



## Krakowscy seniorzy on-line: zajęcia ruchowe hitem zdalnej oferty CAS

2020-05-04

**#Centra Aktywności Seniorów** zapraszają osoby starsze do udziału w wybranych zajęciach on-line. Codziennie w wielu lokalnych CAS-ach można za pośrednictwem internetu skorzystać m.in. z bezpłatnych kursów językowych, warsztatów plastycznych i zajęć ruchowych. Zwłaszcza te ostatnie cieszą się dużą popularnością wśród krakowskich seniorów, pokazując zarówno atrakcyjność oferty, którą Miasto wspólnie z organizacjami pozarządowymi przygotowało dla najstarszych mieszkańców Krakowa, jak i jej dostępność – także w czasie epidemii.

Mimo, że krakowskie Centra Aktywności Seniorów pozostają fizycznie zamknięte, to od poniedziałku do piątku w godzinach 10-14 koordynatorzy dyżurują pod numerami telefonów lokalnych CAS-ów, [organizując pomoc wolontariuszy dla najstarszych mieszkańców Krakowa](#). Poza tym wiele z nich nie rezygnuje z aktywności i kontaktu z osobami starszymi – teraz jednak w innej, interaktywnej formie. W na bieżąco aktualizowanych harmonogramach, dostępnych na stronie [dlaseniora.krakow.pl](#) znajdujemy bogaty wybór zajęć edukacyjnych i rozwojowych, prowadzonych on-line. Wybór jest duży i ciągle się powiększa – od poniedziałku do piątku od godz. 8 do 19 CAS-y proponują między innymi: język angielski, hiszpański, chór, zajęcia wokalo-teatralne, warsztaty wizerunku i autoprezentacji, treningi zapamiętywania, a nawet salon literacki. Szczególnie bogata i atrakcyjna oferta dotyczy zajęć rekreacyjno-ruchowych.

Trenerzy i instruktorzy zachęcają do aktywnego i zdrowego stylu życia, co w obecnej sytuacji jest w opinii specjalistów nie do przecenienia, zwłaszcza dla osób starszych, zamkniętych od kilku tygodni w swoich mieszkaniach i pozbawionych możliwości korzystania ze stacjonarnej oferty CAS-ów. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych form przekazu **starsi mieszkańcy Krakowa codziennie mogą wybierać pomiędzy zdalnymi ćwiczeniami rehabilitacyjnymi, rozciągającymi, izometrycznymi, relaksacyjnymi, gimnastyką zdrowego kręgosłupa i treningami mięśni dna miednicy. W ofercie CAS-ów jest też fitness, pilates, joga i zajęcia taneczne (taniec liniowy, taniec w kręgu, salsa oraz kurs tańca towarzyskiego) – wszystko on-line i przy licznych aktywnym udziale krakowskich seniorów.**

Jednym z CAS-ów, który w czasie epidemii nie rezygnuje z kontaktu z seniorami i prowadzi dla nich zajęcia ruchowe z wykorzystaniem interaktywnych technologii jest [CAS Senior w Centrum](#), prowadzony przez Kościół dla Miasta Krakowa. Instruktorką gimnastyki jest tam od 5 lat pani Dobrochna Oleszek, która z ogromną pasją opowiada o swojej dotychczasowej pracy w CAS: - *Tworzymy tutaj wspólną społeczność, działamy zespołowo, nawiązujemy relacje i to jest największą siłą tego miejsca. Na moje treningi przychodzą osoby powyżej 60 roku życia, osoby które podejmują różne aktywności: maszerują, pływają lub tańczą. Okazjonalnie pojawiają się nowe osoby, lub takie które wracają po dłuższej przerwie i one również odnajdują się na moich zajęciach. Ćwiczenia pokazuję na różnych poziomach, więc nawet osoby początkujące mogą poczuć się pewnie w tej grupie. Staram się, aby moje treningi były merytoryczne, kreatywne i nietuzinkowe. Osobiście bardzo lubię ćwiczenia związane z treningiem pamięci, pracą mózgu, więc dzieje się tą wiedzą podczas wspólnych spotkań. Z każdym kolejnym treningiem poznajemy się lepiej, więc wspólna motywacja jest naturalna i przychodzi bez większego namawiania. Ćwiczenia, które prowadziłam na sali opierały się na zaufaniu, świadomości potrzeb członków grupy, bliższym poznaniu.*



Instruktorka podkreśla, że klimat zajęć i stworzone tam więzi zaprocentowały po ogłoszeniu pandemii determinacją uczestników, chcących kontynuować zajęcia w sieci: - *Od lipca ubiegłego roku podejmowałam pierwsze próby tworzenia krótkich filmów na żywo [w swojej grupie na FB](#). Spotkania te nazwałam „Fitelinowy kwadrans” i były one uzupełnieniem treningów stacjonarnych. Filmy cieszyły się dużą popularnością wśród moich seniorów, tym bardziej, że również dzięki zajęciom komputerowym w CAS, seniorzy mają opanowaną obsługę komputera i mediów społecznościowych. Aktualnie spotykamy się co tydzień na transmisji live [na moim kanale na Youtube](#). Nasza wirtualna sala pęka w szwach. Energia jaka towarzyszy tym spotkaniom przekroczyła moje najśmielsze oczekiwania. Nie tylko trenujemy, ale wspieramy się i inspirujemy do działania.*

Instruktorka zwraca uwagę na korzyści z aktywności, także w formie on line: - *Dlaczego warto podejmować aktywność fizyczną w czasie pandemii? Po pierwsze warto zadbać o swoją kondycję. Po drugie ruch dodaje nam energii, dotlenia nasze ciało i umysł, relaksuje. Po trzecie na grupie (tej wirtualnej) możemy się integrować i wspierać.*

To tylko jeden z wielu przykładów zaangażowania osób prowadzących zajęcia oraz krakowskich seniorów, którzy chętnie biorą w nich udział z korzyścią dla swojego zdrowia – fizycznego i psychicznego. Warto więc skorzystać z możliwości jakie oferuje Miasto, finansujące lokalne Centra Aktywności Seniorów i już dzisiaj „odwiedzić” proponowane tam [zajęcia on-line](#), szczególnie te rekreacyjno-ruchowe.