



## Centrum Aktywności Seniora „117” już działa

2017-05-01

**27 kwietnia w dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim odbyło się oficjalne otwarcie Centrum Aktywności Seniora „117”. To już 21 taka placówka w Krakowie i kolejna, która za swoją siedzibę obrała szkołę. - Ważne jest dla nas, aby seniorzy współdziałali na zasadzie wolontariatu z uczniami szkoły i maluchami z oddziału przedszkolnego - zaznacza koordynatorka Centrum Małgorzata Zajdel-Witek. CAS mieści się w Szkole Podstawowej nr 117 przy ul. Kurczaba 15.**

CAS-em „117” zawiaduje Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn, która w Krakowie prowadzi w sumie trzy Centra. Są to jeszcze CAS „Lemon Fitness” w dzielnicy XIII Podgórze i niedawno otwarty CAS „Miechowity” w dzielnicy III Prądnik Czerwony.

Pierwsze zajęcia w „117” odbyły się w połowie marca. - Chcemy, aby seniorzy korzystali z zajęć edukacyjnych, rekreacyjnych, prozdrowotnych oraz żeby mogli wzajemnie oferować sobie różne usługi na zasadzie wolontariatu - mówi Małgorzata Zajdel-Witek. Docelowa liczba uczestników to 70 osób, a rekrutacja wciąż trwa. Seniorom udało się już razem wybrać do krakowskiej Opery na „Wesele Figara”, na koncert Maryli Rodowicz w ramach 50-lecia Nowej Huty oraz festiwal kabaretów PAKA z okazji 80-lecia Jacka Federowicza. W planach jest majówka w Wygiełzowie, 2-dniowa wycieczka do Wrocławia i zwiedzanie ogrodów kwitnących azalii w Pisarzowicach.

CAS „117” oferuje przez 5 dni w tygodniu różne ciekawe zajęcia dla seniorów, m.in. naukę języka hiszpańskiego z kubańskim lektorem-seniorem, hortiterapię, naukę o ziołolecznictwie, ćwiczenia aqua-aerobiku na basenie, kurs kulinarny, gimnastykę pilates, trening sundao, kurs obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami, komputera, aparatu cyfrowego, taniec latino połączony z gimnastyką, gimnastykę ogólnorozwojową, nordic walking, zajęcia „Zdrowy i aktywny senior”, a także kurs fotograficzno-filmowy.

- Ważne dla nas są spotkania integracyjne. Opowiadamy na nich o swoich pasjach, planujemy wyjazdy turystyczne, imprezy okolicznościowe, takie jak np. spotkanie przy jajeczku w okolicach Wielkanocy. Spotykamy się z ciekawymi ludźmi na pogadankach - np. z przedstawicielem Herbacpolu, planujemy wyjścia do muzeów i teatrów. Chcemy zainteresować seniorów rowerami miejskimi i organizacją wycieczek rowerowych - mówi koordynatorka CAS „117” Małgorzata Zajdel-Witek.