

# 10 lat Centrum „Senior w Opolu”

Miasto

03.03.2026 g. 15:30



**Dzisiejszy senior to osoba aktywna, świadoma i spragniona ruchu, kontaktu z innymi oraz rozwoju. Najlepiej widać to w Centrum „Senior w Opolu”, które obchodzi właśnie swoje 10-lecie. Przez dekadę miejsce to przeszło ogromną metamorfozę - podobnie jak sami seniorzy.**

*- Umówmy się, senior, który przychodzi do nas dziś, a osoba w tym wieku 20 lat temu, to dwie różne osoby - mówi Katarzyna Kochalska - instruktorka z Centrum Senior, związana z placówką od samego początku jej istnienia. - Kiedy zaczynałam, na zajęciach było około 15 osób. Dziś codziennie prowadzimy cztery - pięć grup, a w każdej z nich ćwiczy nawet po 20 seniorów.*

Centrum od lat stawia przede wszystkim na ruch i regularną aktywność fizyczną. Zajęcia ruchowe - od zumbi dla seniorów, przez ćwiczenia na krzesłach i na basenie, po treningi z piłkami i taśmami - stały się znakiem rozpoznawczym tego miejsca. W ciągu dziesięciu lat oferta systematycznie się rozrastała, a frekwencja rosła z roku na rok. Dodatkowo w ofercie seniorzy znajdują zajęcia manualne, integracyjne, językowe, a w sekcjach tematycznych można malować, grać w brydża, czy fotografować. *- Są osoby, które pamiętam z pierwszych zajęć. Znam też panie, które od siedmiu, ośmiu lat nie opuściły prawie żadnych zajęć - opowiada Kochalska.*

Prawdziwym przełomem okazała się zmiana siedziby centrum. Wcześniej, gdy placówka funkcjonowała przy rondzie, możliwości były ograniczone, a część zajęć musiała odbywać się w zewnętrznych obiektach sportowych. Od pięciu lat Centrum „Senior” dysponuje odpowiednimi warunkami lokalowymi w siedzibie przy ulicy Krakowskiej 32 oraz zespołem sześciu instruktorów kulturalno-oświatowych, z których każdy odpowiada za inny obszar działalności.

Do Centrum mogą zgłaszać się wszyscy mieszkańcy, którzy ukończyli 60. rok życia. Zajęcia prowadzone są przez cały rok, choć w okresie wakacyjnym obowiązuje zmodyfikowany grafik. *- Latem seniorzy częściej wyjeżdżają, opiekują się wnukami, dlatego planujemy osobny harmonogram. W ubiegłym roku były półkolonie dla seniorów, w tym roku szukujemy zupełnie nową formułę - zapowiada instruktorka.*

Jubileusz 10-lecia to także tydzień wydarzeń otwartych dla uczestników i mieszkańców miasta. W programie znalazły się m.in.: I Dyktando Senioralne, warsztaty relaksu i rozwoju osobistego, wyjście do kina, występy taneczne oraz zwiedzanie Wieży Ratuszowej. **Choć większość zajęć cieszy się kompletem uczestników, organizatorzy wciąż zapraszają chętnych - m.in. na Poranek Poetycki w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Opolu, który odbędzie się w piątek (6 marca) o godz. 11.00**

**Siedziba Centrum Informacyjno-Edukacyjnego "Senior w Opolu" mieści się przy ulicy Krakowskiej 32.**







Źródło: Czas na Opole

Dane kontaktowe  
Urząd Miasta Opola

ul. Rynek 1A

45-015 Opole

77 45 11 800

urzad [at] um.opole.pl

[www.opole.pl](http://www.opole.pl)

Lokalizacja

Tagi

centrum senior

Centrum Aktywizacji Społecznej