



**Magiczny
Kraków**

Bieńczykie CAS zaprasza seniorów

2016-11-26

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce zaprasza wszystkich zainteresowanych krakowian w wieku 60+ na zajęcia edukacyjne i rozwojowe. Od lipca bieńczykie CAS działa przy Zespole Szkół Gastronomicznych nr 1 na os. Złotej Jesieni 16.

W listopadzie w bieńczyckim CAS-ie można zapisać się na:

- kurs języka angielskiego,
- gimnastykę (fitness, ćwiczenia rozciągające),
- nordic walking,
- warsztaty zdrowego żywienia,
- kurs komputerowy i nowych technologii,
- kurs języka niemieckiego,
- gry planszowe, stolikowe oraz zajęcia artystyczne.

Rozkład zajęć znajduje się w pliku [PDF](#). Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny: 575 361 492 lub osobisty – os. Złotej Jesieni 16 Zespół Szkół Gastronomicznych w godz. 15.00–19.00 od poniedziałku do piątku, wypełnienie deklaracji i wpłacenie składki członkowskiej, która wynosi 5 zł miesięcznie.

Centrum Aktywności Seniorów Bieńczyce, prowadzone przez Fundację Nowe Centrum, funkcjonuje w ramach szybko rozrastającej się sieci CAS-ów finansowanych przez Miasto. Ich celem jest poprawa jakości życia osób powyżej 60. roku życia poprzez pobudzenie aktywności społecznej. W CAS-ach seniorzy mogą się spotykać, naradzać, tworzyć i realizować wspólne projekty, brać udział w różnego rodzaju zajęciach ruchowych i intelektualnych. CAS-y to także miejsce, gdzie rozwija się współpraca międzypokoleniowa – bo punkty tworzone są ze środków miejskich, ale prowadzą je organizacje pozarządowe, a więc często młodzi ludzie.