



**Magiczny
Kraków**

Miasto Kraków zaprasza wszystkich seniorów / Краків запрошує всіх осіб поважного віку

2022-07-20

Miasto Kraków zaprasza wszystkich seniorów w tym obywateli Ukrainy którzy dopiero zamieszkali w Krakowie do korzystania z zajęć realizowanych w lokalnych Centrach Aktywności Seniorów.

Czym jest Centrum Aktywności Seniorów (CAS)?

Centrum seniora powstało, aby umożliwić osobom starszym 60+ aktywny udział w życiu społecznym i kulturalnym oraz pomóc w nawiązaniu nowych znajomości.

Celem działalności centrum jest rozwój osobisty, edukacja oraz poprawienie jakości i poziomu życia seniorów. Osoby starsze zachęcane są do angażowania się w wolontariat jak również do uczestnictwa w spotkaniach międzypokoleniowych, podczas których będą mogli podzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami z dziećmi oraz młodzieżą.

W takich centrach aktywności jest możliwość uczestnictwa w różnorodnych spotkaniach np. takich jak: kurs języka angielskiego, zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami, warsztaty artystyczne, warsztaty rękodzieła, gry planszowe/stolikowe, kurs nordic – walking, gimnastyka, spotkania nt. zdrowego trybu życia, wycieczki turystyczno-krajoznawcze po Krakowie i okolicach oraz wyjścia do kin, muzeów, teatrów, etc.

Udział we wszystkich spotkaniach jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze zgłoszenia (numery telefonów podane są poniżej).

Szczegółowe harmonogramy zajęć znajdziecie Państwo na stronie <https://dlaseniora.krakow.pl>

Obecnie działa ok. 50 CAS-ów, które są rozmieszczone na terenie całego Krakowa. Dlatego zachęcamy do wybrania lokalizacji, która znajduje się blisko Państwa miejsca zamieszkania.

W razie potrzeby konsultacji w języku ukraińskim znajdą państwo pomoc pod nr telefonu 12 616 18 79.

[Lokalizacje Krakowskich Centrów Aktywności Seniora.](#)

Краків запрошує всіх осіб поважного віку, включно з громадянами України, які щойно оселилися в Кракові, взяти участь у заходах, які проводять у місцевих Центрах активності.



**Magiczny
Kraków**

Що таке Центр активності людини поважного віку?

Центр для людей поважного віку був створений для того, щоб особи віком 60+ брали активну участь у суспільному житті, культурних заходах та легше знаходили нових друзів.

Метою діяльності Центру є розвиток особистості, навчання, підвищення якості та рівня життя людей похилого віку. Старших осіб заохочують брати участь у волонтерській діяльності, а також у зустрічах різних поколінь, під час яких вони зможуть поділитися своїми знаннями та навичками з дітьми і молоддю.

У таких Центрах активності можна відвідувати різноманітні заходи, наприклад: курс англійської мови, заняття з рукоділля, художні майстерні, настільні ігри, курси скандинавської ходьби, гімнастика, зустрічі про здоровий спосіб життя, туристичні та оглядові екскурсії по Кракову та його околицях, а також відвідування кінотеатрів, музеїв, театрів тощо.

Участь у всіх зустрічах безкоштовна, але необхідна попередня реєстрація (телефони вказані нижче).

Детальний розклад занять можна знайти на сайті <https://dlaseniora.krakow.pl>

Зараз існує приблизно 50 Центрів активності людини поважного віку, які розташовані на території Кракова.

Заохочуємо вибрати найближчу до вашого місця проживання локалізацію.

Якщо вам потрібні консультації українською мовою, то ви можете отримати допомогу за телефоном 12 616 18 79.

[Розташування краківських Центрів активності людини поважного віку.](#)