



## Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

2024-10-02

**- Doceniam i szanuję Wasz wkład i znaczenie dla historii i społeczności Krakowa. Wasze bogate doświadczenie życiowe i zawodowe jest inspiracją dla młodszych pokoleń, które dopiero zaczynają dorosłe życie. Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych chcę życzyć wszystkim Krakowskim Seniorom zdrowia, siły i radości. Niech ten dojrzały etap życia będzie pełen nowych wyzwań, uśmiechu, miłości i spełnienia - zwrócił się do krakowskich seniorów prezydent Aleksander Miszański z okazji przypadającego 1 października Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.**

Już ponad jedna czwarta mieszkańców Krakowa to seniorzy w wieku 60+. Miasto Kraków podejmuje wiele różnorodnych działań, by zadbać o samopoczucie naszych starszych mieszkańców i zapewnić im wygodne i pełne wrażeń życie. Działania dla seniorów realizowane są w Krakowie w ramach Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych.

- Wielu seniorów to osoby młode duchem, które chcą w pełni korzystać z życia i wolnego czasu, który wreszcie mają. Dlatego podejmujemy liczne inicjatywy, które zapewniają sposób na fajne spędzenie czasu i mają aktywizować osoby starsze, zachęcać do wyjścia do ludzi i wspólnego spędzania czasu, bo rozmowa i zycząliwy uśmiech to najlepsze lekarstwo na dobre życie - powiedziała zastępczyni prezydenta Maria Klaman. - Nie zapominamy jednak o tych, którzy potrzebują wsparcia i pomocy. Otaczamy ich opieką w Krakowskim Centrum Seniora i Miejskim Centrum Opieki, zapewniając doskonałe warunki i profesjonalną kadrę - dodała Maria Klaman.

Stworzona została sieć finansowanych przez miasto lokalnych [Centrów Aktywności Seniorów](#), która liczy obecnie 53 ośrodki, które działają w każdej dzielnicy Krakowa. Prowadzone w CAS-ach zajęcia skierowane są do osób, które chcą zadbać o kondycję psychiczną i fizyczną, uczyć się nowych rzeczy, oraz działać na rzecz dobra wspólnego. Organizowane są również wykłady, wycieczki i wspólne wyjścia do krakowskich instytucji kultury. Wszystkie centra skupiają blisko 86 tys. krakowskich seniorów.

Ci najaktywniejsi działają w Radzie Krakowskich Seniorów, która jest ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym wobec organów Gminy Miejskiej Kraków. Jej celem jest zapewnienie seniorom wpływu na sprawy dotyczące społeczności lokalnej, w tym najstarszego pokolenia.

Organizowane są również Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa, które w tym roku odbyły się już po raz dziewiąty. Rozgrywki odbywają się na miejskich obiektach sportowych w ostatni tydzień września. Tenis stołowy, bule, rowerowy tor przeszkód - to tylko niektóre z dyscyplin w jakich mierzą się seniorzy.

A okazją do podsumowania lokalnych działań realizowanych przez cały rok na rzecz seniorów przez miasto jest Koncert dla Seniorów. Wydarzenie, organizowane w Centrum Kongresowym ICE Kraków, cieszy się ogromną popularnością.

Miasto pamięta też o tych, którym zdrowie nie dopisuje i potrzebują pomocy. Dla nich realizowany jest projekt „[Asystent dla seniorów 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+](#)”, którego celem jest poprawa jakości i poziomu życia krakowian, poprzez zapewnienie im opieki i wsparcia przez asystentów, odwiedzających swoich podopiecznych w domach i pomagających w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego.



**Magiczny  
Kraków**

Dla wszystkich seniorów dostępna jest w ramach miejskiego programu tzw. „Złota Rączka”. To projekt skierowany do osób powyżej 60. roku życia, w pierwszej kolejności samotnych i z niepełnosprawnościami, prowadzących jednoosobowe gospodarstwo. Zakres pomocy obejmuje drobne naprawy, niewymagające natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy lub uprawnień, jak również nie pociągające za sobą dużych nakładów finansowych.

Krakowskie Centrum Seniora to obecnie 17 ośrodków, które w ciągu roku obejmują wsparciem około 1 000 osób. Placówki zapewniają dzienny pobyt i wsparcie osobom wymagającym częściowej opieki i pomocy w codziennym funkcjonowaniu ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność. W ramach pobytu seniorzy mają zapewnione m.in. wsparcie psychologa, zajęcia z fizjoterapeutą czy gimnastykę ogólnorozwojową. W ramach KCS funkcjonują również dwie placówki specjalistyczne przeznaczone dla osób z chorobą Alzheimera i innymi zespołami otępiennymi oraz po udarach, których uczestnicy mogą liczyć na przywóz do i z ośrodka.

W Krakowie działa również Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie przy ulicy Wielickiej, którego misję oddaje dewiza „Naszym Pacjentom ofiarujemy ciepło rąk i serc oraz otwartość umysłów”.

Kraków wspiera swoich mieszkańców w każdym wieku i sytuacji życiowej.