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 3 LISTOPADA 2026 r.

Dzień	godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek	2, 9, 16, 23, 30		
2, 30	10.00-12.00	Zajęcia plastyczne	4 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, 23, 30	12.00-14.00	Magia wspólnego stołu	wolontariat
Wtorek	3,10,17,24		
17	10.00-12.00	Jęz. angielski	2 j.z.
3, 10	12.00-13.00	Gimnastyka GR.1 od A do K	1 j.z.
3, 10	13.00-14.00	Gimnastyka GR.2 od L do Z	1 j.z.
17	12.00-13.00	Zumba GR.1 od A do K	1 j.z.

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS

17	13.00-14.00	Zumba GR.2 od L do Z	1 j.z.
24	10.00-12.00	Wsparcie psychologiczne(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	11.00-13.00	Nowe technologie.Warsztaty z obsługo aplikacji Glovo	2 j.z.
25	10.00-14.00	Turystyka i podróże	4j.
Czwartek	5, 12, 19, 26		
5	12.00-14.00	Zdrowe odżywianie	2 j.z.
12	12.00-14.00	Zajęcia teatralne	2 j.z.
5,19	10.00-12.00	Malarstwo	4 j.z.
26	10.00-12.00	Jęz.angielski	2 j.z.
26	12.00-14.00	Wsparcie psychologiczne i dogoterapia	2 j.z.
Piątek	6, 13, 20, 27		
6, 13	10.00-12.00	Arteterapia	4 j.z.
13	12.00- 14.00	Zajęcia teatralne	2 j.z.
20, 27	10.00-12.00	Warsztaty florystyczne	4 j.z.

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

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
5,12,19,26 /	11:00-12:00	Zajęcia gimnastyczne Multisport	(brak miejsc)
4.11 / środa	12.00-13.00	Spotkanie z notariuszem	CAS Prokocim; wolontariat
2.11 / poniedz.	19:00	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
16.11/ poniedz.	12.00-14.00	Warsztaty Sashito	Fundacja Aeris Nova
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	CAS Prokocim

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS