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 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 14 PAŹDZIERNIKA 2026 r.

Dzień	godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	5, 12, 19, 26		
5,12	10.00-12.00	Zajęcia plastyczne	4 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	12.00-14.00	Zajęcia wokalne	2 j.z.
13,20	12.00-13.00	Zajęcia gimnastyczne	2 j.z.
13,20	13.00-14.00	Zumba	2 j.z.
27	10.00-12.00	Wsparcie psychologiczne i	2 j.z.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

		dobrostan	
Środa	7, 14, 21, 28		
7,14	13.00-14.00	Nowe technologie i cyberbezpieczeństwo	2 j.z.
21	11.00-13.00	Malarstwo	2 j.z.
28	12.00-14.00	Zajęcia wokalne	2 j.z.
Czwartek	1, 8, 15, 22, 29		
8	12.00-14.00	Zdrowy styl życia, profilaktyka	2 j.z.
15	12.00-14.00	Zajęcia teatralne	2 j.z.
22	11.00-13.00	Malarstwo	2 j.z.
29	12.00-14.00	Wsparcie psychologiczne i dogoterapia	2 j.z.
Piątek	2, 9, 16, 23, 30		
2, 9	10.00-12.00	Arteterapia	4 j.z.
16, 23	10.00-12.00	Warsztaty florystyczne	4 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
15.10 /czwartek	11.00-11.45	Senior w formie/ćwiczenia	Multisport / lista zamknięta
22.10 /czwartek	11.00-11.45	Senior w formie/ćwiczenia	Multisport / lista zamknięta
23.10 / piątek	18.00-20.00	Spotkanie Jak planuje się miasto	Stakkato Art Space, ul. Berka Joselewicza 23; obowiązują zapisy
24.10 / sobota	14.00-18.00	Zajęcia decoupage i florystyczne	CH Serenada, Al.Bora-Komorowskiego 41
27.10 / wtorek	10.00-12.00	Wyjście kulturalne do Muzeum Narodowego w Krakowie	Wtorek - bezpłatny wstęp na wystawy stałe;
29.10 /czwartek	11.00-11.45	Senior w formie/ćwiczenia	Multisport / lista zamknięta
Październik	Terminy tygodniowe	Kraków na okrągło - bezpłatne spacery z przewodnikami	Bezpłatnie; wymagana rejestracja na kno.com.pl; program publikowany co tydzień

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI
SENIORÓW

PASIOS