

OCENA

WIZYT w CAS – ach

przeprowadzonych przez przedstawicieli

Rady Krakowskich Seniorów

1. **W okresie od 08.12.2017 r. do 05.06.2019 r.** – odbyły się 22 wizyty w CAS-ach .
Z 23 – wizyty nie posiadamy materiałów (ul. Kasprowicza).
2. **Pracowały wszystkie zespoły powołane do współpracy z CAS-ami.**
Najwięcej spotkań z CAS – ami odbył zespół Ferdynanda Nawratila, a także sam Ferdynand Nawratil wspierał też inne zespoły.
Gdyby wszystkie zespoły były tak aktywne jak zespół Ferdynanda to spotkalibyśmy się pewnie z około 60 – cioma CAS-ami. Nie przesadzam, bo moglibyśmy być wtedy w niektórych CAS-ach kilkakrotnie i zobaczyć w kolejne dni tygodnia jeszcze inne zajęcia.
3. **Starano się, aby zespół składał się z przynajmniej 3 członków RKS.**
4. **Podczas spotkań z CAS-ami było:** od 1 do 3 osób prowadzących zajęcia.
Często był również koordynator. Najczęściej bo w 13 CAS-ach były 2 osoby prowadzące zajęcia.
5. **Podczas spotkań w obecności członków RKS było od 4 osób do 28 osób.** Była sytuacja, że grupa kilkudziesięciu osób wyszła na pogrzeb koleżanki – uczestniczki CAS i została osoba na dyżurze.
6. **Podczas wizyty członków RKS odbywały się:** od jednego rodzaju zajęć, zgodnie z harmonogramem tygodniowym do pięciu form zajęć.
7. **Posiadamy otrzymane z poszczególnych CAS-ów** harmonogramy zajęć tj. :
 - ramowy program tygodniowy
 - szczegółowe propozycje spotkań i zajęć na każdy dzień danego miesiąca.

Członkowie RKS zwrócili uwagę na zajęcia, które odbywały się w CAS-ach podczas wizyty. Poniżej zajęcia te wymieniamy. Nadmieniam, że w tym charakterze opracowania nie dokonujemy świadomie klasyfikacji hierarchicznej ze względu na ich ważność, z uwagi na dużą częstotliwość występowania podobnych zajęć, w poszczególnych ośrodkach.

Były to :

- zajęcia ruchowe,
- gimnastyka rekreacyjna,
- TAJ-CHI,
- aerobik,
- basen,
- taniec towarzyski,
- warsztaty obywatelskie,
- warsztaty zdrowego żywienia,
- nowe technologie – w tym informatyka,
- zajęcia komputerowe, kurs komputerowy,
- grupy obsługi tabletów,
- zajęcia dotyczące dobrego stylu życia,
- zajęcia ze stylizacji pod nazwą „Mam dobry styl”,
- porady stylistów i wizażystki,
- śledziówka,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- edukacja do dobrych kontaktów międzyludzkich szczególnie osób współpracujących oraz często będących ze sobą,
- spotkanie z socjologiem i „samoocena, samokształcenie”,
- wykłady lekarzy o tematyce obejmującej aspekt profilaktyki i cykle spotkań związane z higieną życia,
- warsztaty literackie,
- nauka języków obcych dla różnych grup zaawansowania szczególnie języki angielski i niemiecki,
- zajęcia fotograficzne,
- warsztaty artystyczne,
- warsztaty terapii manualnej, terapia poprzez sztukę, rękodzieło, decupage,....
- zajęcia teatralne – obecność podczas próby grupy teatralnej,

- bardzo popularne były spotkania uczestników CAS w tzw. „**KAWIARENKACH**” w CAS-ach i rozmowy przy herbacie, kawie, ciastku,
- gra w remika,
- dyskusja uczestników i koordynatora CAS z członkami RKS o celach i zasadach pracy Rady Krakowskich Seniorów,
- spotkania międzypokoleniowe (i Klub rodzinny),
- spotkania Klubu Seniorów żeglarzy i specjalistyczne zajęcia ze sprzętem żeglarskim,
- prezentacja dorobku seniorów dla innych uczestników CAS-u,
- zajęcia dziennikarsko-filmowe,
- wyjścia do teatru, kina.

8. Bardzo ważne były rozmowy z koordynatorami i z osobami prowadzącymi zajęcia oraz z uczestnikami, podczas których dzielili się uwagami, spostrzeżeniami, informacjami.

Szereg spraw nie dotyczyło CAS-ów, lecz ogólnie spraw ludzi starszych, a także niektórych spraw ogólnospołecznych w Mieście Krakowie, a nawet o zasięgu ogólnopolskim. Chociaż niektóre propozycje i uwagi były subiektywne lub wykluczające się, to warto z nich skorzystać. Przygotowane oraz uporządkowane można wykorzystać i uwzględnić przy ocenach i analizach dotyczących CAS-ów i polityki społecznej.

Podajemy większość z nich :

- powinna być większa dostępność informacji o ogłaszanych konkursach przez Miasto Kraków,
- wypowiedź uczestnika CAS-u : „na zapisanych 140 osób, systematycznie przychodzi do CAS-u 61 osób” (podajemy ten przykład uwagi i pretensji kolegi w stosunku do innych seniorów, gdyż niejedyn koordynator CAS-u chciałby mieć taki problem),
- istnieje wspaniała baza do obecności uczestników i rehabilitacji – potrzeba specjalistów i komunikowania się z nimi,
- pochwała dla systematyczności zajęć, a zarazem „sami uczestnicy napotykają na trudności we współpracy z nowymi osobami prowadzącymi zajęcia”,
- pochwała bardzo dobrych warunków lokalowych i pomocy właścicieli lokalu oraz pomocy sprzętowej właściciela lokalu,

- i z kolejnego CAS-u informacja inna (może nie odmienna) - pomieszczenia dobre dla zajęć z mniejszą liczbą seniorów np. na zajęcia komputerowe, ale inne zajęcia są w szkole i w wynajmowanych dodatkowo salach (np. w sali gimnastycznej),
- występuje potrzeba profesjonalnego nagłośnienia dla zespołu wokalnemuzycznego,
- seniorzy chcą zbudować tor dla gry w kule (w bule),
- Seniorzy z CAS-u mają mało wiedzy o Radzie Krakowskich Seniorów,
- proszą o precyzyjne zasady i warunki umowy z CAS (z gwarancjami wznowienia umowy, gdy zachowany będzie standard funkcjonowania),
- jest ograniczony budżet CAS-ów,
- przy wzroście cen prośba by dokonywano wzrostu środków na działalność CAS-ów,
- bardzo dobra kadra ze specjalizacjami (artykuują to niektóre CAS-y) ,
- w CAS-ie zamiast np. 5 różnych kursów mogły być 3 kursy i powtórzenia, aby mogli korzystać wszyscy,
- przeprowadzić dyskusję na temat dobrego rozwoju CAS-ów w zakresie ich liczby oraz rodzaju zajęć i ilości wszystkich seniorów, a także grup tematycznych,
- prośba, aby zwrócić uwagę na lokale – seniorzy oczekują godnych pomieszczeń,
- powinny być organizowane wystawy plastyczne,
- sformułowanie : „lokal CAS jest bardzo ładny, chce się tu być, a uczestnicy mówią, że za mały w stosunku do potrzeb, a w CAS-ie jest dużo seniorów i muszą pracować tylko w mniejszych grupach”,
- inny cytat : „skromny lokal i konieczność prowadzenia zajęć w różnych miejscach, niektóre zajęcia odbywają się na boisku szkolnym”,
- wydłużenie czasu konkursów dla CAS o 1 miesiąc, a przy opracowaniu wniosków ważne są : aktualna diagnoza i oczekiwania przyszłych uczestników,
- potrzeba tworzenia większej więzi międzyludzkich (poza ich specjalizacjami, potrzeba tworzenia właściwej atmosfery środowiska np. pt. „chcemy być ze sobą”),
- już tworzą się przyjaźnie w grupach,
- ocena uczestników jednego z CAS-ów, że „stawiane wymogi odnośnie poważnego uczestnictwa w zajęciach jest skuteczne i tak, gdy obowiązują zapisy na wszystkie zajęcia i połączone jest to z rzetelnością, skrupulatnością, zdyscyplinowaniem przez prowadzących zajęcia ma to bardzo pozytywny skutek”.

9. Uczestnicy CAS-ów najczęściej zgłaszają propozycje lub proszą o :

- zorganizowanie zajęć:
 - pierwszej pomocy,
 - obsługa defibrylatora,
- spotkania z lekarzem (z większości CAS-ów gdzie takich spotkań nie było),
- spotkania z prawnikiem i upowszechnienie wiedzy o bezpłatnej bazie prawnej,
- spotkanie z psychologiem,
- rozwinąć akcję zapobiegania wykluczeniu ludzi starszych i zmienić wizerunek seniora,
- więcej zajęć praktycznych,
- zwiększenie zajęć z zakresu bezpieczeństwa seniorów,
- zajęcia samoobrony dla seniorów - ta propozycja jest bardzo realna gdyż seniorzy np. w MDDPS takie kursy mieli i otrzymali certyfikaty od Straży Miejskiej,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- wpływać, aby rozwiązać problem :
 - zmniejszenia liczby punktów SOR,
 - braku tramwajów niskopodłogowych w Nowej Hucie na linii 10 i 16,
 - doprowadzić do wydłużenia czasu szybko zmieniającej się sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniach,
 - autobusy nie powinny zatrzymywać się daleko od krawężników,
- możliwość upowszechnienia podstawowych zasad informatyki (komputery, tablety, internet) i współczesnej techniki z innych dziedzin,
- dostosować pomoc i zajęcia dla seniorów do przewagi liczebnej kobiet w wieku starszym,
- większy dostęp do kultury kina, teatru, opery, Teatru Variete, spotkania z artystami szczególnie z uwagi, że ceny biletów są największym utrudnieniem,
- seniorzy podkreślają potrzebę godziwych warunków do działania,
- występują ograniczenia lokalowe CAS-ów – i nie wszyscy chętni mogą uczestniczyć, a zarazem seniorzy są zadowoleni z merytorycznych kwalifikacji przełożonego,
- propozycje zmiany lokali CAS-ów na większe,

- występują niskie środki do funkcjonowania CAS np. Rada Dzielnicy IV wspiera finansowo CAS, lecz nie wiadomo czy na stałe,
- należy sformalizować zasady odpłatności w CAS (dotyczy to tzw. składki 5 zł/mc), jest potrzeba wśród uczestników CAS-ów większej wiedzy o Radzie Krakowskich Seniorów,
- seniorzy z CAS-ów ciekawi są wiedzy o RKS i chcą uczestniczyć w dialogu na rzecz polityki senioralnej, chcą spotkań z członkami RKS,
- powszechne powinny być spotkania międzypokoleniowe,
- zgłaszają potrzeby komunikacyjne z Bronowic do Centrum Krakowa i z powrotem podczas remontu ul. Królewskiej,
- wprowadzenie wycieczek w niektórych CAS-ach,
- więcej wycieczek rekreacyjnych,
- dotacje do wyjazdów wczasowo-rekreacyjnych 7 dniowych (nie jest to abstrakcja, gdyż można informować i poradzić jak ten problem wesprzeć),
- widzą potrzebę większej i powszechnej aktywności samych seniorów i to nie tylko z CAS-ów,
- organizować prelekcje, wykłady warsztaty i upowszechniać informacje na temat zmian w przepisach dotyczących prawa jazdy i w prawie drogowym,
- prośba o kontynuację szkoleń dla koordynatorów,
- kontynuować akcje pozyskiwania wolontariuszy do współpracy z seniorami i pracowników oraz koordynatorów dla CAS-ów,
- propagować funkcjonowanie tzw. KAWIARENNEK w CAS-ach jako wspaniałe formy kontaktu, rozmów koleżeńskich, wymiany informacji, doświadczenia i integracji Seniorów,
- powszechne prowadzenie dokumentacji foto dla CAS-ów,
- rozważenie możliwości uproszczenia aktualizacji umowy w wyniku zmiany profilu CAS podczas 2 letniego okresu, gdy istnieje taka potrzeba społeczna,
- organizacja turniejów między CAS-ami i nie tylko między CAS-ami
 - szachy,
 - bridż,
 - inne turnieje
- powinna być „większa reklama” działalności CAS-ów,
- należy wpłynąć na większe dzielenie się dorobkiem oraz zainteresowaniami seniorów w poszczególnych CAS-ach,

- należy wpłynąć na ograniczenie „wędrujących CAS-owiczów” pojawiających się w kilku CAS-ach, a zarazem szanować dobrowolność wyboru ofert,
- słaby system informacji o imprezach dla Seniorów (o których dowiadują się po wydarzeniu poprzez sprawozdanie w TV, radiu, prasie),
- prośba o informację w mediach wcześniej – przed wydarzeniami dla Seniorów.

10. **Seniorzy i kadra merytoryczna w CAS-ach dzieli się**

z członkami RKS oczekiwaniami i odczuwaną potrzebą wsparcia od władz, organizacji, a także od Rady Krakowskich Seniorów :

- w celu organizacji spotkań z ciekawymi ludźmi
- spotkania z :
 - Radnymi Miasta Krakowa,
 - Członkami Rady Krakowskich Seniorów,
 - Radnymi Dzielnic,
- obecność w CAS-ach Radnych Miasta, Radnych Dzielnic i członków Rady Krakowskich Seniorów, szczególnie oczekują częstej obecności w CAS-ach członków RKS,
- kursy tańca – nauka tańca, a nie tylko jako ćwiczenia ruchu,
- wpłynięcie na wsparcie finansowe w tym :
 - organizowanie bezpłatnych biletów na imprezy kulturalne (i jest to możliwe)
 - wizyty do kosmetyczki i fryzjera,
- chęć do współpracy w CAS-ach kadry specjalistów,
- informacji o problemach podejmowanych przez RKS,
- wiedza o punktach informacji prawnej dla seniorów, w tym przy senioralnych poradach prawnych aspekt dostępności : telefonu, adresu,
- możliwość wypracowania takiej formy pomocy **„Senior - uczestnik CAS-u złota rączka”**,
- dostęp powszechny do literatury w tym : Kraków.PL, Głos Seniora i inne,
- na szczeblu Gminy rozwiązać dostępność dla seniorów: teatru, opery, operetki, kina ... , w tym większe środki na wydarzenia edukacji kulturalnej,
- kadra CAS-ów postuluje, aby organizować częste spotkania CAS-ów dla wymiany doświadczeń,
- zmniejszyć biurokrację w CAS-ach, uproszczenie sprawozdań CAS-ów,
- Rady Dzielnic jako przedstawicielstwo władz w terenie powinny się więcej interesować działalnością CAS-ów,

- ułatwienie uczestnikom i pracownikom CAS-ów możliwość podjęcia inicjatyw lokalnych (np. otrzymali wnioski od przedstawicieli RKS podczas wizyty i się bardzo cieszą),
- pomoc w przyjmowaniu wolontariuszy,
- wpłyniecie na wydłużenie okresu pisania wniosków do konkursów, a w tym czasie zorganizować seminarium i praktyczne ćwiczenia pisania wniosków,
- spotkania warsztatowe koordynatorów dla zwiększenia umiejętności organizacyjnych oraz wiedzy pedagogicznej i geriatrycznej,
- wizyty studyjne (lub warsztaty) dla kadry i ewentualnie z udziałem najaktywniejszych seniorów połączonych z wymianą doświadczeń,
- w dużym zakresie pozyskać wolontariuszy do zajęć sportowych i turystycznych,
- propozycje organizowania seminarium przedstawicieli Rad Dzielnic z Koordynatorami CAS, by nie było to tylko krótkie spotkanie, ale po wcześniejszym przygotowaniu programu kilkugodzinna praca (nawet mogą być podziały na zespoły) i opracowanie wspólnych rozwiązań krótkoterminowych, wydarzeń okazjonalnych i działań programu długofalowego,
- pomoc w działaniach organizacyjnych oraz pozyskiwanie sprzętu dla rozwoju komputeryzacji i informatyki wśród Seniorów.

11. PODSUMOWANIE

1. Jest bardzo dużo propozycji ze strony członków Zespołów RKS odwiedzających CAS-y. Część z tych uwag i propozycji odpowiada lub nawiązuje do przedstawionych wcześniej zajęć, uwag, próśb o wsparcie wpływających od uczestników i kadry CAS-ów wynikających z osiągnięć CAS-ów lub mówiących o problemach, przez które przebrnęli – które sami Państwo możecie ocenić i wykorzystać do dalszej analizy. Możemy te propozycje i uwagi członków RKS rozwinąć oddzielnie. Obecnie mamy kilka wniosków.
2. Upowszechnić we wszystkich CAS-ach oraz w innych środowiskach, informację, że istnieje całodobowy telefon nr 12 -616-22-40 dotyczący świadczeń lekarskich, długości oczekiwania na wizytę do lekarza specjalisty i rozdawać ulotki Urzędu Miasta Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia informujące o tym działaniu..

3. Stosownie do możliwości finansowych Miasta wpływać na zwiększenie powierzchni do działalności merytorycznej CAS-ów dostosowując minimalny wskaźnik m^2 /osobę do rodzajów zajęć i ilości uczestników. Sprawdzać jak kształtuje się realny przelicznik liczby uczestników w stosunku do całkowitej powierzchni lokalu CAS, przy standardach i wskaźnikach stosowanych w realizowanych programach Unii Europejskiej **5 m²/osobę** dla podobnej działalności.
4. W oparciu o pięcioletnie doświadczenie oraz wprowadzone już korekty wymogów konkursowych dla CAS-ów spowodować szeroką kompleksową dyskusję :
 - 1) Na temat budżetów CAS-ów i wpływu ich ograniczeń na możliwość merytorycznej działalności i efektów misji społecznej CAS.
 - 2) Na temat form pracy w CAS-ach
 - jakie zajęcia mają największą popularność i jakie są tego przyczyny, np. – czy atrakcyjność rodzaju lub sposobu prowadzonych zajęć akceptowana jest i w jakim stopniu przez seniorów,
 - predyspozycje oraz kwalifikacje instruktorów i koordynatorów w danej specjalności (w danym rodzaju zajęć),
 - baza lokalowa, wyposażenie, sprzęt,
 - aspekty kulturowe i zainteresowania w danym środowisku, w dzielnicy, czy też w grupach zawodowych seniorów,
 - czy niezależnie od ograniczonej dotychczas popularności danego świadczenia jego rola np. społeczna lub zdrowotna tego lub tych zajęć jest tak istotna, że należy nadal kontynuować uatrakcyjnając daną formę zajęć.
 - 3) Wypracowanie propozycji na dalsze okresy funkcjonowania CAS-ów oraz dla szerokiej reprezentacji środowisk ludzi starszych Miasta Krakowa włączając teoretyków i praktyków np. z zakresu
 - polityki społecznej
 - aktywizacji ruchowej ludzi starszych
 - geriatrów
 - animatorów sztuki i terapii społecznej oraz manualnej .

5. Proponuje się zorganizować kursy dla wolontariuszy współpracujących programowo z CAS-mi oraz dla kadry instruktorów i pracowników – w celu nauczenia ich, czy też rozszerzenia i pogłębienia wiedzy z zakresu skutecznych technik aktywnych form pracy z Seniorami i praktycznego zaznajomienia ich z podstawami celowości tej formy aktywności i współpracy.

Program taki obejmowałby np. :

- organizację zajęć
- atrakcyjne formy aktywnego spędzania czasu Seniorów
 - . zajęcia klubowe
 - . organizację spotkań i imprez
 - . zajęcia terapii społecznej i manualnej
 - . zajęcia ruchowe i muzykoterapia
- warsztaty uczące praktyczne prowadzenie w sposób atrakcyjny proponowanych zajęć
- wymiana doświadczeń (prowadzonych zajęć oraz posiadanej wiedzy i dorobku uczestników kursów)
- podstawy pedagogiki, psychologii .

Kurs taki powinien mieć minimum 40 godzin i kończyłby się uzyskaniem „CERTYFIKATU”.

Jesteśmy w stanie przygotować szczegółowy program, przygotować i zabezpieczyć kadrę prowadzącą kurs, poprowadzić kurs w jednej lub w kilku edycjach i zabezpieczyć miejsce realizacji kursu.

Rozpatrujemy w tym działaniu (w przeprowadzeniu Kursów) również wersję bezkosztową lub prawie bezkosztową.

6. Na koniec proponujemy przedstawić dwa cytaty :

1. Z CAS-u w Willi Decjusza Koleżanki i Koledzy przedstawili cytat, którego realizacja może uratować życie, zdrowie, wpływać na nasze bezpieczeństwo oraz może zdjąć stres z seniora, jest to przekazany testament Macieja Świąckiego :

„Miejmy o sobie i przy sobie zawsze krótką informację przy każdym wyjściu z domu”.

2. Po wizycie w CAS-ie działającym w Stowarzyszeniu Siemacha przy ul. Długiej 42 w dniu 18.03.2019 r. jeden z naszych Kolegów, albo Ferdynad Nawratil, albo Zbigniew Ścisłowicz - napisał w uwagach członka RKS w „Karcie wizyty” - **„W wyniku tej wizyty i spostrzeżeń zdecydowałem się zapisać do tego CAS-u jako wzorowego organizacyjnie, ale o efektach będę mógł się wypowiadać w jesieni 2019 r. tj. po jakimś czasie uczestnictwa w zajęciach osobiście”.**

Ocena jest wykonana na podstawie dokumentacji przedłożonej przez 4 zespoły RKS wyłonione do współpracy z CAS-ami.

Załącznikiem do opracowania jest wzór **„KARTY WIZYTY w Centrum Aktywności Seniorów”.**

Opracowanie zostało przyjęte jednogłośnie przez Radę Krakowskich Seniorów na posiedzeniu plenarnym w dniu 22.08.2019 r.

Opracował

Antoni Wiatr
Przewodniczący
Rady Krakowskich Seniorów