 / czwartek          | 14.00-16.00        | Brunch z Ambasadorem Rewitalizacji                              | al. Daszyńskiego 16; wydarzenie otwarte                                                                         |
| 23.10 / piątek            | 18.00-20.00        | Spotkanie Jak planuje się miasto                                | Stakkato Art Space, ul. Berka Joselewicza 23; obowiązują zapisy                                                 |
| 27.10 / wtorek            | 10.00-12.00        | Wyjście kulturalne do Muzeum Narodowego w Krakowie              | Wtorek - bezpłatny wstęp na wystawy stałe;                                                                      |
| Październik               | Terminy tygodniowe | Kraków na okrągło - bezpłatne spacerzy z przewodnikami          | Bezpłatnie; wymagana rejestracja na <a href="http://kno.com.pl">kno.com.pl</a> ; program publikowany co tydzień |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**