Magiczny Kraków

Seniorzy zaproszeni do współpracy z AWF

2019-05-15

Polityka senioralna Krakowa zyskała poważnego sojusznika. To Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020 współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, w którym uczestniczyć będą współpracujące z Miastem krakowskie szkoły wyższe.

Anna Okońska-Walkowicz

Miesiąc temu nasz dwutygodnik donosił o powstaniu w Krakowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego (informacje 12 252 45 11), w zajęciach którego udział jest bezpłatny. Dzisiaj wszyscy starsi mieszkańcy Krakowa otrzymują kolejne zaproszenie, tym razem od Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu (Instytut Sportu) AWF. Uczelnia ta bierze udział w projekcie „Aktywny i zdrowy senior”, dzięki czemu uczestnicy krakowskich CAS-ów zyskają możliwość skorzystania także z jej oferty. Seniorzy zrzeszeni w CAS-ach często odczuwają niedosyt zajęć ruchowych, szczególnie aerobiku w wodzie, zajęć na basenie itp., więc wsparcie Akademii Wychowania Fizycznego jest dla nich szczególnie cenne.

Projekt „Aktywny i zdrowy senior” opiera się na rekomendacjach Światowej Organizacji Zdrowia, która zaleca przynajmniej 150 minut umiarkowanego lub 75 minut intensywnego aerobowego wysiłku w ciągu tygodnia oraz ćwiczenia wzmacniające układ kostno-mięśniowy i ćwiczenia równoważne. To warunki niezbędne dla zachowania zdrowia.

Udział w projekcie jest bezpłatny, wymaga jednak pewnej kwalifikacji, która odbywać się będzie od maja do sierpnia 2019 r. O przyjęciu do projektu decyduje kolejność zgłoszeń. Zajęcia ruszą we wrześniu 2019 r. – będą odbywać się przed południem, i po południu, po godz. 17.00. Każdy z uczestników zajęć zobowiązany jest do udziału w przynajmniej dwóch spośród proponowanych form. W ofercie znalazły się: nordic walking, smovey, ćwiczenia body art i ćwiczenia w wodzie przy muzyce.

Nordic walking to coraz powszechniejszy w Polsce, także wśród seniorów, marsz z kijami, który poprawnie wykonywany usprawnia układ krążenia, dotlenia organizm, znakomicie angażuje górne partie mięśniowe przy jednoczesnym odciążaniu stawów kończyn górnych i kręgosłupa. Smovey to mniej znana forma aktywności fizycznej, w której ćwiczenia wykonywane są z przyrządem w kształcie wibrujących pierścieni. Z kolei ćwiczenia body art łączą pracę ciała i umysłu. To nauka oddychania, ćwiczenia wzmacniające mięśnie, poprawiające koordynację i równowagę. Podobne zalety cechują ćwiczenia w wodzie przy muzyce.

Organizatorzy zapewniają, że przystąpienie do projektu nie wymaga doświadczenia sportowego ani szczególnych predyspozycji do ćwiczeń. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt z Biurem Projektu: Dział Nauki i Wydawnictw Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, tel. 12 683 14 98.

Czwarty zlot uczestników CAS

W czwartek, 16 maja w Willi Decjusza odbędzie się kolejne uroczyste spotkanie uczestników CAS. Jest

to wydarzenie, które ma integrować sieć Centrów Aktywności Seniorów, umożliwić wymianę doświadczeń i prezentować dobre praktyki. Jest też wspaniałą okazją do docenienia i zwiedzenia niezwykłego miejsca, jakim jest Willa Decjusza i Dom Łaskiego.

Ubiegłoroczne spotkanie pokazało, że wielu starszych krakowian nie zdawało sobie sprawy, że Kraków jest w posiadaniu takiego skarbu. Część z nich po raz pierwszy odwiedziło zespół pałacowo-parkowy, który pięknie odrestaurowany może być dumą naszego miasta.

Program spotkania został przygotowany z myślą o odbiorcach o zróżnicowanych kierunkach zainteresowań. Zaplanowano różnego rodzaju aktywności, m.in. koncerty, zabawy taneczne, gry sportowe, zwiedzanie zabytkowego obiektu. Mam nadzieję, że podobnie jak poprzednie „Zloty CAS" i ten będzie znakomitą okazją do budowania pozytywnego wizerunku osób starszych jako otwartych na nowe propozycje, zainteresowanych życiem miasta i ciekawych siebie.

Anna Okońska-Walkowicz **-** *Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.*