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 1 LISTOPADA 2026 r.

Dzień	godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	2, 9, 16, 23, 30		
2	10.00-12.00	Zajęcia plastyczne	2 j.z.
16,23	10.00-11.00	Gry stolikowe	2 j.z.
16,23	11.00-12.00	Trening pamięci	2 j.z.
2, 9, 16, 23,30	12.00-14.00	Magia wspólnego stołu	wolontariat
Wtorek	3, 10, 17, 24		
3	10.00-12.00	Język angielski	2 j.z.
3	12.00-13.00	Zajęcia gimnastyczne –grupa 1	1 j.z.
3	13.00-14.00	Zumba – grupa 1	1 j.z.
10, 17	12.00-13.00	Zajęcia gimnastyczne –grupa 2	2 j.z.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

10, 17	13.00-14.00	Zumba – grupa 2	2 j.z.
24	10.00-12.00	Wsparcie psychologiczne i (dobrostan)	2 j.z.
24	12.00-14.00	Zajęcia wokalne	2 j.z.
Środa	4, 11, 18, 25 (11.11 – CAS nieczynny)		
4, 18, 25	10.00-12.00	Taniec użytkowy	wolontariat
4	13.00-14.00	Nowe technologie i cyberbezpieczeństwo	1 j.z.
18, 25	12.00-14.00	Zajęcia teatralne	4 j.z.
18	12.00-14.00	Nowe technologie.Warsztaty z obsługi aplikacji glovo.	2 j.z.
Czwartek	5, 12, 19, 26		
5	12.00-14.00	Zdrowy styl życia, profilaktyka	2 j.z.
19	10.00-12.00	Malarstwo	2 j.z.
26	12.00-14.00	Wsparcie psychologiczne (dogoterapia)	2 j.z.
Piątek	6, 13, 20, 27		
6, 13	10.00-14.00	Arteterapia	4 j.z.
20, 27	10.00-14.00	Warsztaty florystyczne	4 j.z.

Zajęcia dodatkowe, wolontariat i bezpłatne wydarzenia

Data	Godzina	Rodzaj zajęć / wydarzenia	Miejsce / organizator / koszt / uwagi
Od poniedziałku do piątku	10.00-12.00	Kawiarenka CAS	CAS Prokocim; wolontariat,
5,12,19,26	13:00-14:00	Zajęcia gimnastyczne	Multisport (brak miejsc)
4.11 / środa	12.00-13.00	Spotkanie z notariuszem	CAS Prokocim; wolontariat,
2.11 / poniedziałek	19.00	Koncert „Siła miłości”	Filharmonia Krakowska, ul. Zwierzyniecka 1; wstęp wolny
7.11 / sobota	17.00	Potańcówka dla dorosłych i seniorów	Klub Skotniki, ul. Batalionów Chłopskich 6; wstęp wolny
10.11 / wtorek	19.00-20.30	SOWA: dr Wojciech Marchwica – „Tajemnica serca Fryderyka Chopina”	Dom Kultury SM Nowy Bieżanów, ul. Aleksandry 11; bezpłatne, zasady udziału u organizatora
20.11 / piątek	17.00	Potańcówka dla dorosłych i seniorów	Klub Skotniki, ul. Batalionów Chłopskich 6; wstęp wolny
23.11 / pon.	12.00-13.00	,,Apsik! Zaczynamy sezon infekcyjny” PTSF Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum.	CAS Prokocim
30.11/ pon.	12.00-13.00	Opieka wytchnieniowa	Projekt Centrum Dobroć

Na zajęcia obowiązują zapisy.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS