



Krakowskie CAS-y zapraszają seniorów

2020-02-03

Krakowianie w wieku 60+ od lat chętnie korzystają z oferty Centrów Aktywności Seniorów. W tym roku do udziału w nieodpłatnych zajęciach ruchowych, artystycznych i intelektualnych zaprasza 41 centrów zlokalizowanych w różnych punktach miasta.

Gimnastyka, *nordic walking*, taniec, a także nauka języków obcych, szkolenia z obsługi urządzeń mobilnych i nowych technologii, do tego spotkania z inspirującymi osobami, aktywności turystyczne i zajęcia plastyczne, a także oferta dla miłośników szachów czy scrabble – to tylko wybrane pozycje z oferty krakowskich Centrów Aktywności Seniorów. Centra organizowane są ze środków miejskich przez organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych.

W większości krakowskich dzielnic takich miejsc dla osób starszych jest już po kilka. Przez pięć dni w tygodniu po cztery godziny dziennie kilka tysięcy seniorów nieodpłatnie uczestniczy w nich w różnego rodzaju zajęciach edukacyjno-rekreacyjnych. Oferta CAS-ów pobudza też aktywność społeczną seniorów i angażuje starszych krakowian do organizacji i udziału w ciekawych inicjatywach społecznych.

Krakowian w wieku 60+ zapraszamy do CAS-ów, których aktualnie na mapie Krakowa jest 41 – każdy może znaleźć odpowiednie miejsce i zajęcia dla siebie. [Zobacz listę krakowskich CAS-ów.](#)

Szczegółowe informacje o ofercie, a także adresy poszczególnych CAS-ów, znajdują się na stronie internetowej dlaseniora.krakow.pl. Strona jest także kompleksowym źródłem aktualnych informacji o przedsięwzięciach organizowanych z myślą o krakowiankach i krakowianach 60+.