

## Sprawozdanie z działalności Centrum Aktywności Seniora

### „Seniorzy nauczycielami życia”

Działalność prowadzona była w ramach umowy z Gminą Miejską Kraków na realizację zadania publicznego w zakresie „Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym” pn. „Utworzenie oraz prowadzenie lokalnych Centrów Aktywności Seniorów” w latach 2019-2020 w formie powierzenia realizacji zadania publicznego.

Na realizację tego zadania otrzymaliśmy 126 000 zł, wykorzystaliśmy 101 367,82.

Zajęcia prowadzone były w wynajmowanym lokalu Domu Kombatanta Małopolskiej Fundacji Dom Kombatanta RP, Muzeum Czynu Zbrojnego w Krakowie, na os. Górali 23, która jest jednostką wspierającą ten Projekt. Zajęcia odbywały się również w dwóch salach Zespołu Szkół Mechanicznych w Krakowie, na os. Szkolnym 37 oraz na terenach rekreacyjnych wokół Zalewu Nowohuckiego, Parku Ratuszowego oraz on-line.

Po ogłoszeniu na świecie i w Polsce pandemii Koronawirusa COVID-19 zajęcia w CAS były decyzjami Wojewody Małopolskiego okresowo zawieszane, okresowo przywracane tylko na świeżym powietrzu, lub w pomieszczeniach w reżimie sanitarnym lub przenoszone do Internetu. Obostrzenia pandemiczne uniemożliwiły części tych osób w aktywnym uczestnictwie zajęciach.

W okresie styczeń – grudzień 2020 złożyło deklarację do CAS 98 seniorów, którzy w okresach kiedy zajęcia mogły się odbywać brało 3149 razy udział w zajęciach edukacyjnych i ruchowych, udokumentowanych listami obecności.

W kursach edukacyjnych nabywając wiedzę i umiejętności 31 seniorów uczestnicząc 1642 razy.

Były to : kurs wiedzy obywatelskiej, kurs plastyczny, dwa kursy języka angielskiego, kurs nowych technologii;

W tych trudnych pandemicznych czasach zajęcia rozwojowe mogły się odbywać okresowo stacjonarnie, na wolnym powietrzu i okresowo online. wg list w tych zajęciach było 1507 obecności.

Były to: gimnastyka, nordic-walking, basen, taniec towarzyski, zajęcia artystyczne, gry stolikowe zadania usprawniające pamięć.

Osoby uczestniczące, które nie były w stanie wyjść z domów podkreślały, że zajęcia te pomogły im opanować strach, poprawić pozytywną samoocenę, poprawić wydolność fizyczną po okresie pozostawania w domach, polepszyć samopoczucie i chęć brania w nich udziału. .

W związku z tym, że w tym samym budynku sąsiadujemy z Warsztatami Terapii Zajęciowej Gaudium et Spes obie grupy uczestników CAS i WTZ organizowały w okresie do 12 marca 2020 wspólne spotkania i wzajemną pomoc. Młodzi uczestnicy WTZ pomagali przygotowywać salę na spotkania (układali stoliki, dekoracje), z kolei seniorzy pomagali w sprzątnięciu wspólnych pomieszczeń i zapraszali na spotkania. Działania te zwiększyły empatię dla osób młodych zwłaszcza, że są to osoby niepełnosprawne.

W 2020 Seniorzy brali udział ( też w rygorze sanitarnym ) w różnych innych dodatkowych zajęciach organizowanych przez koordynatora, Miasto Kraków, inne CAS-y, czy organizacje i instytucje kulturalne, sportowe, społeczne w Mieście. Większość tych zajęć prowadzona była w systemie online (np. koncerty, wystawy, wernisaże, konkursy). Niestety część tych atrakcji ze względu na pandemię bywała odwoływana. W drugiej połowie roku coraz więcej różnych instytucji zwłaszcza kultury, włączała do swojej działalności programy on-line. Koordynator w informacjach mail-owych przekazywał seniorom propozycje udziału w takich wydarzeniach.

W okresach stacjonarnej działalności w siedzibie CAS działała kawiarenka , z której seniorzy korzystali na towarzyskie spotkania koleżeńskie. Udostępniana była prasa lokalna, prasa dla seniorów, informatory Miasta Krakowa i różnych instytucji i organizacji, książki, gry stolikowe, a na tablicy ogłoszeń informacje o aktualnych wydarzeniach społeczno-kulturalnych w Krakowie, co w znaczący sposób ułatwiało im dostęp i aktywność w różnych wydarzeniach.

W 2020 roku w CAS prowadzone były również działania wolontaryjne. Łącznie w wolontaryjnych działaniach CAS brało udział 25 osób.

Ogólnym celem zadania było, by seniorzy zostali zmotywowani do prowadzenia nadal aktywnego życia mimo osiągnięcia 60+ i przejścia na emeryturę. Niezwykle ważne było zapewnienie tej grupie wsparcia w okresie obostrzeń wynikających z pandemii, zarówno w obszarze społecznym, intelektualnym, jak i fizycznym., dostarczenie niezbędnej wiedzy i umiejętności, wyrobienie aktywnych postaw, które pozwalają na prowadzenie efektywnego i szczęśliwego życia.