



Warunki do utworzenia CAS

2015-10-06

Szczegółowe warunki konieczne do utworzenia Centrum Aktywności Seniorów:

1. Udostępnienie lokalu na potrzeby seniorów, który będzie usytuowany nie dalej niż 400 metrów od terenów zielonych (takich jak parki, planty, bulwary, Błonia etc.), w pobliżu przystanków tramwajowych lub autobusowych, dostępny dla osób mających problem z poruszaniem się (parter lub winda) oraz wyposażony w węzeł sanitarny i miejsce przeznaczone do przygotowania ciepłych napojów;
2. Przeprowadzenie rekrutacji seniorów (min. 70 osób w każdym CAS-ie) - obowiązkowa deklaracja przystąpienia do CAS-u według ustalonego wzoru;
3. Promocja i organizacja wolontariatu, we współpracy z Krakowskim Centrum Seniora, a w szczególności:
 - popularyzowanie i wyjaśnianie znaczenia wolontariatu,
 - propagowanie inicjatyw mających na celu podniesienia prestiżu wolontariatu,
 - poszerzenie wśród seniorów wiedzy o rodzajach wolontariatu i zakresu pracy wolontariuszy,
 - zachęcanie i organizowanie seniorów do podejmowania aktywności wolontarystycznej, włączania się w inicjatywy łączące bezinteresowne działanie z kształtowaniem więzi społecznych opartych na zaufaniu i solidarności społecznej. (docelowo minimum 50% uczestników CAS-u powinno być zaangażowanych w wolontariat);
4. Obowiązkowe wyposażenie lokali przeznaczonych na CAS-y, obejmujące:
 - minimum 2 komputery z dostępem do Internetu,
 - rzutnik,
 - ekran,
 - instrument muzyczny,
 - 20 kompletów kijków nordic-walking,
 - 15 karimat,
 - 12 piłek dmuchanych gimnastycznych (rehabilitacyjnych);
5. Prowadzenie zajęć o charakterze edukacyjnym - minimum 5 kursów, w dwóch grupach (podstawowa i średnio zaawansowana), które będą odbywać się co najmniej raz w tygodniu po jednej godzinie zegarowej:
 - obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami: komputer, telefon komórkowy, tablet, etc.,
 - fotograficzno-filmowy,
 - samoobrony,
 - zdrowego gotowania i odżywiania się, utrzymania sprawności fizycznej i akceptacji siebie w starości,
 - mediacji,
 - pierwszej pomocy,
 - języków obcych,
 - małej poligrafii,



- szycia, haftowania,
- opieki nad osobą obłożnie chorą,
- plastyczny (rzeźby, malarstwa, makramy etc.),
- wiedzy obywatelskiej szczególnie dotyczącej spraw samorządowych;

6. Prowadzenie cyklicznych zajęć o charakterze rozwojowym (szkolenia, warsztaty oraz treningi) – co najmniej raz w tygodniu po 45 minut w pięciu grupach, z poniższego zakresu:

- zdrowy tryb życia,
- gry stolikowe i ruchowe tj. brydż, szachy, bule (petanka), krykiety itp.,
- nordic-walking,
- przygotowujące do turystyki wodnej, pieszej, rowerowej,
- teatralne,
- wokalne,
- kurs tańca towarzyskiego,
- kurs pływania,
- zajęcia ruchowe;

7. Prowadzenie działań w obszarze działań międzypokoleniowych, np.:

- działania sąsiedzkie, integrujące różne grupy wiekowe,
- inicjatywy obywatelskie (mieszkańcy w różnym wieku łączą siły, aby rozwiązać ważny problem),
- inicjatywy skupiające pasjonatów danej dziedziny w różnym wieku,
- wolontariat seniorów na rzecz dzieci (korepetycje, prowadzenie zajęć, czytanie dzieciom książek, wsparcie wychowawcze),
- wolontariat młodych osób na rzecz starszych, samotnych,
- zachęcanie do uczestniczenia w zajęciach organizowanych i prowadzonych przez młodzież;

Wszystkie CAS-y powstałe w ramach sieci mają obowiązek współpracy między sobą, opracowania regulaminów działalności, organizowania wycieczek turystyczno-krajoznawczych po okolicy i po Krakowie, wyjść do muzeów, kin, teatrów, opery, filharmonii etc. z możliwością pobierania opłaty członkowskiej (w przypadku prowadzenia odpłatnej działalności statutowej), jednak nie większej niż 5 złotych miesięcznie z przeznaczeniem na działalność CAS-ów