

## Nowe Centrum Seniora czeka na otwarcie

22.10.2020 10:37 BRP

kategoria: **Seniorzy**

**Nowe Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora na Górnej czeka, by przyjąć seniorów. Centrum zostanie otwarte, gdy seniorzy będą mogli bezpiecznie korzystać ze wszystkich atrakcji.**



Nowe Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora na Górnej zostanie otwarte, gdy seniorzy będą mogli bezpiecznie korzystać ze wszystkich atrakcji, fot. Radosław Józwiak / UMŁ

*- Jesteśmy w trudnym dla nas wszystkim momencie - szczególnie dla seniorów. Seniorzy muszą jednak dbać o swoje bezpieczeństwo wyjątkowo mocno. Podejmując decyzję o zamknięciu Centrów Seniora czy o wstrzymaniu odwiedzin w domach pomocy społecznej robimy to, by strzec osoby najbardziej narażone na zakażenie. Ale nawet w tak ciężkim czasie trzeba mieć nadzieję, że w końcu normalność wróci. Utworzyliśmy nowe Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora przy ul. Rzgowskiej. Jest tam sala do ćwiczeń gimnastycznych, sala wyposażona w komputery i rzutnik, gdzie będzie można szkolić z umiejętności informatycznych czy kuchnia. Obok centrum przygotowaliśmy zaś zewnętrzną siłownię do*

*ćwiczeń na świeżym powietrzu. Proszę seniorów o jeszcze trochę cierpliwości. Otworzymy centrum razem, gdy już będzie można bezpiecznie korzystać ze wszystkich jego atrakcji -* mówi Hanna Zdanowska, prezydent miasta Łodzi.

Przypomnijmy, w poniedziałek 19.10 w związku z pandemią miasto zawiesiło działanie Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora. CZAS jednak zaproponuje seniorom zajęcia online oraz - o ile to możliwe - spotkania w plenerze, w grupie do 10 osób (zgodnie z wytycznymi rozporządzenia rządowego). I tak np. CZAS przy ul. Libelta na Bałutach zaprasza już w ten weekend na spacer nordic walking w lesie Łągiewnickim (na zajęcia obowiązują zapisy; grupa nie może liczyć więcej niż 10 osób). Przypomnijmy, że wraz z zawieszeniem działania Centrów wiosną - CZAS oferowało swoim podopiecznym gimnastykę on-line czy konkursy.

Od trzech lat w Łodzi sukcesywnie otwierane są kolejne Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora. W 2017 r. pierwsze, na Widzewie przy ul. Szpitalnej, kolejne w 2018 r. przy ul. Cieszkowskiego na Górnej oraz w ubiegłym roku przy ul. Libelta na Bałutach. Teraz przyszedł czas na CZAS przy ul. Rzgowskiej 170.

Jak wygląda nowe centrum na Rzgowskiej 170? Znajdziemy tam:

- salę wyposażoną w komputery oraz rzutnik, gdzie będzie można zorganizować popularne wśród seniorów warsztaty nauki obsługi komputera czy smartfona,
- salę sportowo-rekreacyjną z piłkami, matami i innymi urządzeniami do ćwiczeń, gdzie będzie można zorganizować gimnastykę, ale i np. rozstawić krzeselka i zrobić większe spotkanie,
- czytelnię połączoną z salą przeznaczoną do gier i warsztatów
- szatnię,
- kuchnię.

Wszystkie pomieszczenia są przystosowane dla osób niepełnosprawnych. CZAS powstał przy poradni Miejskiego Centrum Medycznego na Górnej.

Głównym celem zarówno tego projektu, jak i wszystkich powstających CZAS, jest edukacja zdrowotna seniorów oraz promowanie aktywnego trybu życia - niezależnie od wieku. Ideą jest tworzenie w miejskich przychodniach punktów, które będą pełnić równocześnie funkcje miejsc spotkań edukacyjnych, rekreacyjnych, prozdrowotnych oraz towarzyskich, jak i kawiarenek internetowych oraz świetlic.

Koszty budowy oraz wyposażenia centrum to ok. 400 tys. zł .

Co warto podkreślić, we wrześniu ubiegłego roku, tuż obok poradni przy ul. Rzgowskiej i nowego CZAS otworzył się wart 370 tys. zł kompleks rehabilitacyjno-rekreacyjny, czyli zewnętrzna siłownia. Znajdziemy tu osiem różnego rodzaju urządzeń do ćwiczeń dla osób w

każdym wieku oraz z różną sprawnością, ławeczki, a dla młodszych - zestaw urządzeń do kalisteniki. Obok zaś parking z miejscami dla osób z niepełnosprawnościami. To projekt kompatybilny z Centrum Seniora i powstały z myślą o nim.

Podobnie zresztą działają CZAS przy Szpitalnej oraz Libelta - zapewniają zarówno zajęcia przy komputerach, w salach centrów, jak i na ogólnodostępnych siłowniach pod chmurką.

Przy ul. Rzgowskiej 170, po otwarciu, 5 dni w tygodniu, w oparciu o ustalony harmonogram cyklicznych zajęć edukacyjnych, rekreacyjnych oraz o tematyce zdrowotnej, będą odbywać się wykłady, prelekcje, spotkania oraz kursy komputerowe dla naszych seniorów.

W planach są kolejne centra seniora. Widać już po tych istniejących, że spełniają oczekiwania łodzian 60 plus. W każdym tygodniu korzysta z nich po kilkaset osób. CZAS to przestrzeń dedykowana seniorom bez względu na miejsce zamieszkania czy przynależność do poradni zdrowia.











