



**Magiczny
Kraków**

Krakowskie CAS-y świętują jubileusz

2021-10-04

W Krakowie działa aktualnie 46 Centrów Aktywności Seniora, które mieszkańcom w wieku 60+ proponują różnorodne nieodpłatne zajęcia ruchowe, artystyczne, edukacyjne, a także integracyjne. Krakowskie CAS-y zachęcają seniorów do aktywności już od ponad pięciu lat.

– Minęło ponad pół dekady odkąd miasto rozpoczęło tworzenie sieci lokalnych Centrów Aktywności Seniorów, czyli przestrzeni wspierających integrację osób starszych, oferujących zajęcia i aktywności przygotowane specjalnie dla seniorów. Dzisiaj sieć CAS-ów obejmuje wszystkie krakowskie dzielnice i skupia seniorów, którzy chcą uczyć się nowych rzeczy, dbać o kondycję psychiczną i fizyczną oraz działać na rzecz dobra wspólnego. Włączenie we wspólne działania ponad pięć tysięcy starszych mieszkańców naszego miasta nie byłoby możliwe bez naszych poważnych partnerów, jakimi są organizacje pozarządowe, które w celach statutowych wpisały sobie, niezwykle ważne w obecnej sytuacji demograficznej zadanie, jakim jest praca z osobami starszymi – mówił Jacek Majchrowski, prezydent Krakowa podczas jubileuszowego spotkania, które odbyło się 4 października w pałacu Krzysztofory.

Krakowskie Centra Aktywności Seniorów prowadzone są na zlecenie miasta przez organizacje pozarządowe. Inicjatywa ta powstała sześć lat temu, ale ze względu na pandemiczne obostrzenia, okolicznościowe jubileuszowe spotkanie, w którym wzięli udział przedstawiciele organizacji prowadzących centra, krakowscy seniorzy, przedstawiciele Rady Krakowskich Seniorów oraz miasta, mogło się odbyć dopiero teraz.

Edukacja, aktywizacja i integracja wewnątrzpokoleniowa oraz międzypokoleniowa osób starszych, a także promocja aktywnego i zdrowego trybu życia oraz zachęcenie do społecznego zaangażowania – krakowskie CAS-y spełniają wszystkie te cele.

– Inicjatywa skierowana jest do osób w wieku 60+ zamieszkałych na terenie Krakowa, którzy chcą być aktywni, uczyć się nowych rzeczy, podnosić kondycję psychiczną i fizyczną oraz działać na rzecz dobra wspólnego. Oferta centrów jest bardzo szeroka. Obejmuje zajęcia rekreacyjne, gimnastyczne, artystyczne, językowe, informatyczne, wykłady, warsztaty i seminaria z zakresu wiedzy obywatelskiej, wydarzenia edukacyjne, kulturalne oraz promujące zdrowy tryb życia i profilaktykę. Co ważne, CAS-y działają nawet w okresie pandemicznych obostrzeń, organizując zajęcia on-line. W ten sposób umożliwiają seniorom integrację i dbają o ich rozwój. Najbardziej cieszy jednak fakt, że coraz więcej uczestników CAS-ów rozkochało się we wspólnej działalności wolontaryjnej na rzecz różnych grup mieszkańców miasta. W ten sposób rozwija się obywatelski Kraków również wśród osób starszych – zauważa Anna Okońska-Walkowicz, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej, która od lat zachęca do korzystania z oferty CAS-ów oraz pozostałych inicjatyw miasta przygotowywanych z myślą o krakowskich seniorach.

W ramach CAS-ów seniorzy biorą również udział w wycieczkach oraz wyjściach do kin, muzeów, teatrów i innych instytucji kultury. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę, niektóre prowadzą także sami seniorzy na zasadzie wolontariatu. Na funkcjonowanie CAS-ów i inne działania



**Magiczny
Kraków**

senioralne miasto przeznacza blisko 5 mln rocznie.

Szczegółowe informacje na temat oferty poszczególnych krakowskich Centrów Aktywności Seniorów, jak również adresy poszczególnych miejsc i dane kontaktowe można znaleźć [tutaj](#).