



## **Nowe Centrum Aktywności Seniorów zaprasza na zajęcia**

2019-07-03

**Pełnomocnik prezydenta miasta Krakowa ds. polityki senioralnej Anna Okońska-Walkowicz odwiedziła w środę, 3 lipca CAS na os. Tysiąclecia 42. Otwarty 1 kwietnia, jest trzecim Centrum Aktywności Seniorów prowadzonym przez Fundację Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa. Z zajęć prowadzonych w Centrum korzysta już około 120 osób.**

Wszystkie zajęcia przewidziane w ramach projektu cieszą się dużym zainteresowaniem seniorów. Fundacja dba o wszechstronną aktywność uczestników zajęć. W Centrum prowadzone są zarówno zajęcia ruchowe – gimnastyka, nordic walking, taniec w kręgu, taniec towarzyski, piesze wędrówki z przewodnikiem umożliwiające poznanie zabytków i historii naszego miasta jak i nauka języków obcych – angielskiego i hiszpańskiego, nauka obsługi urządzeń nowych technologii. Zajęcia plastyczne oraz spotkania ze skrabkami pozwalają na poprawę koncentracji i rozwój kreatywności. W Centrum przewidziane są także warsztaty stylizacyjne, warsztaty z samoobrony, nauki udzielania pierwszej pomocy oraz warsztaty treningu pamięci.

W ramach wolontariatu seniorzy biorą udział w świątecznej zbiórce żywności i przygotowują żywnościowe paczki dla innych osób starszych będących w potrzebie. Fundacja ma podpisaną umowę o współpracy z Bankiem Żywności. – Chcemy, aby nasi seniorzy świadomie angażowali się w życie społeczne. Staramy się też uzmysławiać potrzebę ochrony środowiska. Organizujemy wystawy zdjęć pokazujących dramatyczne zaśmiecenie wód przez plastikowe opakowania, a w CAS-ie używamy naczyń ceramicznych i szklanych, nie używamy plastikowych mieszadełek, rurek, talerzyków – opowiada Anna Pietras, prezes Fundacji Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa.

CAS ma również interesującą ofertą teatralną. Dzięki temu seniorzy mogą kupić bilety na spektakle dużo taniej, a w przypadku teatru KTO nawet bezpłatnie. Centrum współpracuje z Teatrem STU, KTO, Bagatelą, Nowa Łaźnia, Ludowym, Variete, a także z NCK.