



Seniorzy nie próżnują na wakacjach

2017-07-23

Zajęcia wprowadzające w cyfrowy świat, nauka języka angielskiego, gimnastyka usprawniająca, spotkania integracyjne w kawiarenkach, gry stolikowe - seniorzy chętnie uczęszczają na zajęcia prowadzone w krakowskich Centrach Aktywności Seniorów także w wakacje. Od 1 czerwca oferta sieci CAS-ów jest bogatsza, bo otwarto cztery nowe placówki: na Prądniku Białym, w Bronowicach i Mistrzejowicach oraz na Wzgórzach Krzesławickich.

Przeprowadzone niedawno badanie „Współcześni seniorzy, Polska 2017” obala stereotyp, że emerytura to nuda i bezczynność. Tradycyjne wyobrażenia o spokojnej starości – wygodnym fotelu, kapciach i pieleniu grządek – ustępują nowym trendom i zmianom w postawach osób w wieku 65+. Seniorzy, pytani, co cenią sobie najbardziej, wskazują na czas wolny (14,8 proc.), lekturę (12,8 proc.) i realizację własnych zainteresowań (9,2 proc.). Zajmowanie się wnukami, owszem, wciąż jest jednym z ulubionych zajęć seniorów, ale już nie jedynym.

Odpowiedzią na potrzeby osób starszych są krakowskie Centra Aktywności Seniorów - tworzone po to, by starsi mieszkańcy mogli uczyć się nowych rzeczy, podnosić kondycję psychiczną i fizyczną oraz działać na rzecz dobra wspólnego. Do dwudziestu takich placówek 1 czerwca dołączyły cztery nowe: CAS „Prądnik Biały”, CAS „Seniorzy Razem”, CAS „Siódemka Centrum” i CAS „Na Stoku”. Wszystkie centra prowadzone są na zlecenie Miasta przez lokalne organizacje pozarządowe.

Dwa z wyżej wymienionych – CAS „Siódemka Centrum” (Mistrzejowice) i CAS „Na Stoku” (Wzgórz Krzesławickie) – prowadzi Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa. CAS „Prądnik Biały” jest prowadzony przez Fundację Nowe Centrum, a CAS „Seniorzy Razem” – Stowarzyszenie „Seniorzy Razem”.

Centra Aktywności Seniorów to sieć placówek oferujących różnorodną ofertę zajęć dla seniorów, powstała w ramach realizacji miejskiego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych PASIOS 2015–2020. Aktualnie działają 24 CAS-y, docelowo planowane jest uruchomienie 54 placówek (po trzy w każdej dzielnicy). Finansowanie działania CAS-ów zapewnia Gmina Miejska Kraków, a prowadzą je wybrane w otwartym konkursie ofert organizacje pozarządowe.

Wykaz placówek oraz szczegółowe harmonogramy ich pracy na każdy miesiąc można znaleźć [tutaj](#).

h.