



Nowe atrakcje dla seniorów na Prądniku Czerwonym

2019-05-09

Sztuka upinania kwiatów i pielęgnacji ogrodu, malowanie, taniec, gimnastyka, nowe technologie, pogadanki przy kawie, a także bliższe i dalsze wycieczki - z takim programem wystartowało nowe Centrum Aktywności Seniora na Prądniku Czerwonym. Placówka działa przy Szkole Podstawowej nr 2 na ul. Strzelców 5a. - W ciągu trzech dni wyczerpaliśmy limit uczestników. Proponujemy seniorom zajęcia stałe i dodatkowe, chcemy je prowadzić w nowatorski sposób - mówi koordynator CAS-u Alicja Augustyn-Zielińska.

W całym Krakowie działa już 40 Centrów Aktywności Seniora, które nieodpłatnie wspierają rozwój starszych mieszkańców Krakowa: organizują zajęcia edukacyjno-rekreacyjne, pobudzają aktywność społeczną, zapraszają na spotkania, podczas których powstają ciekawe inicjatywy na rzecz społeczności lokalnej. CAS „Prądnik Czerwony” to w tej dzielnicy trzecia tego typu placówka.

- Nasze centrum skupia lokalną społeczność. Chcemy inspirować, aktywizować i integrować osoby starsze. Każdy senior znajdzie u nas możliwość zaistnienia, działania i rozwijania swoich zainteresowań - zapewnia Alicja Augustyn-Zielińska.

Program zajęć stałych obejmuje na razie kilkanaście propozycji. Kursy: florystyczny i ogrodniczy skierowane są do pasjonatów roślin ciętych i ogrodowych - przewidziano zajęcia praktyczne, jak i zwiedzanie inspirujących założeń ogrodowych: 14 maja w Goczałkowicach, a od 31 maja do 14 czerwca - prezentacje sztuki ogrodowej.

Dla amatorów fotografii zaplanowano warsztaty w profesjonalnym studiu, a dla miłośników sztuki i rękodzielnictwa - kurs plastyczny, w tym spotkania w plenerze, oraz kurs rękodzieła. Nie zabraknie też warsztatów obsługi komputera i urządzeń mobilnych w nowoczesnej pracowni komputerowej.

CAS zadba o zdrowie seniorów: na kurs zdrowego stylu życia zapraszani będą specjaliści z różnych dziedzin, a regularne zajęcia ruchowe (nordic walking, aqua aerobics, gimnastyka korekcyjna i ogólnorozwojowa, taniec) poprawią jakość życia osób starszych i dodadzą energii. Kurs języka angielskiego dla początkujących i dla zaawansowanych będzie obejmował konwersacje, zabawy i warsztaty.

Nowość to zajęcia przygotowujące do turystyki - coś dla pasjonatów wycieczek, wędrówek i wyjazdów studyjnych. Miłośnicy podróżowania będą rozwijać zainteresowania krajoznawcze i dzielić się doświadczeniami.

W przyszłości powstanie Klub Jedwabnego Szlaku, który przybliży uczestnikom historię krajów i miejscowości, przez które przebiegała ta legendarna droga handlowa łącząca Chiny z Bliskim Wschodem i Europą. W maju zaplanowano też zajęcia dodatkowe - wycieczki w Polskę dające możliwość poznania historii, geografii i biologii różnych regionów, a także działania na rzecz lokalnego środowiska (np. udział w Świącie Rodziny).



**Magiczny
Kraków**

CAS „Nowy Prądnik” powstało z inicjatywy lokalnej społeczności, której z pomocą przyszła Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn „Hita”. Placówka położy także nacisk na działania międzypokoleniowe, czemu sprzyja jej lokalizacja. Obecność seniorów w szkole pozwala rozwijać wolontariat osób starszych na rzecz uczniów, co pomaga ciekawie przeżywać starość, a szkole ułatwia realizację miejskiego programu „Edukacja do późnej dorosłości”, w ramach którego krakowskie szkoły budują odpowiedzialność uczniów za siebie przez całe życie, także w starości.

[Zapoznaj się z harmonogramem \[PDF\]](#)