

Krakovskie CAS-y zapraszają seniorów z Ukrainy / Краківські CAS запрошують пенсіонерів з України

2023-01-17

W naszym mieście działa obecnie 50 Centrów Aktywności Seniorów (CAS-y), w których krakowianie 60+ aktywnie spędzają czas, spotykają się, integrują, współtworzą ciekawe projekty. Z oferty CAS-ów mogą korzystać także seniorzy, którzy przybyli do Krakowa z Ukrainy.

W każdej dzielnicy Krakowa znajduje się co najmniej jedno Centrum Aktywności Seniora (CAS) – łącznie działa ich w Krakowie już 50. CAS-y to miejsca, w których mieszkańcy miasta w wieku 60+ mogą bezpłatnie brać udział w ciekawych zajęciach.

Poza różnorodnymi zajęciami zorganizowanymi (wśród propozycji między innymi zajęcia komputerowe, kursy obsługi smartfona, zajęcia z dietetykami czy lekcje angielskiego), a także ćwiczeniami, wycieczkami, warsztatami i wspólnymi projektami, CAS-y umożliwiają ciekawe spędzanie czasu, integrację i regularne poznawanie oferty miasta. Dlatego to bardzo ciekawa propozycja dla wszystkich seniorów – warto, by wiedziały o niej także osoby, które przybyły do Krakowa z Ukrainy.

– Zapraszamy seniorów, którzy przybyli do Krakowa z Ukrainy na zajęcia proponowane przez Centra Aktywności Seniorów. Przyjęcie zaproszenia i korzystanie z propozycji CAS-ów może być dobrą okazją do oderwania się, choćby na chwilę, od traumatycznych wspomnień i ciągle aktualnych lęków, ale też do włączenia się w krakowskie środowisko sąsiedzkie. To jednocześnie sposobność do pozyskania informacji ważnych i przydatnych w codziennym funkcjonowaniu w mieście – zaprasza Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocniczka prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej. Dodaje przy tym, że do zaproszenia dołączają się także koordynatorzy wszystkich Centrów Aktywności Seniorów i Rada Krakowskich Seniorów.

Zajęcia w CAS-ach aktualnie prowadzone są głównie w języku polskim, ale trzeba pamiętać, że większość krakowskich seniorów zna język rosyjski, którym biegle posługują się seniorzy przybyli z Ukrainy.

Szczegółowe informacje dotyczące oferty poszczególnych Centrów Aktywności Seniorów (wraz z adresami i danymi kontaktowymi) można znaleźć [tutaj](#). Przypominamy, że na stronie [Kraków dla Seniora](#) można śledzić informacje o ofercie miasta skierowanej do krakowian 60+.

[UA]

Наразі в нашому місті діє 50 центрів активності для людей похилого віку (CAS), де жителі Кракова віком 60+ активно проводять час, знайомляться, спільно створюють цікаві проекти. Пропозицією CAS можуть скористатися також пенсіонери, які приїхали до Кракова з України.

У кожному районі Кракова є принаймні один Центр активності для людей похилого віку (CAS) – всього їх у Кракові вже 50. CAS – це місця, де мешканці міста віком від 60 років можуть безкоштовно взяти участь у цікавих заходах.

Окрім різноманітних організованих заходів (в тому числі комп'ютерні класи, курси роботи



зі смартфонами, заняття з дієтологами чи уроки англійської мови), а також вправ, поїздок, майстер-класів та спільних проєктів, CASи дозволяють проводити час цікаво, спілкуватися та регулярно дізнатись про пропозиції міста. Тому це дуже цікава пропозиція для всіх літніх людей – про неї варто знати і тим, хто приїхав до Кракова з України.

– Запрошуємо людей похилого віку, які приїхали до Кракова з України, взяти участь у заходах, запропонованих Центрами активності для людей похилого віку. Прийняття запрошення та використання пропозицій CAS може стати гарною нагодою навіть на мить відірватися від травматичних спогадів і все ще актуальних страхів, а також приєднатися до середовища Кракова. Це також можливість отримати важливу та корисну інформацію в повсякденному житті в місті - запрошує Анна Оконська-Валкович, уповноважена мера Кракова з питань пенсійної політики. Вона додає, що до запрошення приєднуються також координатори всіх центрів активності для людей похилого віку та Ради пенсіонерів Кракова.

Заняття в CAS наразі проводяться переважно польською мовою, але слід пам'ятати, що більшість краківських пенсіонерів знають російську мову, якою вільно володіють пенсіонери з України.

Детальну інформацію щодо пропозицій окремих центрів активності для людей похилого віку (в тому числі адреси та контактні дані) можна знайти [тут](#). Нагадуємо, що на сайті [Краків для пенсіонерів](#) ви можете стежити за інформацією про пропозицію міста, адресовану жителям Кракова віком 60+.