



---

**CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA SWOSZOWICE /CASS/**

**- projekt jest współfinansowany ze środków Miasta Krakowa -**

---

**CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA SWOSZOWICE /CASS/**

Od stycznia 2019 roku, z inicjatywy **mieszkańców Swoszowic** i autorskiego pomysłu **Stowarzyszenia Inicjatyw Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych LEGE** powstała bezpłatna **Kawiarenka dla Seniorów**, przy ul. Tuchowskiej 113 – budynek Rajskiej Szkoły, sala nr 2 (bezpośrednie wejście od strony placu zabaw). Ponadto, ramach prowadzonej działalności Seniorzy mogą skorzystać z atrakcyjnej oferty **edukacyjno - rekreacyjnej**.

To nieodpłatne zajęcia, na które obowiązują zapisy.

Celem projektu jest **poprawa jakości i poziomu życia osób starszych 60 +, poprzez pobudzenie aktywności społecznej seniorów w ramach zajęć aktywizujących organizowanych na terenie Miasta Krakowa w Centrum Aktywności Seniora Swoszowice.**

Zajęcia dla Seniorów prowadzone są w Szkole Podstawowej w Rajsku, ul. Tuchowska 113 w Krakowie. Dopuszcza się w projekcie realizację zajęć poza wskazanym miejscem jeśli tego wymaga specyfika zajęć.

W ramach Projektu zaplanowano następujące formy wsparcia:

- ✓ **kawiarnia dla Seniora,**
- ✓ **zorganizowane zajęć edukacyjno - rozwojowych: zajęcia - komputerowe, plastyczne, ruchowe /sala gimnastyczna, basen z terapeutą/, z wiedzy obywatelskiej, z fotografii, ze zdrowego żywienia**
- ✓ **wyjścia kulturalne,**
- ✓ **spotkania integracyjne,**
- ✓ **spotkania międzypokoleniowe,**
- ✓ **udział w spotkaniach promujących wolontariat,**
- ✓ **gry stolikowe,**
- ✓ **nordic-walking/zdrowy tryb życia.**

Zajęcia zaplanowane są w sposób różnorodny i publikowane w formie miesięcznego harmonogramu na stronie internetowej SIS LEGE ARTIS: <http://sislegeartis.pl/nasze-realizacje/cas-swoszowice/> , na stronie Urzędu Miasta Krakowa: [www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl) , wydrukowany i upubliczniony w pomieszczeniu Kawiarnia Seniora.

Uczestnikiem projektu może być osoba, która łącznie spełnia następujące kryteria:

- zamieszkania – jest mieszkańcem Miasta Krakowa,
- wiekowe – dopuszcza się uczestników do w wieku 60 + , wystarczy gdy Senior będzie miał rocznikowo sześćdziesiąt lat.

**Senior zainteresowany uczestnictwem w Projekcie jest zobowiązany do przedłożenia podpisanej deklaracji przystąpienia do Centrum Aktywności Seniora.**

Ilość miejsc na zajęciach jest ograniczona i zależy od charakteru zajęć.

Lista uczestników na zajęcia jest tworzona na podstawie pierwszeństwa zgłoszenia.

Senior może zapisać się na różne zajęcia i uczęszczać zgodnie z harmonogramem.