



**Magiczny
Kraków**

Krakowskie CAS-y świętują jubileusz

2021-10-13

W Krakowie działa aktualnie 46 Centrów Aktywności Seniora, które mieszkańcom w wieku 60+ proponują różnorodne zajęcia, między innymi 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 setki seniorów, którzy chcą uczyć się nowych rzeczy, podnosić kondycję psychiczną i fizyczną oraz działać na rzecz dobra wspólnego – mówił Jacek Majchrowski, prezydent Krakowa podczas jubileuszowego spotkania, które odbyło się 4 października w Krzysztoforach.

Krakowskie Centra Aktywności Seniorów prowadzone są na zlecenie miasta przez organizacje pozarządowe i inne instytucje. Inicjatywa ta powstała sześć lat temu, ale ze względu na pandemiczne obostrzenia, okolicznościowe jubileuszowe spotkanie, w którym wzięli udział krakowscy seniorzy, przedstawiciele Rady Krakowskich Seniorów, CAS-ów 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. Cieszę się, że dzięki CAS-om coraz więcej krakowskich seniorów chce wstać z przysłowiowego fotela czy kanapy i rozpocząć różne aktywności – zauważa Anna Ochońska-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. Seniorzy korzystają z oferty CAS-ów bezpłatnie lub za symboliczną opłatą. Na funkcjonowanie CAS-ów i inne działania senioralne miasto przeznacza blisko 5 mln rocznie.

Zdjęcia z uroczystości poniżej i tutaj: [OTO Fotokronika Miasta Krakowa](#)