



Zachęć babcię i dziadka do skorzystania z oferty CAS-ów

2022-01-22

Wczoraj był Dzień Babci, a dziś obchodzimy Dzień Dziadka. Przy okazji okolicznościowych spotkań warto przypomnieć krakowskim babciom, dziadkom i wszystkim seniorom o bogatej ofercie miasta skierowanej do krakowian 60+.

Gimnastyka, nordic walking, joga, ćwiczenia w parkach, warsztaty artystyczne, nauka obsługi komputera, kursy językowe, wolontariat, tematyczne wycieczki – to tylko przykładowe punkty z oferty krakowskich Centrów Aktywności Seniorów, których jest już ponad 40.

CAS-y zlokalizowane są w różnych punktach miasta, proponują różnorodne zajęcia, które dla korzystających z nich seniorów są bezpłatne. CAS-y to miejsca, w których można dbać o zdrowie, formę fizyczną, rozwijać zainteresowania, ale też po prostu spotykać się, rozmawiać i spędzać czas w miłej atmosferze.

Centra Aktywności Seniorów działają z zachowaniem zasad bezpieczeństwa wprowadzonych w związku z pandemią, aktualnie część zajęć realizowana jest w formule online. Lista krakowskich CAS-ów wraz z ofertą poszczególnych punktów jest dostępna [tutaj](#).

Na specjalnej odsłonie strony internetowej miasta [Kraków dla seniora](#) można też znaleźć informacje o propozycjach i programach miasta przygotowanych dla seniorów, takich jak np. Asystent dla seniorów 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+, usługa „Złota rączka”, czyli pomoc w drobnych naprawach czy pielęgnacja i profilaktyka stóp **PODOLOG 85+ oraz 70+** dla osób z niepełnosprawnościami. Dla seniorów korzystanie z tych programów jest bezpłatne.

Wszystkich, którzy chcieliby zadać pytania czy porozmawiać o ofercie miasta skierowanej do krakowian 60+, zapraszamy do skorzystania z **Miejskiego Centrum Informacji dla Seniorów**, które mieści się przy al. Daszyńskiego 19 w siedzibie Rady Krakowskich Seniorów. Centrum jest czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-15. Informacje można także uzyskać telefonicznie – nr tel. **12 445 96 67** oraz mailowo: informacjasenior@um.krakow.pl.