

## Centrum Aktywności Seniorów „Miechowity”

1 marca na os. Olsza II zostało otwarte Centrum Aktywności Seniorów „Miechowity”, które jest zlokalizowane w budynku Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego przy ul. Miechowity 6. Jego uroczystego otwarcia dokonali doradca prezydenta Krakowa ds. polityki senioralnej Anna Okońska-Walkowicz i przewodniczący Rady Krakowskich Seniorów Antoni Wiatr. Jest to kolejna tego typu placówka w naszym mieście, a jednocześnie pierwsza na terenie Dzielnicy III Prądnik Czerwony, która pozwala osobom starszym uniknąć alienacji społecznej, zerwać z nudą i modelem biernego spędzania wolnego czasu dzięki ofercie zajęć edukacyjnych, sportowych oraz integrujących lokalną społeczność.

Centrum Aktywności Seniora „Miechowity” prowadzone jest przez Fundację im. Heleny i Tadeusza Augustyn, która ma swoją siedzibę przy ul. Grochowskiej 24 w Krakowie. Choć CAS został oficjalnie otwarty 1 marca, to funkcjonuje on już od 2 stycznia 2017 r. Placówka jest otwarta przez cztery godziny dziennie w dni robocze. Centrum proponuje osobom starszym różnego rodzaju zajęcia pozwalające na rozwijanie zainteresowań oraz nabywanie nowych umiejętności – kursy, ćwiczenia, wycieczki i wyjścia do instytucji kulturalnych. W ofercie instytucji znalazły się zajęcia edukacyjne i sportowe, integrujące lokalną społeczność – kursy obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami, hortiterapii, florystyczny, kulinarny, języka niemieckiego, „Zdrowy i aktywny senior” i „Fashion senior retro szyk” oraz zajęcia aqua-aerobiku, pilates, taneczne, gimnastyki ogólnorozwojowej i nordic walkingu. Seniorzy mają również możliwość wzięcia udziału w wycieczkach i wyjazdach do instytucji kulturalnych oraz zaangażowania się w wolontariat. Od poniedziałku do piątku w godz. 10-14 otwarta jest również kawiarenka „Dla Seniora”. CAS „Miechowity” bezpośrednio współpracuje z Zespołem Szkół Przemysłu Spożywczego poprzez zaangażowanie młodzieży w organizację wycieczek

turystyczno-krajoznawczych po Krakowie i okolicy oraz wyjść do muzeów, kin, teatrów, opery, i filharmonii dla osób starszych.

CAS „Miechowity” jest trzecią tego typu instytucją działającą w Krakowie w budynku szkolnym. Jego otwarcie w placówce edukacyjnej nie jest przypadkowe. Dzięki temu

realizowany jest Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych PASIOS, który kładzie nacisk m. in. na integrację międzypokoleniową i edukację do starości. Stwarza to pole do współpracy między pokoleniami – uczniowie ZSPS nauczą seniorów zasad zdrowej kuchni, a osoby starsze pomogą młodzieży przy pracach w szkolnym ogrodzie. Dzięki temu szkoła, jako tradycyjne centrum życia lokalnej społeczności, w której w naturalny sposób spotykają się dzieci i seniorzy, rekompensuje brak rodzin wielopokoleniowych oraz daje szansę solidarnej edukacji pokoleń i nie pozwala na wykluczenie osób starszych.

Program PASIOS jest realizowany w Krakowie od 2015 r. W jego ramach powstaje sieć Centrów Aktywności Seniora, która obecnie liczy już dwadzieścia jeden placówek zlokalizowanych w trzynastu dzielnicach miasta. Jeszcze w tym roku powstanie pięć kolejnych CAS-ów, zaś cała sieć ma docelowo liczyć pięćdziesiąt cztery centra – po trzy w każdej dzielnicy. Centra prowadzone przez wybrane w otwartym konkursie ofert organizacje pozarządowe są miejscami integracji oraz aktywizacji społecznej i prozdrowotnej mieszkańców Krakowa w wieku 60+.

Więcej informacji na temat działalności Centrum Aktywności Seniora „Miechowity” można uzyskać u jego koordynatora Anny Kalinowskiej w sekretariacie placówki czynnym od poniedziałku do czwartku w godz. 10-14, pod nr tel. 513-329-888, adresami e-mail: [casmiechowity@gmail.com](mailto:casmiechowity@gmail.com) i [fundacjahita@gmail.com](mailto:fundacjahita@gmail.com) oraz na stronach internetowych: [www.fundacjahita.pl](http://www.fundacjahita.pl), [www.facebook.com/fundacjahita](http://www.facebook.com/fundacjahita) i [www.facebook.com/casmiechowity](http://www.facebook.com/casmiechowity).

**Paweł Wójcik**  
Przewodniczący  
Komisji Promocji, Informacji  
i Łączności z Mieszkańcami  
Rady Dzielnicy III  
Prądnik Czerwony



Otwarcie Centrum Aktywności Seniorów „Miechowity”  
Fot. Wiesław Majka