

Od października 2015 roku rozpoczęliśmy współpracę z krakowskimi seniorami w ramach Centrów Aktywności Seniora. Poza tradycyjnymi formami, które prowadzimy (m.in. zajęcia ruchowe, nauka obsługi komputera, nauka języka angielskiego) postanowiliśmy położyć duży nacisk na potrzeby poznawczo – rozwojowe osób w wieku 60 +. Zaproponowaliśmy trzy formy (zajęcia proekologiczne, zajęcia samorządowe „Senior aktywny w samorządzie” oraz wyjazdy integracyjno - turystyczne), które spotkały się z ogromnym entuzjazmem wśród uczestników. Chcielibyśmy do naszych działań zaprosić wszystkich seniorów z terenu Krakowa, zapewniając im profesjonalnie przygotowane zajęcia.

Edukacja proekologiczna

Program edukacji proekologicznej dla seniorów obejmuje szereg działań i aktywności oraz zajęć związanych z tą tematyką:

- prelekcje i warsztaty t.j wykłady o jakości wody, naukę segregowania odpadów, zajęcia mające na celu promocję zdrowia (spotkania z okulistami, kardiologami itp.)
- wizyty studyjne: Zakład Termicznego Przekształcania Odpadów – Ekspalarnia, Punkt Gromadzenia Odpadów „Barycz”, Zakład Oczyszczania Ścieków Płaszów, Tauron Arena Kraków, Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne, Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji
- projekt integracji seniorów z młodzieżą czyli zagospodarowanie terenów zielonych, nieużytków itp. poprzez nasadzenia drzew i krzewów oraz ich dalszej pielęgnacji

Zajęcia samorządowe „Senior aktywny w samorządzie”

Zajęcia samorządowe to cykl 7 wykładów mających na celu omówienie form organizacyjnych lokalnego życia publicznego, tj. gminy, powiatu i województwa. W ramach zajęć uczestnicy biorą udział w wykładach dotyczących m.in. genezy, istoty i znaczenie samorządu terytorialnego, zadania i kompetencje organów oraz wyjazdach do różnych instytucji.

Harmonogram wykładów:

1. Wykład wprowadzający do tematyki samorządowej, wyjaśnienie podstawowych pojęć, historia samorządu, struktura.
2. Wyjście do biura Dzielnic, wykład o sposobie działania Dzielnic spotkanie z radnymi, krótka dyskusja.
3. Uczestnictwo w sesji Rady Miasta połączone z wykładem na temat jej działania i kompetencje radnych, spotkanie z przedstawicielami władz.
4. Uczestnictwo w pracach komisji Rady Miasta, możliwość przyglądnięcia się z bliska pracom komisji, rozmowa z radnymi, poprzedzone krótkim wykładem wyjaśniającym sposób działania komisji

5. Uczestnictwo w sesji Sejmiku Województwa Małopolskiego, poprzedzone krótkim wkładem, uczestnicy poznają sposób funkcjonowania kolejnego szczebla samorządu, rozmowy z radnymi
6. Wyjazd do Warszawy, zwiedzanie Sejmu i Senatu, spotkanie z parlamentarzystami, wykład o działaniu tych instytucji
7. Wykład podsumowujący zdobyta dotychczas wiedzę, jest też szansą na zadawanie pytań, rozwiewanie wątpliwości.

Wszyscy uczestnicy biorący udział w zajęciach otrzymują certyfikat ukończenia kursu.

Wyjazdy integracyjno - turystyczne

W ramach Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015 – 2020 w Krakowie powstało dotychczas 15 Centrów Aktywności Seniora, a docelowo ma ich powstać 54.

Jednym z podstawowych celów funkcjonowania CAS – ów jest aktywizacja fizyczna seniorów z poznawaniem miejsc atrakcyjnych turystycznie. Dlatego opracowaliśmy i realizujemy program wyjazdów integracyjno – turystycznych, który z racji atrakcyjnej formy cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród seniorów. Proponowane przez nas wyjazdy przebiegają przez gminy położone na Małopolskim Historycznym Szlaku Pamięci, który tworzą Szlak Powstania Krakowskiego, Szlak Powstania Styczniowego, Szlak I Kampanii Kadrowej oraz powstający Szlak Kościuszkowski (wycieczki szlakiem Powstania Krakowskiego obejmują gminy Kraków, Wieliczka, Gdów, Bochnia, szlakiem Powstania Styczniowego - Kraków, Krzeszowice, Skała, Sułoszowa, Ojców, szlakiem Powstania Kościuszkowskiego - Kraków, Raclawice, Zielonki, Słomniki, a na trasie szlaku I Kampanii Kadrowej - Michałowice, Miechów i Książ Wielki). Na terenie każdej z wymienionych gmin zwiedzamy obiekty związane ze szlakiem, ale również poznajemy inne ciekawe turystycznie miejsca. W planie każdej wycieczki przewidujemy posiłek dla wszystkich uczestników. Na każdy wyjazd zapraszamy grupę 45 osób.

Wycieczki będą odpowiedzią na problem osamotnienia osób starszych, wzmocnienia w nich poczucia przynależności, będą również doskonałym sposobem na aktywne spędzanie wolnego czasu w sposób zdrowy i aktywny. Wielu seniorów skarży się na brak zajęć i kontaktów z innymi ludźmi, wycieczki będą okazją do spotkań, poznania nowych miejsc, poznania historii Krakowa i Małopolski. Tą wiedzą będą mogli podzielić się później ze swoimi rodzinami znajomymi podczas samodzielnych wypadów.