



## **Mamy już 40 Centrów Aktywności Seniorów!**

2019-03-26

**Z początkiem kwietnia ruszą cztery nowe Centra Aktywności Seniorów - placówki uzupełnią sieć w dzielnicach: Bieżanów-Prokocim, Łagiewniki-Borek Fałęcki, Mistrzejowice i Prądnik Czerwony. - Zajęcia w CAS-ach są nieodpłatne, wspierają wszechstronny rozwój osób starszych. Mogą z nich korzystać krakowianie w wieku 60 plus - przypomina pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej Anna Okońska-Walkowicz. Poza tym centra to miejsca spotkań i inkubatory ciekawych pomysłów.**

Od kwietnia w każdej dzielnicy Krakowa działać będzie co najmniej jedno Centrum Aktywności Seniorów. W większości dzielnic takich miejsc dla osób starszych jest już kilka. Organizują nieodpłatne zajęcia edukacyjno-rekreacyjne, pobudzają aktywność społeczną seniorów, zapraszają na spotkania, podczas których powstają ciekawe inicjatywy na rzecz społeczności lokalnej. Z oferty CAS-ów korzystać mogą krakowianie w wieku 60+. Uczestnicy wpłacają jedynie symboliczne 5 zł miesięcznie na kawę i herbatę. Centra organizowane są bowiem ze środków miejskich przez organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych.

- Uczestnictwo w programie CAS-ów sprawia, że seniorzy czują się potrzebni, ponieważ mogą spożytkować swoje siły i talenty dla społecznego rozwoju naszego miasta. Zależy nam też na tym, aby dzięki zajęciom w CAS-ach osoby starsze poprawiały swoją kondycję fizyczną, owocnie spędzały czas i zyskiwały wiedzę na temat możliwości osobistego rozwoju i podniesienia jakości życia - mówi Anna Okońska-Walkowicz.

## **Poznajmy więc nowe Centra Aktywności Seniorów, po dołączeniu których cała krakowska sieć obejmie od kwietnia 40 placówek:**

- Na **Prądniku Czerwonym**, dzięki przychylności Szkoły Podstawowej nr 2, rozpocznie działalność CAS, które obok standardowych działań będzie przybliżać swoim uczestnikom historię Jedwabnego Szlaku. Można się spodziewać ciekawych spotkań z podróżnikami oraz z mieszkańcami miejscowości, które znajdowały się na tym szlaku. Umiejscowienie CAS-u w szkole ułatwia podejmowanie działań międzypokoleniowych.
- W **Łagiewnikach-Borku Fałęckim**, przy ul. Borsuczej 12, powstanie Centrum Aktywności Seniora „Borsuczek”. Zaprasza do siebie wszystkich, którzy chcą zmienić swój tryb życia na bardziej radosny i zdrowy. W tym szczególnie osoby zafascynowane szachami i brydżem. Będzie to pierwsza placówka w tej dzielnicy.
- **Bieżanów-Prokocim** wzbogaci się o drugą placówkę - Centrum Aktywności Seniora „Geriatrics” przy ul. Drożdżowej 2. Obok standardowych działań będzie tam wiele zajęć psychoedukacyjnych, międzypokoleniowych i doradczych. Fundacja Geriatrics prowadzi Klub Aktywnego Seniora, w którym pomaga osobom starszym działać na rzecz innych i prowadzi piękną akcję „Adoptuj Babcię - Adoptuj Dziadka”. Więcej na ten temat można przeczytać [tutaj](#).
- W **Mistrzejowicach**, na os. Tysiąclecia 42, pojawi się drugi CAS. Obok zajęć związanych ze zdrowym trybem życia, komputerem, tańcem czy kulturą zaproponuje seniorom aktywności, dzięki którym będą mogli zrobić coś dla innych. Fundacja prowadząca CAS podpisała porozumienie z Bankiem Żywności. We współpracy z tą organizacją seniorzy będą mogli przygotowywać paczki dla osób potrzebujących i zadbać o ich dobre wykorzystanie.