RADA MIASTA
ZIELONKA
woj. mazowieckie

Uchwała Nr XV/118/25

Rady Miasta Zielonka

z dnia 29 maja 2025 r.

w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Centrum Aktywności Seniora w Zielonce za 2024 rok

Na podstawie art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tj. Dz. U. z 2024 r. poz. 1465 z późn. zm.) oraz Uchwały Nr IV/44/19 Rady Miasta Zielonka z dnia 28 lutego 2019 r. w sprawie zatwierdzenia planu pracy Rady Miasta Zielonka oraz wzoru sprawozdań zmienionej: Uchwałą Nr XXI/183/20 Rady Miasta Zielonka z dnia 14 maja 2020 r., Uchwałą Nr XXXVII/381/21 Rady Miasta Zielonka z dnia 28 października 2021 r. oraz Uchwałą Nr XLI/415/22 Rady Miasta Zielonka z dnia 27 stycznia 2022 r., Rada Miasta Zielonka uchwala co następuje:

§ 1

Przyjmuje się sprawozdanie z działalności Centrum Aktywności Seniora za 2024 rok, stanowiące załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miasta Zielonka

Andrzej Marek Grodzki

Załącznik
do Uchwały Nr XV/118/25
Rady Miasta Zielonka
z dnia 29 maja 2025 r.

Sprawozdanie z działalności Centrum Aktywności Seniora w Zielonce

Okres: 1 stycznia – 31 grudnia 2024 r.



Szanowni Państwo



Rok 2024 to trzeci rozdział naszej wspólnej historii i pracy – historii, którą tworzymy razem z seniorami, ich rodzinami, pracownikami i partnerami wspierającymi działalność Centrum Aktywności Seniora. Każdy dzień, każde zajęcia, każda obecność, każdy uśmiech uczestników są dla nas potwierdzeniem, że to, co robimy, ma sens. W ostatnich latach nasze Centrum przeszło wiele pozytywnych zmian. Dzięki zaangażowaniu całego zespołu udało się stworzyć ofertę, która realnie odpowiada na potrzeby różnych grup seniorów – od tych najbardziej aktywnych, przez osoby przygotowujące się do przejścia na emeryturę, aż po seniorów wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Obserwujemy, że seniorzy coraz chętniej podejmują wysiłek fizyczny i intelektualny. Zajęcia w Centrum cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem. Seniorzy chętnie biorą udział w zajęciach i regularnie do nas wracają. To pokazuje, że to, co robimy, naprawdę jest ważne – pomaga im zachować sprawność, niezależność i dobre samopoczucie w codziennym życiu. Będąc w Centrum doświadczamy zmiany społecznej. Tworzą się nowe relacje, sieci sąsiedzkiej pomocy, dzięki czemu seniorzy dłużej pozostają samodzielni i nie muszą korzystać z instytucjonalnej opieki. Dla mnie osobiście bardzo istotne jest spojrzenie w przyszłość – dlatego też kierunki rozwoju CAS wyznaczamy w trzech, równie ważnych, obszarach:

⇒ Wsparcie osób zbliżających się do wieku emerytalnego

Przygotowanie do nowego etapu życia nie może być pozostawione przypadkowi. Często to są dwie a nawet trzy dekady życia. Chcemy pomóc przyszłym emerytom w planowaniu – tym psychologicznym i społecznym. Promujemy aktywność, rozwój i budowanie poczucia sensu.

⇒ Wzmacnianie aktywności obecnych emerytów

Osoby, które zakończyły aktywność zawodową, wciąż posiadają ogromny potencjał społeczny i rozwojowy. Dlatego budujemy bogaty program zajęć, który sprzyja aktywności fizycznej, intelektualnej oraz integracji. Promujemy również udział w inicjatywach międzypokoleniowych i wolontariacie, umożliwiając im dalsze pełnienie ważnej roli w lokalnej społeczności. Naszym celem jest tworzenie warunków, w których seniorzy nie tylko utrzymują aktywność, ale zyskują nowe przestrzenie do działania i rozwoju. Nie tylko angażują, ale także pozwalają im czuć się potrzebnymi i sprawczymi.

⇒ Wsparcie osób zależnych

To najtrudniejszy, ale i najbardziej potrzebny obszar. Zależy nam, aby osoby wymagające większej pomocy mogły jak najdłużej pozostać w swoim lokalnym środowisku. Oferujemy im nie tylko zajęcia, ale też wsparcie rehabilitacyjne, opiekuńcze i wspólnotowe, przeciwdziałające izolacji.

To wszystko możemy realizować poprzez rozszerzanie działalności Centrum. Cieszymy się z tworzenia filii w różnych punktach miasta. To pozwala dotrzeć do osób, które z różnych względów nie mogą dojechać do naszej siedziby. Bliskość, dostępność i obecność w lokalnym środowisku – to nasz cel. Patrząc w przyszłość, stawiamy także na integrację tradycyjnych form aktywności z rozwiązaniami cyfrowymi. Wirtualne spotkania, dostęp do materiałów edukacyjnych online, konsultacje zdalne – wszystko to powinno wspierać seniorów i odpowiadać na wyzwania współczesności. Chcemy, by CAS w Zielonce było miejscem łączącym pokolenia, ale też przeszłość z teraźniejszością i przyszłością.

Dziękuję wszystkim, którzy przyczyniają się do sukcesów naszego Centrum. Z nadzieją i optymizmem patrzę na kolejne miesiące – z wiarą, że wspólnie możemy jeszcze więcej.

Z wyrazami szacunku

Dyrektor Centrum Aktywności Seniora w Zielonce

Spis treści

1. Wprowadzenie 4
2. Lokalne zaangażowanie i infrastruktura 5
3. Liczby i frekwencja 8
   3.1. Liczba osobodziałań 8
   3.2. Liczba deklaracji 10
   3.3. Frekwencja i statystyka 11
4. Zajęcia stałe 22
   4.1. Zdrowie i edukacja 22
   4.2. Ruch 22
   4.3. Wsparcie 22
5. Inicjatywy i wydarzenia specjalne 24
   5.1. Nowe inicjatywy podjęte w 2024 roku 24
   5.2. Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku 26
   5.3. CAS miejscem wsparcia grup senioralnych 28
   5.4. Projekt: Strefa Zdrowie i Radość w Ruchu 39
   5.5. Projekt: Nadaj życiu rytm. Sztuczna inteligencja 42
   5.6. Oferta wakacyjna 46
   5.7. Dni Zielonki 47
   5.8. Dni Seniora 51
   5.9. Wigilia 57
6. Organizacja pracy 59
7. Finanse 61
8. Wnioski i rekomendacje 62

ANEKS 70

Nasza codzienność – chronologia spotkań, inicjatyw, wydarzeń 71

1. Wprowadzenie

Centrum Aktywności Seniora (CAS) w Zielonce działa nieprzerwanie od października 2021 roku. Naszą misją jest zapewnienie wsparcia, integracji społecznej oraz poprawa jakości życia osób starszych. W 2024 roku kontynuowaliśmy realizację tych celów poprzez szeroką ofertę zajęć, warsztatów i wydarzeń skierowanych do mieszkańców Zielonki w wieku senioralnym.

Na podstawie analizy potrzeb pod koniec 2023 roku wyznaczyliśmy w CAS trzy kierunki, które realizowaliśmy w 2024 roku.

Samodzielne, niezależne życie

Kierunek ten obejmował działania wspierające niezależność seniorów w codziennym funkcjonowaniu, takie jak:

a) Zajęcia profilaktyki zdrowotnej (Profilaktyczne poniedziałki)
b) Aktywności ruchowe wspierające sprawność fizyczną (Zdrowy kręgosłup, Trening psychomotoryczny, Nordic Walking)
c) Trening pamięci i zdolności kognitywnych
d) Punkt Cyfrowego Wsparcia (pomoc w korzystaniu z technologii AI)
e) Pomoc psychologiczna

Udział w życiu społecznym

Kierunek skupiał się na integracji i aktywizacji społecznej seniorów poprzez:

a) Zajęcia grupowe (Taniec w kręgu, Gimnastyka CUD, Aqua zdrowie)
b) Aktywności twórcze i artystyczne (Rękodzieło, Malarstwo)
c) Gry towarzyskie (Rummikub)
d) Nauka języka angielskiego (ułatwiająca komunikację w dzisiejszym świecie)
e) Pikniki, wystawy, spotkania międzypokoleniowe

Rozwój osobisty i nowe kompetencje

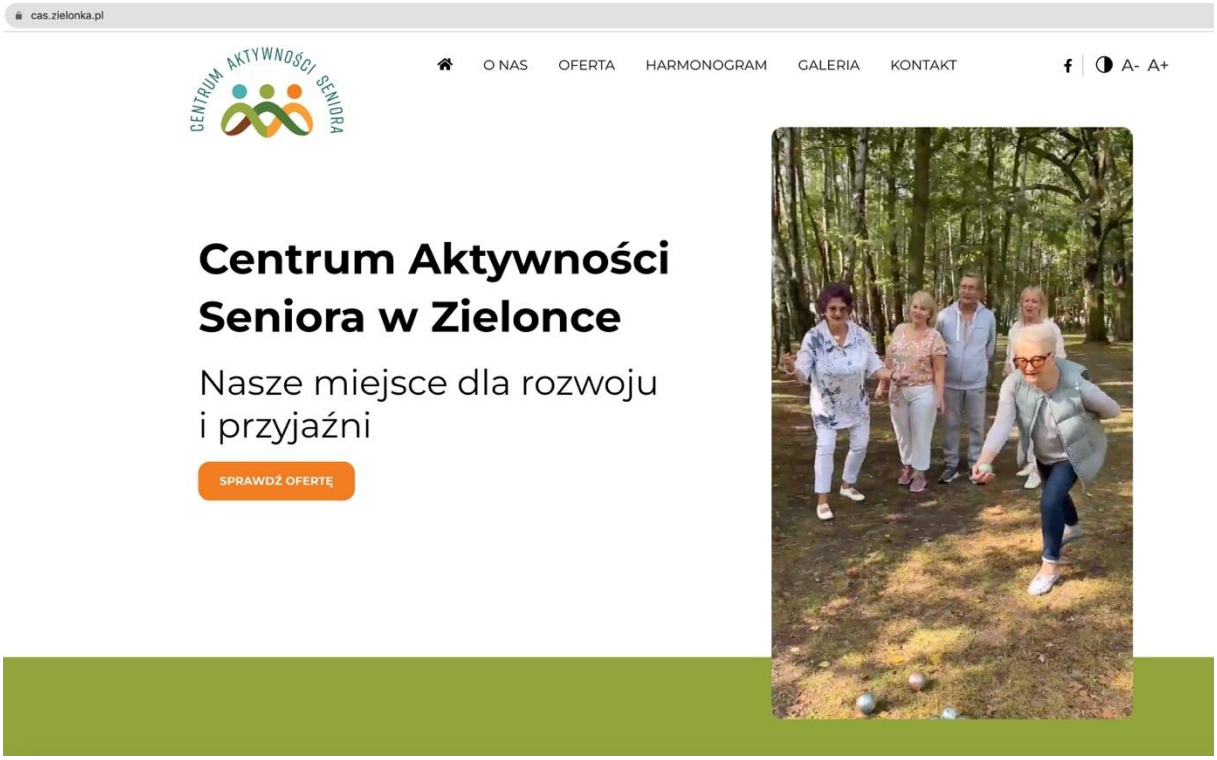
Ten kierunek obejmował działania wspierające ciągły rozwój i podnoszenie jakości życia seniorów poprzez:

a) Edukację (Język angielski, Trening pamięci)
b) Aktywności twórcze rozwijające pasje i talenty (Rękodzieło, Malarstwo)
c) Praktyki poprawiające dobrostan fizyczny i psychiczny (Zajęcia oddechowe, Aqua zdrowie)
d) Zdobywanie nowych umiejętności (np. cyfrowych w ramach Punktu Cyfrowego Wsparcia)

2. Lokalne zaangażowanie i infrastruktura

Rozwój infrastruktury i zasięgu:

- Zwiększenie liczby lokalizacji prowadzonych zajęć
- Stworzenie strony internetowej www.cas.zielonka.pl
- Koordynowanie Zielonkowskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku
- Ubogacenie ofert lokalnych Klubów Seniora



Zajęcia Centrum Aktywności Seniora w Zielonce odbywają się w następujących lokalizacjach:

⇒ Osiedle Wolności, CAS, ul. Przemysłowa 4

⇒ Osiedle Poligon, Klub Osiedlowy, ul. Wyszyńskiego 7D

⇒ Osiedle Zielonka Bankowa, Sale parafialne, ul. Paderewskiego 56

⇒ Osiedle Siwki, Altanka przy ul. Dolna 1

⇒ Zielonka Centralna, Sala OKiS-u, ul. Literacka 20



Zdjęcie 1 Tygodniówka. Przykładowy harmonogram zajęć w Centrum.



Zdjęcie 2 Tygodniówka. Przykładowy harmonogram zajęć w Centrum.

3. Liczby i frekwencja

Punkt ten omawia rozwój uczestnictwa seniorów w zajęciach Centrum Aktywności Seniora na przestrzeni lat. Pokazuje, ile razy seniorzy skorzystali z oferty Centrum w danym okresie. Przedstawia również średnią dzienną liczbę uczestników, czyli ilu seniorów średnio dziennie brało udział w zajęciach. Podana w raporcie średnia dzienna liczba osób odnosi się wyłącznie do faktycznych dni funkcjonowania CAS, czyli tych, w których rzeczywiście odbywały się zajęcia (np. dni robocze), a nie do wszystkich dni w roku.

3.1. Liczba osobodziałań

Liczba osobodziałań określa udział osób w działaniu. W 2022 roku z usług Klubu Senior+ zarejestrowano 4 819 skorzystań z usług. Średnia dzienna wynosiła 19 osób. W 2023 roku w Klubie Senior+ zarejestrowano 10 071 skorzystań z usług. Przeciętna średnia liczba osób korzystających z miejsc w Klubie Senior+ wynosiła 39 osób dziennie. W 2024 roku Centrum Aktywności Seniora odwiedziło 12 868 osób, co świadczy o dużym zainteresowaniu ofertą. Średnia dzienna liczba uczestników w całym roku wyniosła 54 osoby/dzień. Liczba skorzystań z usługi oznacza łączną sumę wszystkich przypadków, gdy seniorzy skorzystali z oferty Centrum Aktywności Seniora[1].

OKRES	LICZBA SKORZYSTAŃ Z USŁUG	ŚREDNIA DZIENNA LICZBA OSÓB
2021 rok/IV kwartał	656 osób	11 osób
2022 rok	4 819 osób	19 osób
2023 rok	10 071 osób	39 osób
2024 rok	12 868 osób	54 osób
2025 rok/ I kwartał	4 062 osób	68 osób

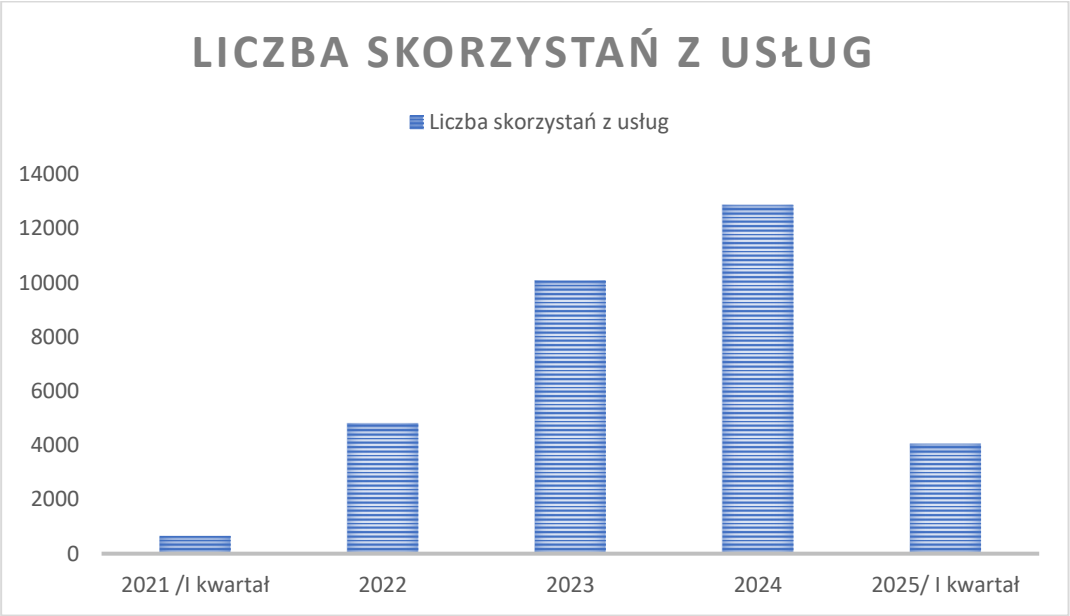
Tabela nr 1 Przedstawienie liczby osobodziałań

Dane te świadczą o **dynamicznym i stałym wzroście zainteresowania** ofertą. CAS w Zielonce **rozwija się bardzo dynamicznie – rośnie zarówno liczba odwiedzin, jak i liczba formalnych uczestników**, co świadczy o potrzebie i atrakcyjności tej oferty dla społeczności seniorów.

Wykresy poniżej przedstawiają dane od IV kwartału 2021 do I kwartału 2025, z uwzględnieniem pełnych lat 2022–2024.

[1] To nie jest liczba unikalnych osób, ale suma wszystkich wizyt lub pojedynczych aktywności. Na przykład: Jeśli jeden senior przychodzi do klubu 5 razy w tygodniu, to generuje 5 skorzystań z usługi. Jeśli 20 różnych seniorów przychodzi raz w tygodniu, to również daje 20 skorzystań z usługi.

KORZYSTANIE Z USŁUG
(*z wyłączeniem Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*)



Wzrost usług o 110 %!

Na wykresach widać wyraźny, konsekwentny wzrost zarówno całkowitej liczby skorzystań z usług, jak i średniej dziennej liczby osób korzystających z Centrum Aktywności Seniora w kolejnych analizowanych okresach.



Średnia dzienna liczba uczestników wzrosła ponad dwukrotnie!

Trend wzrostowy utrzymuje się w dalszym ciągu.

3.2. Liczba deklaracji

Podpunkt ten pokazuje, ile osób formalnie zadeklarowało chęć uczestnictwa w CAS. Także tu widoczny jest wyraźny wzrost – z 67 deklaracji w IV kwartale 2021 r. do 291 w I kwartale 2025 r. Dane wskazują na **coraz większe zainteresowanie i zaangażowanie seniorów**, a także zróżnicowany charakter uczestnictwa (stałe, częściowe, okazjonalne).

Poniżej tabela przedstawiająca akces do Klubu Senior+/Centrum Aktywności Seniora w Zielonce na przestrzeni lat.

OKRES	**CAŁKOWITA LICZBA DEKLARACJI**	W TYM LICZBA NOWYCH DEKLARACJI
2021 rok/IV kwartał	67 deklaracji	12 deklaracji
2022 rok	164 deklaracji	97 deklaracji
2023 rok	195 deklaracji	89 deklaracji
2024 rok	266 deklaracji	71 deklaracji
2025 rok/ I kwartał	293 deklaracji	27 deklaracji

Tabela nr 2 Przedstawienie liczby deklaracji uczestnictwa

Tabela pokazuje wzrost liczby deklaracji uczestnictwa na przestrzeni analizowanego okresu. Szczególnie widoczny jest znaczący przyrost między IV kwartałem 2021 roku a pełnym rokiem 2022, kiedy całkowita liczba deklaracji wzrosła prawie trzykrotnie (z 67 do 195). W latach 2022-2023 nastąpił dalszy, choć już mniejszy, wzrost całkowitej liczby deklaracji. Dane pokazują stały, znaczący wzrost zarówno liczby skorzystań z usług, jak i średniej dziennej liczby osób korzystających z Klubu Senior+/Centrum Aktywności Seniora na przestrzeni analizowanych lat.

Porównując liczbę skorzystań z usług:

- Wzrost z 2022 do 2023 roku: 110 % (**ponad dwukrotny wzrost**)
- Wzrost z 2023 do 2024 roku: 27,8%

Porównując średnią dzienną liczbę osób:

- Wzrost z 2022 do 2023 roku: 105 % (**ponad dwukrotny wzrost**)
- Wzrost z 2023 do 2024 roku: 38,5%
- Wzrost z 2024 do I kwartału 2025 roku: 25,9%

3.3. Frekwencja i statystyka

Podpunkt ten zawiera podsumowanie frekwencji Centrum Aktywności Seniora (CAS) w 2024 roku. Październik był miesiącem o największej aktywności (1 567 uczestników), a średnia dzienna liczba uczestników w ciągu roku wyniosła 54 osoby.

Liczba uczestników

W 2024 roku Centrum Aktywności Seniora w Zielonce zarejestrowało **12 868 osób**, co świadczy o dużym zainteresowaniu ofertą.

Frekwencja w poszczególnych miesiącach:

- Styczeń: 1 068 osób (22 dni, średnio 48 osób/dzień)
- Luty: 1 256 osób (21 dni, średnio 60 osób/dzień)
- Marzec: 1 007 osób (20 dni, średnio 50 osób/dzień)
- Kwiecień: 1 168 osób (21 dni, średnio 56 osób/dzień)
- Maj: 902 osoby (18 dni, średnio 50 osób/dzień)
- Czerwiec: 1 031 osób (20 dni, średnio 52 osoby/dzień)
- Lipiec: 732 osoby (23 dni, średnio 32 osoby/dzień)
- Sierpień: 684 osoby (21 dni, średnio 33 osoby/dzień)
- Wrzesień: 1 059 osób (21 dni, średnio 50 osób/dzień)
- Październik: 1 567 osób (24 dni, średnio 65 osób/dzień)
- Listopad: 1 325 osób (19 dni, średnio 70 osób/dzień)
- Grudzień: 1 069 osób (15 dni, średnio 71 osób/dzień)

Średnia dzienna liczba uczestników zarejestrowanych w całym roku wyniosła **54 osoby/dzień**.

Statystyka uczestników CAS

KATEGORIA	WARTOŚĆ
WIEK	
Najstarsza uczestniczka	92 lata
Najmłodsza uczestniczka	61 lat
PŁEĆ	
Liczba kobiet	253
Liczba mężczyzn	40
Łącznie	***293***

1. **Zróżnicowanie wiekowe**:
- Grupa obejmuje seniorów w wieku od 61 do 92 lat.
- Różnica wieku między najmłodszym a najstarszym uczestnikiem wynosi 31 lat
- Mamy do czynienia z dość szerokim przedziałem wiekowym seniorów.
2. **Udział kobiet i mężczyzn**:
- Zdecydowaną większość uczestników stanowią kobiety (253 osoby)
- Mężczyźni to wyraźna mniejszość (40 osób)
- Proporcja kobiet do mężczyzn wynosi około 6:1
- Kobiety stanowią około 86% wszystkich uczestników, a mężczyźni około 14%
3. **Całkowita liczba uczestników**:

⇒ W programie CAS uczestniczy łącznie 293 seniorów, którzy złożyli deklarację.

Taka struktura demograficzna jest dość typowa dla programów aktywizacji seniorów, gdzie zwykle obserwuje się znacznie wyższy udział kobiet niż mężczyzn. Może to wynikać z różnic w długości życia, różnych wzorców spędzania czasu na emeryturze oraz kwestii kulturowych wpływających na aktywność społeczną osób starszych.
Poniżej umieszczona jest przykładowa frekwencja na wybranych zajęciach.

Zajęcia Aqua Zdrowie z Instruktorem

Prowadzenie zajęć gimnastyki w wodzie przynosi nam wiele korzyści w poprawie jakości życia. M.in. budowanie świadomego poruszania się w wodzie i tym samym budowanie poczucia bezpieczeństwa. Po kolejnym roku pracy, Panie dostrzegają większą swobodę w poruszaniu się i wykonywaniu codziennych czynności. Dostrzegają zmiany jakości w swoim ciele. Czują więcej chęci i mają więcej energii do życia. Zaczęły budować nowe relacje z osobami poznanymi na zajęciach. Poniżej frekwencja:

- Środy (14:00–15:00):
    - Liczba zajęć: 39
    - Uczestnicy w ciągu roku: 387 osób
    - Największa frekwencja: październik (50 osób)
    - Najmniejsza frekwencja: grudzień (20 osób)
- Piątki (10:30–11:30, od października dodatkowa grupa 14:30–15:30):
    - Liczba zajęć: 48
    - Uczestnicy w ciągu roku: 460 osób
    - Największa frekwencja: październik (77 osób)
    - Najmniejsza frekwencja: maj (30 osób)

Średnia liczba uczestników na zajęciach wyniosła 10 osób.

Zajęcia Nordic Walking z Instruktorem

- Czwartki (09:00–10:30):
    - Zajęcia odbywały się od lipca do grudnia, w sumie 18 marszów.
    - Łączna liczba uczestników: 44 osoby.
    - Największa frekwencja: lipiec (13 osób).
    - Najmniejsza frekwencja: sierpień (1 osoba).

329 Q pamięci z Psychologiem

Grupowe zajęcia ćwiczące funkcje poznawcze wciąż cieszą się dużym zainteresowaniem. Mamy wśród słuchaczy osoby uczęszczające na zajęcia od początku, kiedy zostały one wprowadzone do naszej oferty, ale mamy też nowych słuchaczy uczęszczających regularnie na zajęcia oraz osoby przychodzące okazjonalnie. W tym roku ponownie osiągnęliśmy poziom **329 udostępnień** co daje nam średnią **10 uczestników** na zajęciach.

Podczas zająć zauważamy potrzebę rozszerzenia oferty o zajęcia indywidualne. Zajęcia grupowe motywują Seniorów do pracy dodatkowo ważny czynni jest przebywanie i wchodzenie w interakcję z innymi uczestnikami co również stymuluje naszych słuchaczy poznawczo. Jednak ten typ zajęć nie nadaje się dla wszystkich Seniorów.

W ramach konsultacji psychologicznych istnieje możliwość pracy indywidualnej jednak część osób deklarująca chęć takiej formy współpracy ostatecznie pozostaje przy wsparciu psychologicznym, ponieważ to jest dla nich ważniejsze.



Zdjęcie 3 Trening Q pamięci

159 PCWS (32 osoby)

Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora (PCWS) oferuje indywidualne wsparcie cyfrowe. Forma konsultacji nie uległa zmianie względem lat poprzednich. Spotkania odbywały się raz w tygodniu i koncentrowały się głównie na obsłudze smartfonów – wynikało to z potrzeb osób biorących udział w konsultacjach-oraz rozwiązywaniu problemów związanych z technologią cyfrową. W ramach PCWS w 2024 roku odbyło się 159 indywidualnych konsultacji (256 w 2023r). Podczas spotkań seniorzy najczęściej zgłaszali trudności związane z:

- obsługą smartfonów (konfiguracja, aplikacje, połączenia, wiadomości),
- korzystaniem z Internetu i mediów społecznościowych,
- obsługą poczty elektronicznej,
- bezpieczeństwem w sieci,
- korzystaniem z e-usług publicznych (np. e-recepta, ePUAP, bankowość elektroniczna).

Analizując działalność PCWS w 2024 roku, można wyciągnąć następujące wnioski: Seniorzy są wiąż zainteresowani korzystaniem z PCWS jednak dostrzegamy potrzebę na inny rodzaj wsparcia. Punkt spełnia swoją rolę oraz założenia jakie przyświecały idei jego powstania. Głównym zadaniem była nauka i takie prowadzenie konsultacji, aby Seniorzy zdobyli wymagane kompetencje pozwalające stać się świadomym i samodzielnym użytkownikiem technologii mobilnych. Świadczy o tym również zmiana charakteru konsultacji.

Coraz częściej Seniorzy potrzebują jedynie krótkich spotkań odpowiedzi na pytanie tu i teraz bez konieczności czekania na konsultację np. cały tydzień. Dzięki obecności Doradcy Cyfrowego 3 dni w tygodniu w głównej siedzibie Centrum, jeśli tylko istnieje taka możliwość Seniorzy otrzymują potrzebne wsparcie. Nie jest ono jednak uwzględniane w statystykach, ponieważ są to krótkie max. 15 min. konsultacje.

W dalszym ciągu dużą potrzebę stanowi nauka obsługi smartfonów oraz pomoc przy konfiguracji zwłaszcza przy zmianie telefonu lub po dużych aktualizacjach (przez którymi w dalszym ciągu istnieje duży lęk).

Seniorzy doceniają indywidualny charakter konsultacji, co pozwala im skuteczniej przyswajać wiedzę we własnym tempie oraz w bezpiecznej przestrzeni. Zajęcia, kursy grupowe nie są w stanie zapewnić odpowiedniego wsparcia przy tak zróżnicowanej grupie.

Powoli zwiększa się zainteresowanie tematami związanymi z ochroną prywatności, cyberbezpieczeństwem oraz AI, ale potrzeba jeszcze czasu, aby w ślad za zainteresowaniem poszła chęć eksploracji powyższych tematów.

Aby usprawnić działanie PCWS i lepiej odpowiadać na zmieniające się potrzeby seniorów, proponujemy:

- ⇒ Zwiększenie dostępności usługi poprzez rozważenie organizacji PCWS w pozostałych filiach CAS. Na początek można przeznaczyć jeden dzień w miesiącu na zajęcia przy ul. Literackiej. Pozwoli to dotrzeć do nowej grupy Seniorów oraz zminimalizuje barierę dostępności wynikającą z odległości. Ułatwi dotarcie na konsultacje osobą zamieszkującym Zielonkę „po drugiej stronie torów".
- ⇒ Pozostawienie indywidualnych konsultacji zarówno w pełnym wymiarze tj. godzinne spotkanie w terminie wcześniej ustalonym oraz mikrokonsultacji odbywających się w miarę możliwości i dostępności Doradcy Cyfrowego bez konieczności wcześniejszego umawiania się.
- ⇒ Zmniejszenie liczby konsultacji w roku 2024 upatrujemy w zmieniających się potrzebach seniorów. Osoby, które wcześniej korzystały z pomocy, stały się bardziej samodzielne, nowe osoby nie zgłosiły się w takim samym stopniu – duża ich część jest odbiorcami oferty w pozostałych filiach CAS. Część konsultacji odbywało się w trybie micro przez co są one trudne do rejestrowania.

156 Pomoc Psychologiczna



Punkt Pomocy Psychologicznej funkcjonował w 2024 roku, oferując indywidualne spotkania z psychologiem raz w tygodniu. Dodatkowo zapewniano możliwość kontaktu telefonicznego. Celem działalności było wsparcie psychologiczne osób potrzebujących pomocy w radzeniu sobie ze stresem, problemami emocjonalnymi i innymi trudnościami życiowymi. W 2024 roku odbyło się 156 indywidualnych konsultacji psychologicznych, co stanowi wzrost w porównaniu do 2023 roku (127 konsultacji). Ponadto 20 razy skorzystano ze wsparcia telefonicznego. Konsultacje dotyczyły głównie:

- radzenia sobie ze stresem i lękiem,
- wsparcia w okresie żałoby oraz towarzyszenia w niej
- wsparcia w sytuacjach kryzysowych,
- problemów rodzinnych i relacyjnych,
- depresji i obniżonego nastroju,
- wzmacniania poczucia własnej wartości.
- Indywidualnych treningów poznawczych

Analiza działalności usługi wskazuje na wzrost zainteresowania pomocą psychologiczną, co może świadczyć o rosnącej świadomości i potrzebie wsparcia w tym zakresie, ale również oswojeniu się z osobą psychologa.

Pomimo większego zainteresowania konsultacjami stacjonarnymi dostrzegamy potrzebę kontynuowania wsparcia udzielanego telefonicznie. Zwiększa do dostępność usługi oraz zapewnia Seniorom poczucie przynależności do społeczności i uwagę, gdy z przyczyn zdrowotnych nie mogą pojawić się w CAS osobiście.

Widzimy konieczność kontynuacji i ewentualnego rozszerzenia działalności w związku ze wzrostem liczby konsultacji.

Aby zwiększyć skuteczność i dostępność pomocy psychologicznej, warto rozważyć:

⇒ zwiększenie promocji kontaktu telefonicznego, aby dotrzeć do osób, które z różnych powodów nie mogą uczestniczyć w spotkaniach osobistych,

⇒ organizację grup wsparcia, które mogłyby uzupełnić indywidualne konsultacje,

⇒ nawiązanie współpracy z innymi instytucjami wspierającymi zdrowie psychiczne.

W przyszłości warto rozważyć poszerzenie działalności oraz dostosowanie oferty do zmieniających się potrzeb beneficjentów.

Coraz częściej dostrzegamy rosnącą potrzebę stworzenia miejsca, które zapewni seniorom kompleksowe wsparcie w codziennym funkcjonowaniu. **Z roku na rok zauważamy, że proces starzenia się naszych podopiecznych staje się coraz bardziej widoczny – zwiększa się liczba osób z ograniczoną mobilnością, trudnościami poznawczymi czy problemami emocjonalnymi wynikającymi z samotności.** Dotychczasowa oferta, choć istotna i potrzebna, nie jest już wystarczająca, aby w pełni odpowiedzieć na te zmieniające się potrzeby.

Dzienny dom pobytu mógłby stać się przestrzenią, w której seniorzy znajdą nie tylko wsparcie w sprawach technicznych czy psychologicznych, ale także możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, co jest kluczowe dla ich dobrostanu. Regularny kontakt z innymi, udział w zajęciach dostosowanych do ich możliwości oraz poczucie przynależności znacząco wpływają na jakość życia osób starszych.

Tworząc takie miejsce, nie tylko odpowiadamy na rosnące potrzeby naszych seniorów, ale również przeciwdziałamy ich izolacji społecznej, wspieramy ich samodzielność oraz poprawiamy jakość ich życia na wielu płaszczyznach. Jest to naturalny krok w rozwoju naszej placówki i inwestycja w przyszłość, która przyniesie realne korzyści zarówno seniorom, jak i ich rodzinom oraz społeczności lokalnej.

Prowadzenie zajęć gimnastycznych ogólnorozwojowych: CUD

Dużą uwagę przywiązujemy w naszej pracy do budowania sprawczości i bycia potrzebnym, a także wywoływania radości i bliskości wśród ćwiczących. Podczas gimnastyki CUD, uczestnicy doświadczają zmniejszenia dolegliwości bólowych ciała z powodu rozluźnienia i uwolnienia napięcia, a także umiejętności odpuszczenia i świadomego zmniejszenia napięcia w sytuacjach stresujących. Z każdymi zajęciami zwiększała się radości wśród osób ćwiczących, było to widać po twarzach, a także po kolorowych ubraniach, w które uczestnicy zaczęli się ubierać. Seniorzy i Seniorki łatwością i otwartością podejmowali nowe sposoby masowania zarówno siebie i innych. Jak również z dużą uważnością dbali o swoje dobro, komfort dotyku i samopoczucia.



Zdjęcie 4 Zajęcia Gimnastyka CUD

Zajęcia z języka angielskiego

Zajęcia z języka angielskiego dla seniorów to nauka podstaw języka angielskiego, która ma na celu umożliwienie seniorom komunikowania się w języku angielskim w codziennych sytuacjach. Taki mamy cel. Zajęcia na poziomie początkującym zwykle skupiają się na nauce podstaw gramatyki, słownictwa oraz prostych zwrotów i wyrażeń. Na początku zajęć seniorzy uczyli się alfabetu, wymowy i podstawowych słów, takich jak liczby, kolory, dni tygodnia, miesiące i pora dnia. Następnie uczymy się budowy prostych zdań i zwrotów, które możemy wykorzystać w codziennej komunikacji.

Pierwsze Kroki w Angielskim - Środa, godz. 12.15-13:15 / 6 osób

Grupa dla tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z językiem angielskim.

Podstawy w Codziennych Rozmowach - Środa, godz..13:15-14:15 / 8 osób

Grupa dla uczących się podstawowych umiejętności komunikacyjnych na co dzień.

Pewność w Komunikacji - Środa, godz. 14:15-15.15 / 7 osób

Grupa dla tych, którzy chcą swobodnie wyrażać swoje myśli i radzić sobie w różnorodnych sytuacjach.



Zdjęcie 5 Zajęcia z języka angielskiego

Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Liczba Słuchaczy: **83 osoby**

Wśród naszych Słuchaczy są mieszkańcy Zielonki, Kobyłki, Radzymina, Wołomina i Warszawy. Semestr zimowy 2024/2025 obejmował 15 spotkań, w których uczestniczyło 936 osób.

Harmonogram i frekwencja:

- Październik: 4 spotkania (68, 90, 62, 48 uczestników).
- Listopad: 4 spotkania (67, 64, 54, 59 uczestników).
- Grudzień: 3 spotkania (58, 56, 51 uczestników).
- Styczeń: 3 spotkania (61, 55, 58 uczestników).
- Zakończenie semestru (29.01.2025): 85 uczestników.

Średnia liczba uczestników na spotkanie wyniosła 62 osoby, a największa frekwencja była podczas inauguracji (6.10.2024 – 90 osób) i zakończenia semestru.



4. Zajęcia stałe

Nasze trzy główne kierunki tematyczne zajęć stałych:

4.1. Zdrowie i edukacja

PROFILAKTYCZNE PONIEDZIAŁKI

TRENING PAMIĘCI

JĘZYK ANGIELSKI

RĘKODZIEŁO

MALARSTWO

RUMMIKUB

4.2. Ruch

ZDROWY KRĘGOSŁUP

TRENING PSYCHOMOTORYCZNY

ZAJĘCIA ODDECHOWE

AQUA ZDROWIE

NORDIC WALKING

GIMNASTYKA CUD

TANIEC W KRĘGU

4.3. Wsparcie

PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA

POMOC PSYCHOLOGICZNA

WOLONTARIAT



Zdjęcie 6 Przykładowe wpisy w mediach społecznościowych

5. Inicjatywy i wydarzenia specjalne

Centrum Aktywności Seniora w Zielonce w 2024 roku prowadziło szereg ciekawych i różnorodnych inicjatyw, które obejmowały kilka ważnych obszarów.



Zdjęcie 7 Przykładowe grafiki

5.1. Nowe inicjatywy podjęte w 2024 roku

16 nowych inicjatyw!



Rozwój osobisty i edukacja:

- Wprowadzenie sesji tutoringowych - indywidualne podejście do rozwoju seniorów.
- Koordynacja Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
- Międzypokoleniowe lekcje języka angielskiego z uczniami SP nr 2 w Zielonce.

Aktywność fizyczna i zdrowie:

- Zajęcia Nordic Walking.
- Program Siłownia plenerowa.
- Program Zdrowy Styl Życia AQUA ZDROWIE.
- Zapewnienie bezpieczeństwa poprzez dostęp do defibrylatora podczas zajęć.

Rozwój zainteresowań i umiejętności:

- Zajęcia "Żonglerka dla dorosłych" - propozycja rozwijająca koordynację.
- Zajęcia aktorskie dla Klubu Seniora „Młodzi Duchem”.

Działania integracyjne i społeczne:

- Zorganizowanie pikniku integracyjnego w Domu Pomocy Społecznej.
- Wzbogacenie oferty Klubów Seniora: „Młodzi Duchem”, "Babie Lato" i koła nr 3 PZEiR.
- Zbiórka świąteczna na rzecz Domu Samotnej Matki.

Innowacyjne podejście:

- Inicjatywa z symulatorem starości - projekt edukacyjny zwiększający świadomość procesu starzenia się.
- Stworzenie własnej strony internetowej www.cas.zielonka.pl

Rozwój i motywacja:

- Wręczanie nagrody "Aktywny Senior" - docenianie i promowanie aktywności.
- Udział w konkursie "Seniorzy w akcji" i warsztatach "Inkubator Projektów".

Te inicjatywy pokazują kompleksowe podejście do potrzeb seniorów, łącząc aktywność fizyczną, rozwój intelektualny, integrację społeczną i międzypokoleniową oraz działania prospołeczne. CAS w Zielonce wydaje się być miejscem, które aktywnie promuje pozytywny i aktywny model starzenia się oraz buduje społeczność lokalną wokół seniorów.

5.2. Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

W okresie od czerwca do września 2024 roku pracownicy Centrum Aktywności Seniora w Zielonce opracowali program merytoryczny dla UTW pod hasłem „Rozwój drogą do dobrostanu”.



Zdjęcie 8 Ulotka UTW

Rok akademicki 2024/2025 Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczęliśmy 2 października 2024 roku prezentacją programu, podczas której uczestnicy zapoznali się z planem działań i zapowiedzią inspirujących spotkań. Dwa tygodnie później, 16 października, uroczystą inaugurację uświetnił wykład Anny Jakubowskiej z Uniwersytetu Warszawskiego, zatytułowany „Gdzie szukać szczęścia? Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi?". Wykład stał się okazją do refleksji nad dobrostanem, wdzięcznością i uważnością w codziennym życiu.

W kolejnych tygodniach mieliśmy przyjemność gościć wybitnych prelegentów i uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. 23 października Jarosław Filipek przybliżył słuchaczom świat sztuki abstrakcyjnej, a 30 października odbył się wyjazd do Muzeum Narodowego w Warszawie na wystawę „Józef Chełmoński", pod opieką przewodniczek Moniki Jabłońskiej i Magdaleny Kucza-Kuczyńskiej.

Listopad obfitował w inspirujące spotkania: 6 listopada Iwona Kacprzak mówiła o relaksie i zdrowiu umysłu, 13 listopada Maciej Gajewski przedstawił przełomowe zastosowania sztucznej inteligencji w medycynie, a 20 listopada Jacek Delert opowiedział o „Barbarzyńskiej Europie". Miesiąc zamknęło spotkanie z Romanem Kwaterskim, które odbyło się 27 listopada i promowało zdrowy styl życia oraz aktywność fizyczną.

4 grudnia Teresa Godlewska zachęcała do odnajdywania radości w codzienności, 11 grudnia Marek Łasisz zabrał nas na pieszą wędrówkę po Nowym Jorku, a 18 grudnia Igor Pogorzelski przybliżył wybitne kreacje w widowiskach muzycznych.

Nowy Rok rozpoczęliśmy 8 stycznia 2025 warsztatami budowania dobrostanu, prowadzonymi przez Annę Jakubowską. Następnie Sylwia Perzyńska odkryła przed nami tajniki konserwacji dzieł sztuki, a Jarosław Filipek ukazał bogaty świat masek od starożytności po współczesność. Semestr zakończyliśmy 29 stycznia koncertem kwartetu skrzypcowego Amok, który dostarczył wielu niezapomnianych emocji i okazji do integracji.

5.3. CAS miejscem wsparcia grup senioralnych

W 2024 roku CAS wspierało lokalne grupy senioralne w ich programie działań. Udzielono wsparcia następującym grupom: studenci UTW, mieszkańcy DPS w Zielonce, wolontariusze, Klub Seniora „Młodzi Duchem”, Chór Seniora „Nutki Zielonki”, Klub Seniora „Babie Lato”, Klub Seniora PZERiI, Koło nr 3 oraz grupom zainteresowań (taneczna, malarska, rękodzieło).

W Centrum Aktywności Seniora w Zielonce w 2024 roku zorganizowano 11 wycieczek. Świadczą one o kilku istotnych aspektach działalności Centrum:

Różnorodność oferty kulturalnej - CAS zapewnia seniorom dostęp do rozmaitych wydarzeń kulturalnych: od wystaw sztuki klasycznej (Muzeum Narodowe) i współczesnej (Muzeum Sztuki Nowoczesnej), przez spektakle teatralne (Teatr Kwadrat, Teatr Kamienica, Teatr Capitol), po wydarzenia specjalistyczne (targi książki, targi rękodzieła).

Regularna aktywność - wycieczki są organizowane systematycznie przez cały rok, co pokazuje ciągłość działań i konsekwentne zaangażowanie w aktywizację seniorów.

Wsparcie dla różnych grup i zainteresowań - wycieczki są dedykowane różnym Klubom Seniora ("Rodzinka", "Młodzi Duchem", Koło nr 3 PZERiI) oraz grupom o określonych zainteresowaniach (rękodzieło, malarstwo, chór, taniec w kręgu), co świadczy o indywidualnym podejściu do potrzeb różnych środowisk.

Łączenie rozrywki z edukacją - wycieczki mają charakter nie tylko rozrywkowy, ale także edukacyjny (Muzeum POLIN, wystawa "Surrealizm. Inne mity", warsztaty z kulturą tradycyjną Mazowsza).

Integracja seniorów w szerszym kontekście społecznym - wyjazdy umożliwiają seniorom uczestnictwo w wydarzeniach ogólnodostępnych, co przeciwdziała ich izolacji społecznej.

Promocja aktywnego stylu życia - regularne wyjazdy zachęcają do wyjścia z domu i aktywnego spędzania czasu.

Świadome budowanie tożsamości kulturowej - wybór miejsc związanych z polską kulturą i sztuką (Centrum Folkloru Polskiego "Karolin", Muzeum POLIN) wskazuje na dbałość o kontakt z dziedzictwem narodowym.

Wszystko to świadczy o kompleksowym i przemyślanym podejściu CAS do aktywizacji seniorów, gdzie kultura i sztuka są ważnymi narzędziami służącymi poprawie jakości życia osób starszych, ich integracji społecznej oraz rozwojowi osobistemu. CAS w Zielonce jawi się jako instytucja, która skutecznie przeciwdziała stereotypowemu postrzeganiu starości jako czasu bierności i wycofania społecznego.

Poniżej harmonogram wycieczek zorganizowanych w 2024 roku.

3.03. Wycieczka na Stadion Narodowy /Targi Włóczki do Woolfashion

27.05. Wycieczka na Stadion Narodowy Targi Książki i Mediów VIVELO (CAS)



Zdjęcie 9 Wycieczka na Stadion Narodowy /Targi Włóczki do Woolfashion (3.03.2024 r.)



Zdjęcie 10 Wycieczka na Stadion Narodowy Targi Książki i Mediów VIVELO (27.05.2024 r.)

10.07. Wizyta w Muzeum Narodowym na wystawie "Surrealizm. Inne mity"

28.08. Wycieczka w ramach warsztatu z kulturą tradycyjną Mazowsza



Zdjęcie 11 Wizyta w Muzeum Narodowe w Warszawie na wystawie "Surrealizm. Inne mity" (10.07.2024 r.)



Zdjęcie 12 Wycieczka do Łodzi w Centralnym Muzeum Włókiennictwa na wystawie pt. "Miasto - Moda - Maszyna" (26.07.2024 r.)



Zdjęcie 13 Wycieczka w ramach warsztatu z kulturą tradycyjną Mazowsza /Orońsko i Radom (28.08.2024 r.)



Zdjęcie 14 Zajęcia w ramach warsztatu z kulturą tradycyjną Mazowsza /Orońsko (28.08.2024 r.)



Zdjęcie 15 Kongres Gospodarki Senioralnej (11.09.2024 r.)



Zdjęcie 16 Wycieczka do Centrum Folkloru Polskiego „Karolin” - Chór Seniora „Nutki Zielonki” (30.10.2024 r.)



Zdjęcie 17 Warsztaty w Centrum Folkloru Polskiego „Karolin” - Chór Seniora „Nutki Zielonki” (30.10.2024 r.)



Zdjęcie 18 Wycieczka na Stadion Narodowy /Targi Włóczki do Woolfashion (9.11.2024 r.)



Zdjęcie 19 Mareckie Forum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego (13. 11. 2024 r.)



Zdjęcie 20 Wycieczka do Muzeum Sztuki Nowoczesnej (15.11.2024 r.)



Zdjęcie 21 Wycieczka do Teatru Kwadrat - Klub Seniora „Rodzinka” (18.11.2024 r.)



Zdjęcie 22 Wycieczka do Teatru Kamienica - Klub Seniora „Młodzi Duchem" (27.11.2024 r.)



Zdjęcie 23 Wycieczka do Muzeum POLIN (12.12.2024 r.)



Zdjęcie 24 Wycieczka do Teatru Capitol - Klub Seniora PZERiI, Koło nr 3 (17.12.2024 r.)

9.11. Wycieczka na Stadion Narodowy /Targi Włóczki do Woolfashion.

15.11. Wycieczka do Muzeum Sztuki Nowoczesnej.

18.11. Wycieczka do Teatru Kwadrat (Klub Seniora „Rodzinka”).

27.11. Wycieczka do Teatru Kamienica (Klub Seniora „Młodzi Duchem”).

12.12. Wycieczka do Muzeum POLIN.

17.12. Wycieczka do Teatru Capitol (Klub Seniora PZERiI, Koło nr 3).

PIKNIK W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

12.07. CAS wspólnie z Domem Pomocy Społecznej w Zielonce zorganizowało Lawendowy piknik. Tematem pikniku była lawenda, jej piękny zapach i kojące właściwości. Zachęcaliśmy wszystkich uczestników do założenia ubioru w kolorze lawendy. Piknik rozpoczął się o godzinie 12:00 i trwał do godziny 17:00. W programie pikniku były, m.in.: zajęcia z malarstwa "Lawendowe inspiracje", program artystyczny w wykonaniu Klubu Seniora "Młodzi Duchem", konkurs z nagrodami, pokaz iluzjonisty, wspólne zabawy integracyjne, tańce i śpiewanie przy akordeonie, strefa relaksu z masażami twarzy i dłoni oraz strefa poczęstunku z przekąskami, wodą i napojami.









5.4. Projekt: Strefa Zdrowie i Radość w Ruchu

EDYCJA: Wiosna 2024

W sobotę, 16 marca, w godz. 12:00–16:00, w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 w Zielonce (ul. Powstańców 3) odbyło się wyjątkowe wydarzenie dedykowane seniorom – **„Strefa Aktywnego Seniora”**.
Uczestnicy mieli okazję bezpłatnie skorzystać z czterech tematycznych stref:

Strefa zdrowia

Seniorzy korzystali z badań profilaktycznych prowadzonych przez specjalistów z Centrum Kompleksowej Rehabilitacji. Obejmowały one m.in.:
– pomiary zakresu ruchomości stawów (goniometr),
– analizę składu ciała (zawartość wody, tłuszczu, pomiar BMI),
– konsultacje podologiczne dotyczące pielęgnacji stóp, doboru wkładek i profilaktyki haluksów,
– naukę masażu twarzy oraz porady w zakresie profilaktyki układu moczowego.

Senior SPA

Dużym zainteresowaniem cieszyły się masaże, aromaterapia, koloroterapia, refleksologia i zabiegi pielęgnacyjne dłoni.

Żeby zmysły nie prysły

Seniorzy uczestniczyli w krótkich zajęciach rekreacyjnych, które miały na celu pobudzenie wszystkich zmysłów i poprawę nastroju.

Strefa FIT

W ramach aktywności fizycznej odbywały się konsultacje oraz ćwiczenia prowadzone przez specjalistów z CAS: gimnastyka na matach, ćwiczenia „CUD” i gimnastyka na krzesełkach.

Dodatkowo:
– wydarzenie rozpoczęły integracyjne warsztaty taneczne,
– seniorzy mogli zapoznać się z bogatą ofertą Centrum Aktywności Seniora,
– zaprezentowana została wystawa malarska pt. **„Portrety”** – prace uczestników zajęć artystycznych CAS,

– w ramach współpracy z organizatorami **Kiermaszu Wielkanocnego** seniorzy zaprosili uczestników do wspólnej zabawy tanecznej.

Wydarzenie było doskonałą okazją do zadbania o zdrowie i dobre samopoczucie, a także do integracji i ciekawego spędzenia czasu w serdecznej atmosferze.







W edycji **Jesień 2024** postawiliśmy na masaże, aromaterapia, koloroterapia, refleksologia i zabiegi pielęgnacyjne dłoni. Nawiązaliśmy współpracę z Medyczną Szkołą Policealną.





5.5. Projekt: Nadaj życiu rytm. Sztuczna inteligencja



TYTUŁ PROJEKTU
„Nadaj życiu rytm. Sztuczna inteligencja" EDYCJA II

OPIS PROJEKTU

Celem projektu było stworzenie przestrzeni do międzypokoleniowej współpracy, wymiany wiedzy i doświadczeń oraz integracji społecznej w oparciu o tematykę sztucznej inteligencji. Projekt skierowany był do seniorów oraz młodzieży. Kluczowym aspektem było pokazanie AI jako narzędzia mogącego wzbogacić życie w późnej dorosłości oraz budowanie więzi międzypokoleniowych poprzez działania twórcze i edukacyjne.

CELE PROJEKTU

1. Integracja młodzieży i seniorów poprzez wspólne działania.
2. Wzajemna edukacja – młodzież poznaje przeszłość i doświadczenia seniorów, a seniorzy nowoczesne technologie.
3. Inspiracja do twórczego rozwiązywania problemów społecznych.
4. Przystępne wprowadzenie uczestników w tematykę sztucznej inteligencji.

GRUPA DOCELOWA

- Uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego w Zielonce
- Seniorzy z Centrum Aktywności Seniora

METODY I FORMY PRACY
Metody:

- Spotkania robocze, mini-wykłady, dyskusje, warsztaty, wolontariat, praca grupowa, instruktaże z AI i drukiem 3D

Formy:

- Zajęcia i warsztaty tematyczne
- Międzypokoleniowa wystawa „Autoportret"
- Kampania informacyjna o potrzebach młodych i starszych
- Użycie nowoczesnych mediów (profile społecznościowe, komunikatory)
- Tworzenie sieci współpracy



PRZEBIEG REALIZACJI PROJEKTU

ETAP 1: INICJACJA

- Nawiązanie współpracy ze szkołą i CAS
- Spotkania organizacyjne z nauczycielami i seniorami

ETAP 2: PLANOWANIE

- Ustalenie harmonogramu, zadań i zasobów
- Dobór uczestników

ETAP 3: REALIZACJA DZIAŁAŃ

Akcja 1: *Międzypokoleniowa wystawa autoportretów*
Miejsce: Zespół Szkół, 9–19.04.2024
Seniorzy (malarstwo) i uczniowie (grafika) przygotowali swoje autoportrety.

Akcja 2: *Warsztaty artystyczne „Młodość i starość”*
Data: 15.04.2024, miejsce: Aula szkoły
Wspólne tworzenie i omawianie autoportretów pod okiem instruktorki.



Akcja 3: *„Niezwykła podróż” – prezentacja multimedialna seniorek*
Data: 15.04.2024, miejsce: CAS
Pierwsza prezentacja seniorek o podróży do Maroka – przełamanie barier technologicznych.

Akcja 4: *Lekcja o AI i nowoczesnych technologiach dla seniorów*
Data: 16.04.2024, miejsce: Pracownia informatyczna
Uczniowie prezentowali m.in. zastosowania AI i druk 3D.



Akcja 5: *Symulator starości – warsztaty empatii*
Data: 17.04.2024, miejsca: Aula szkoły i CAS
Uczniowie i pracownicy CAS doświadczali trudności życia seniora – zajęcia z psychogerontologiem.

Akcja 6: *Spotkanie z twórcą internetowym Maciejem Gajewskim „Sprzętoznawca”*
Data: 18.04.2024, miejsce: Aula szkoły
Dyskusja o szansach i zagrożeniach AI, aktywna forma wymiany wiedzy.

Zakończenie: Spotkanie podsumowujące z poczęstunkiem i wręczeniem dyplomów.



Spotkania z seniorami CAS oraz z uczniami
z Zespołu Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego,
ul. Inżynierska 1, 05-220 Zielonka wygenerowało takie hasło:

„Młodzi mogą więcej, gdy Doświadczeni

dzielą się melodią przeszłości.

Razem odkrywamy nowe możliwości.”



5.6. Oferta wakacyjna

Tradycyjnie pierwszy tydzień wakacji rozpoczyna SENIORIADA, która prezentuje różnorodne możliwości aktywności na świeżym powietrzu. Tydzień aktywności seniorów - pełen rekreacji, sportu i świetnej zabawy. Zaprosiliśmy na specjalnie przygotowane zajęcia sportowe**,** dostosowane do możliwości osób o ograniczonym stopniu sprawności. To idealna okazja, aby zadbali Państwo o kondycję pod okiem doświadczonych instruktorów. Ale Senioriada to nie tylko sport, to też czas na integrację i nawiązywanie nowych znajomości. Wspólne ćwiczenia, gry i zabawy w gronie rówieśników to doskonały sposób na pozbycie się stresu i poprawę humoru. W ofercie były zajęcia: crossminton, siłownia plenerowa, Nordic Walking, Bule, tenis stołowy. W lipcu i sierpniu Centrum Aktywności Seniora zajęcia z gimnastyki były prowadzone w 5 lokalizacjach.





PONIEDZIAŁKI		
godz. 9:00 – 10:00	Gimnastyka (maty)	ul. Literacka 20
godz. 10:00 –11:00	Gimnastyka (krzesełka)	
ŚRODY		
godz. 9:00 – 10:00	Gimnastyka (maty)	ul. Dolna 1
godz. 10:00 – 11:00	Gimnastyka (krzesełka)	
godz. 12:00 – 13:00	Trening psychomotoryczny	ul. Wyszyńskiego 7D

CZWARTKI		
godz. 9:00 – 10:00	Gimnastyka (maty)	ul. Wyszyńskiego 7D
godz. 10:00 – 11:00	Gimnastyka (krzesełka)	
PIĄTKI		
godz. 9:00 – 10:00	Gimnastyka (maty)	ul. Paderewskiego 56, Zielonka Bankowa
godz. 10:00 – 11:00	Gimnastyka (krzesełka)	





5.7. Dni Zielonki



Podczas Dni Zielonki 2024 pracownicy CAS poprowadzili sobotni wieczór (31.08.2024 r.) zapowiadając spektakl wieczoru „Berek, czyli upiór w moherze”. Motywem przewodnim były marzenia i intencje, które wypuszczaliśmy w niebo. Nie zabrakło także ciepłych słów o starości. Koncepcja naszej pracy (CAS) to: **edukacja o starości, do starości, w starości i przez starość**.

Jest ona skierowana do wszystkich grup wiekowych – nie tylko do seniorów.

To nasza pasja, którą dzielimy się przy każdej okazji!



W niedzielę 1.09.2024 r. podczas Pikniku Rodzinnego przygotowaliśmy stoisko z ofertą CAS.







Na scenie zaprezentowały się trzy grupy senioralne. Grupa rękodzieła specjalnie na to wydarzenie stworzyła własną kolekcję płaszczy przeciwdeszczowych. O godz.13:00 rozpoczęła Piknik swoim pokazem mody.



Grupa Taneczna CAS “Taniec w kręgu” zaprezentowała 3 układy do następujących utworów: SingingIn The Rain, Tennesee Wig Walk, Twist Chilili.



Klub Seniora „Młodzi Duchem” zaprezentował sentymentalny program muzyczny.



Wieczorem, podczas Koncertu Finałowego „W piękny rejs z piosenkami Krzysztofa Krawczyka” seniorzy z CAS wspólnie z artystami wykonali piosenkę „Rysunek na szkle”.





5.8. Dni Seniora



Celem tegorocznych Dni Seniora w Zielonce była integracja pokoleń. Hasło „Radość łączy pokolenia” towarzyszyło nam przez cały październik. Naszym celem było przygotowanie programów edukacyjno-artystycznych do miejskich instytucji. Przygotowaliśmy program dla dzieci z przedszkola, uczniów szkoły podstawowej oraz podopiecznych domu pomocy społecznej. W tygodniu od 14.10.-19.10. odbyły się dni otwarte miejskich klubów seniora oraz inauguracja roku akademickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Dni Seniora rozpoczęły się 14 października od wyjątkowego „Treningu radości”, który wprowadził uczestników w pozytywny nastrój i podpowiedział, jak czerpać radość z codziennych chwil. Tego samego dnia zielonkowscy seniorzy mieli okazję wziąć udział w specjalnym seansie filmowym, podczas którego obejrzeli wzruszający film „Perfect Days”. A dzięki wizytom u optyka, wielu z nich otrzymało cenne wskazówki dotyczące dbania o zdrowie oczu. W ramach profilaktyki nasz lokalny przedsiębiorca p. Marcin z firmy Optyk M&M (ul. Kolejowa 12) przeprowadził 18 bezpłatnych konsultacji indywidualnych.

Zorganizowaliśmy warsztat pt. Radzenia sobie ze stresem i negatywnym myśleniem dla uczestników Klubu Seniora PZERiI, koło nr 3 w Zielonce. Największą popularnością cieszyły się spotkania z uczniami Medycznej Szkoły Policealnej w Wołominie. Uczniowie z kierunku Technik masażysta pod okiem nauczycielki Karoliny Piotrowskiej dzielili się swoją wiedzą i umiejętnościami. Poznaliśmy także nową wirtualną technikę odprężenia. Mobilne gogle relaksacyjne VR TierOne GO to odpowiedź na stres i tęsknotę za naturą. Dzięki kompaktowemu rozwiązaniu i filmom VR 360° o wysokiej jakości, użytkownik może zanurzyć się i zrelaksować w naturalnej scenerii. Medytacja w ogrodzie, wycieczka w góry, kąpiel leśna, a może kąpiel słoneczna na plaży? Każdy z Nas mógł doświadczyć regenerujących krajobrazów przyrody, bez wychodzenia z domu. To był wyjątkowy sposób na wyciszenie, regenerację i chwilę oddechu w zabieganej codzienności.



Kulinarny festiwal zdrowia

Jednym z najbardziej emocjonujących punktów programu były warsztaty kulinarne prowadzone przez dietetyczkę. Seniorki uczyły się, jak przygotowywać smaczne i pełnowartościowe posiłki. Pod czujnym okiem specjalistki powstały pyszne dania, które następnie wspólnie skosztowano. To nie tylko doskonała zabawa, ale i inspiracja do wprowadzenia zdrowszych nawyków żywieniowych! Uczestnicy warsztatów kulinarnych „Zdrowa Biesiada” przygotowali trzy posiłki (śniadanie, obiad, kolacja).

Sztuka, która łączy pokolenia

Dni Seniora to także okazja do pokazania talentów naszych mieszkańców. W Szkole Podstawowej nr 4 odbyła się międzypokoleniowa lekcja malarstwa, podczas której seniorzy i uczniowie wspólnie tworzyli dzieła inspirowane jesienią. Ta forma współpracy pokazała, jak ważne jest budowanie więzi między pokoleniami oraz wzajemne inspirowanie się.



Wielką radość przedszkolakom z Miejskiego Przedszkola nr 5 sprawiło przedstawienie teatralne przygotowane przez Klub Seniora „Młodzi Duchem”. Dzieci z zapartym tchem oglądały spektakl, a entuzjazm aktorów spotkał się z owacjami.





Nowy rok akademicki Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Dni Seniora to także czas na rozwój intelektualny. W ramach obchodów odbyła się inauguracja roku akademickiego 2024/2025 dla studentów zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uroczystość uświetnił wykład Anny Jakubowskiej z Uniwersytetu Warszawskiego, który skłonił do refleksji nad tym, gdzie szukać szczęścia i co sprawia, że czujemy się spełnieni.



Zwieńczeniem Dni Seniora był sobotni występ Chóru Volaire Twisted pt. „Radość najpiękniejszych lat”. Utwory w wykonaniu trio pod batutą Pauliny Nowak stworzyły okazje zarówno do radości, jak i wzruszeń. Koncert Chóru Volare z Domu Kultury „Świt” pod kierunkiem Pauliny Nowak w repertuarze „Radość najpiękniejszych dni”. Akompaniatorka: Dorota Dywańska. Saksofon, klarnet, instrumenty klawiszowe: Jacek Pęcherski. Podczas koncertu usłyszeliśmy takie piosenki jak: Wyszłabym za dziada, Dwa serduszka, Serenada, Nabucco, Poemat, Noce i dnie, Barman, Bez Ciebie, Chińczyk, Nie liczę godzin i lat, Kwiat jednej nocy, Będziesz mój, Zacznij od Bacha, Radość najpiękniejszych lat.



Artystycznych wrażeń dostarczył również pokaz tańca lirycznego „Łabędź” w wykonaniu utalentowanej tancerki Pauliny Nasiłowskiej, mieszkanki Zielonki.



Na zakończenie programu, Burmistrz Kamil Michał Iwandowski wręczył wyróżnienia - aż siedem seniorek otrzymało tytuł **„Aktywny Senior”.** W uzasadnieniu nominacji można było przeczytać następujące słowa:

„jest osobą zaangażowaną w życie lokalnej społeczności i otwartą na nowe doświadczenia. Jej rozwój osobisty realizowany przez pasje, zainteresowania, aktywność fizyczną oraz ogromny apetyt na życie jest godny naśladowania.”



Burmistrz Miasta Zielonka uhonorował również czterech liderów, którzy na co dzień pracują z seniorami bądź prowadzą kluby senioralne. Dzień zakończyliśmy uroczystym obiadem, pokazem tańca orientalnego oraz tanecznym fajfem, który poprowadził p. Andrzej.



W wydarzeniu Dni Seniora 2024 wzięło udział 650 osób.

5.9. Wigilia

Miejska Wigilia Seniorów 16.12.2024

Tegoroczna Miejska Wigilia Seniorów odbyła się w wyjątkowym miejscu – Szkole Podstawowej nr 2 w Zielonce. W spotkaniu uczestniczyło około 200 aktywnych mieszkańców, zrzeszonych w klubach seniora i zaangażowanych w życie społeczne miasta.

Uroczystość wzbogaciły występy artystyczne, które wprowadziły uczestników w ciepły, świąteczny nastrój. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 zaprezentowali tradycyjne jasełka, niosące przesłanie radości, pokoju i refleksji. Następnie na scenie wystąpił Chór Seniorów „Nutki Zielonki", który uraczył publiczność pięknymi kolędami – nie zabrakło wspólnego śpiewania, które zjednoczyło całą salę. Zwieńczeniem wieczoru był pełen energii występ taneczny grupy seniorów działającej przy Centrum Aktywności Seniora.






CZAS TO MIŁOŚĆ

6. Organizacja pracy



Zespół CAS – pracownicy i współpracownicy

Pracownicy etatowi:

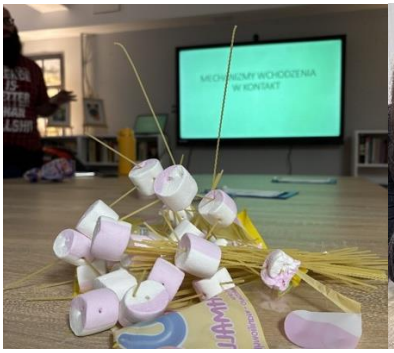
- Dyrektor – umowa o pracę.
- Koordynator ds. edukacji dorosłych – umowa o pracę.
- Psycholog – umowa o pracę (½ etatu).

Współpracownicy (umowy cywilnoprawne):

- Fizjoterapeuci (2 osoby).
- Instruktor tańca.
- Trener.
- Pracownik usług czystościowych.

Warsztaty

20.12. godz.10:00-13:30 Warsztat z zakresu komunikacji z seniorem pt. **Jak słuchać, żeby usłyszeć, jak mówić, żeby powiedzieć** (przeznaczone dla osób pracujących z seniorami), CAS, ul. Przemysłowa 4.






Ocena funkcjonowania placówki oraz wytyczne dla pracowników CAS

Praca z drugim człowiekiem jest wysoce angażująca i wymaga znacznych zasobów emocjonalnych oraz psychicznych od pracowników CAS. Dostrzegamy konieczność zapewnienia im odpowiedniego wsparcia, aby uniknąć wypalenia zawodowego oraz stworzyć jak najlepsze warunki pracy, które zwiększą wydajność przy jednoczesnym zachowaniu dobrostanu psychicznego.

W tym celu niezbędne są nie tylko zasoby finansowe, pozwalające na opłacenie szkoleń podnoszących kompetencje pracowników, ale także odpowiednia ilość czasu przeznaczonego na wewnętrzne spotkania superwizyjne. Ich celem powinno być zarówno wsparcie emocjonalne, jak i analiza procesów zachodzących w relacjach między pracownikami oraz seniorami.

Otwartość pracowników CAS jest ogromną zaletą placówki, jednak często wiąże się z przekraczaniem własnych granic i przedkładaniem dobra seniora nad własne potrzeby. Brak odpowiedniego nadzoru może prowadzić do postawy wycofania, dystansu, a w konsekwencji do wypalenia zawodowego. Dlatego kluczowe jest wprowadzenie mechanizmów monitorujących dobrostan pracowników i wspierających ich w codziennej pracy.

Zalecamy również obecność psychologa podczas kluczowych wydarzeń i imprez organizowanych przez CAS. Jego rola nie ograniczałaby się wyłącznie do interwencji kryzysowych, lecz również do oswajania seniorów z możliwością korzystania z pomocy psychologicznej. Coraz więcej seniorów otwarcie mówi o uczestnictwie w spotkaniach z psychologiem, co stanowi istotną zmianę w ich postawach. Jednak proces ten wymaga dalszego wsparcia i normalizacji.

W 2025 roku kluczowym celem powinno być zarówno zwiększenie dostępności oferty dla seniorów, jak i zadbanie o dobrostan psychologiczny pracowników, co przyczyni się do długofalowego rozwoju placówki.

7. Finanse

Sprawozdanie finansowe Centrum Aktywności Seniora w Zielonce za 2024 rok

Dochody				Plan na 31.12.2024 r.	Wykonanie na 31.12.2024 r.	%
Dz.	Rozdz.	Paragraf	Wyszczególnienie			
852	85295	0920	Odsetki bankowe	500,00	623,10	**124,62**
		0970	Przychody różne	500,00	104,00	**20,80**
			Razem	**1 000,00**	**727,10**	**72,71**

Wydatki				Plan na 31.12.2024 r.	Wykonanie na 31.12.2024 r.	%
Dz.	Rozdz.	Paragraf	Wyszczególnienie			
852	**85203**		**Ośrodki wsparcia**	**7 224,00**	**7 222,80**	**99,96**
		4010	Wynagrodzenia osobowe pracowników	6 000,00	6 000,00	100,00
		4110	Składki na ubezpieczenia społeczne	1 077,00	1 075,80	99,89
		4120	Składki na fundusz pracy	147,00	147,00	100,00
	85295		**Pozostała działalność**	**895 030,80**	**862 149,74**	**96,33**
		4010	Wynagrodzenia osobowe pracowników	289 202,21	274 709,92	94,99
		4040	Dodatkowe wynagrodzenie roczne	16 745,00	13 818,48	82,52
		4110	Składki na ubezpieczenia społeczne	72 000,00	63 164,66	87,73
		4120	Składki na fundusz pracy	8 000,00	7 917,53	98,97
		4170	Wynagrodzenie bezosobowe	151 000,00	150 800,00	99,87
		4210	Zakup materiałów i wyposażenia	72 000,00	71 560,08	99,39
		4220	Zakup środków żywności	5 000,00	4 963,04	99,26
		4260	Zakup energii	12 000,00	8 904,17	74,20
		4280	Zakup usług zdrowotnych	400,00	160,00	40,00
		4300	Zakup usług pozostałych	212 600,00	212 306,81	99,86
		4360	Zakup usług telekomunikacyjnych	2 500,00	1 844,88	73,80
		4400	Opłata za administrowanie i czynsze	44 000,00	42 784,68	97,24
		4410	Podróże służbowe krajowe	500,00	164,19	32,84
		4440	Odpis na ZFŚS	5 583,59	5 583,59	100,00
		4710	Pracownicze Plany Kapitałowe	3 500,00	3 467,71	99,08
			Razem	**902 254,80**	**869 372,54**	**96,36**

8. Wnioski i rekomendacje

Kierunki rozwoju Centrów Aktywności Seniora (CAS) powinny być prowadzone co najmniej w trzech równoległych obszarach:

1. **Wsparcie osób w wieku przedemerytalnym**
   Należy ukierunkować działania CAS na osoby, które zbliżają się do wieku emerytalnego. Celem jest:
   - przygotowanie ich do nadchodzącego etapu życia,
   - promowanie aktywności fizycznej, społecznej i intelektualnej,
   - wspieranie planowania emerytury zarówno w wymiarze finansowym, jak i psychologicznym,
   - budowanie poczucia sprawczości i sensu życia w nowym okresie.
2. **Podtrzymywanie aktywności obecnych emerytów**
   W przypadku osób już będących na emeryturze, CAS powinny:
   - wzmacniać ich dotychczasową aktywność,
   - oferować atrakcyjne i zróżnicowane formy spędzania czasu wolnego,
   - motywować do dalszego rozwoju i udziału w życiu społecznym,
   - wspierać integrację międzypokoleniową i udział w wolontariacie.
3. **Wsparcie osób zależnych**
   Istotnym zadaniem CAS jest również otoczenie opieką i wsparciem osób zależnych – wymagających większej pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Działania te powinny obejmować:
   - umożliwienie im jak najdłuższego pozostawania w swoim lokalnym środowisku,
   - zapewnienie dostępu do usług opiekuńczych, rehabilitacyjnych i wspólnotowych,
   - działania przeciwdziałające izolacji społecznej i marginalizacji,
   - tworzenie indywidualnych planów wsparcia we współpracy z rodziną i instytucjami pomocowymi.

Nasza oferta umożliwia seniorom pozostanie w lokalnym środowisku. Dzięki regularnym zajęciom – zwłaszcza takim jak gimnastyka krzesełkowa – zauważamy, że uczestnicy utrzymują aktywność, a ich liczba nie maleje. Świadczy to o skuteczności naszych działań:

- aktywizacja seniorów przyczynia się do wydłużenia ich samodzielnego funkcjonowania,
- seniorzy zawiązują relacje, rozmawiają ze sobą, tworzą sieci wsparcia sąsiedzkiego,
- oddalamy moment utraty samodzielności, który w wielu przypadkach prowadzi do konieczności skorzystania z instytucjonalnej formy opieki, jak np. dom pomocy społecznej.

Jednocześnie obserwujemy wzrost liczby uczestników zajęć na matach, co wyraźnie pokazuje:

- wzrost świadomości seniorów w zakresie dbałości o zdrowie i sprawność,
- chęć podejmowania bardziej wymagających aktywności fizycznych,
- poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do naszych działań oraz prowadzących zajęcia.

Dzięki takim formom wsparcia wydłużamy okres samodzielności osób starszych, budujemy ich poczucie sprawczości, a także realnie wpływamy na poprawę jakości ich życia w codziennym środowisku. Warto mieć różne filie Centrum w różnych miejscach miasta. To pozwala na dotarcie do potrzebujących.

Rozwój CAS należy kierunkować co najmniej trzy torowo.

⇒ Po pierwsze należy obrać kierunek osób, które zbliżają się do przejścia na emeryturę, ich aktywność, ich przygotowanie do starości, zabezpieczenie na kolejne dekady życia.

⇒ Po drugie osoby, które przebywają na emeryturze już są aktywne, aby je podtrzymywać, motywować aby jak najdłużej były aktywne, samodzielnej i były wsparciem dla innych seniorów w środowisku.

⇒ Po trzecie mając na uwadze osoby zależne, które potrzebują większego wsparcia aby pozostały jak najdłużej w lokalnym środowisku.

Jako Centrum Aktywności Seniora w Zielonce stoimy przed wyzwaniem integracji świata wirtualnego z tradycyjnymi formami aktywizacji seniorów.



Nasze wnioski:

1. Potencjał edukacyjny - Jak wskazują badania neuroandragogiczne, osoby starsze mają znaczne możliwości uczenia się, a ich rosnąca aktywność to potwierdza.
2. Wielofunkcyjność działań - Centrum powinno realizować funkcje edukacyjne, psychoterapeutyczne i integracyjne.
3. Znaczenie relacji - Mimo wirtualizacji, kluczowa pozostaje praca oparta na relacjach międzyludzkich.
4. Uczenie się przez całe życie - chcemy akcentować wartość ciągłego uczenia się dla siebie i przyszłych pokoleń.

Nasze rekomendacje i wyzwania:

1. Integracja świata wirtualnego z działaniami tradycyjnymi
    - Wprowadzenie hybrydowego modelu zajęć (stacjonarne + online).
    - Stopniowe wdrażanie technologii, z uwzględnieniem różnych poziomów kompetencji cyfrowych.
2. Wzmacnianie kompetencji cyfrowych
    - Organizacja szkoleń z obsługi urządzeń i aplikacji.
    - Tworzenie grup wsparcia technologicznego "senior-seniorowi".
3. Rozwijanie oferty edukacyjnej online
    - Webinary i kursy dostosowane do zainteresowań seniorów.
    - Materiały edukacyjne dostępne na platformie Centrum.
4. Dbałość o aspekt relacyjny
    - Tworzenie przestrzeni do interakcji również w środowisku online.
    - Regularne spotkania integracyjne (także wirtualne).
    - Programy mentoringowe i międzypokoleniowe.
5. Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu
    - System pomocy technicznej i konsultacji indywidualnych.
6. Monitoring i ewaluacja
    - Regularne badanie potrzeb i satysfakcji uczestników
    - Elastyczne dostosowywanie oferty do zmieniających się oczekiwań

Wdrażając powyższe rekomendacje, Centrum Aktywności Seniora może skutecznie łączyć tradycyjne formy aktywizacji z możliwościami, jakie daje świat wirtualny, nie tracąc przy tym istoty pracy z seniorami - budowania relacji i wspierania ich wszechstronnego rozwoju.

Czego seniorzy chcą uczyć się? Jaka jest przyszłość edukacyjna naszych seniorów? Pytać oto należy indywidualnie. Poniżej przedstawiamy mapę potrzeb seniorów, którą zarejestrowaliśmy podczas naszych zajęć.

Analiza mapy potrzeb:

1. Zdrowie i choroby - podstawowa i niezmiennie ważna potrzeba:
    - Edukacja dotycząca profilaktyki i leczenia chorób wieku podeszłego.
    - Dostęp do wiarygodnych informacji medycznych.
2. Przełamywanie samotności i walka z depresją:
    - Potrzeba kontaktów społecznych.
    - Wsparcie psychologiczne.
    - Przestrzenie do budowania relacji.
3. Edukacja cyfrowa:
    - Rosnące znaczenie kompetencji cyfrowych.
    - Umiejętność korzystania z narzędzi online.
    - Bezpieczne poruszanie się w przestrzeni cyfrowej.
4. Aktywność fizyczna:
    - Ćwiczenia online jako nowa forma aktywizacji.
    - Dostosowane do możliwości programy ruchowe.
5. Nowe kompetencje:
    - Język angielski jako okno na świat.
    - Zrozumienie i korzystanie z technologii AI.
    - Nadążanie za rozwojem technologicznym.
6. Adaptacja do zmian:
    - Umiejętność przystosowania się do szybko zmieniającej się rzeczywistości.
    - Integracja ze społeczeństwem cyfrowym.

Ta mapa pokazuje, jak ewoluują potrzeby seniorów - od koncentracji na zdrowiu fizycznym i przełamywaniu izolacji społecznej, po aktywne uczestnictwo w cyfrowym świecie i rozwój nowych kompetencji. Współczesny senior potrzebuje nie tylko wsparcia w tradycyjnych obszarach, ale także narzędzi do funkcjonowania w świecie nowych technologii.

Ewolucja potrzeb seniorów w zmieniającym się świecie

Codzienne doświadczenia seniorów kształtują spektrum ich potrzeb, które z biegiem czasu ulegają znaczącej ewolucji. Początkowo uwaga koncentrowała się głównie na kwestiach zdrowotnych – seniorzy poszukiwali przede wszystkim rzetelnej wiedzy na temat chorób i metod ich leczenia.

Z czasem na pierwszy plan wysunęły się wyzwania natury psychologicznej – problem samotności i depresji stał się kluczowym aspektem wymagającym wsparcia. W odpowiedzi na te trudności rozwinęła się świadomość znaczenia profilaktyki zdrowotnej, zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

Wraz z postępującą cyfryzacją życia społecznego pojawiła się potrzeba edukacji cyfrowej, a pandemia przyspieszyła adaptację do aktywności online, w tym także ćwiczeń fizycznych realizowanych w formie zdalnej.

Współcześnie horyzont potrzeb seniorów poszerza się o nowe kompetencje – znajomość języka angielskiego otwierająca drzwi do globalnych zasobów wiedzy oraz zrozumienie podstaw sztucznej inteligencji, która coraz silniej kształtuje naszą codzienność.

W CAS cyklicznie powtarzamy nasze jakościowe badania dotyczące potrzeb naszych uczestników. Mimo relatywnie małej próby (20 osób), poniższe badanie dostarcza cennych informacji. Ranking potrzeb został opracowany poprzez zsumowanie punktów dla każdej kategorii, co pozwoliło na obiektywne uszeregowanie priorytetów.

⇒ **Wyniki ankiety „PIRAMIDA POTRZEB”**

Ruch i aktywność 183 *pkt*

Zdrowie w rozumieniu profilaktyki 153 *pkt*

Zdrowie w rozumieniu leczenia 138 *pkt*

Wiedza jak zdrowo się odżywiać 138 *pkt*

Wiedza jak korzystać z Internetu 115 *pkt*

Opieka nad bliskimi, którzy są niesamodzielni 97 *pkt*

Porady prawne 82 *pkt*

Jak płacić przez Internet? 67 *pkt*

Aktywność zawodowa, jak pracować na emeryturze 60 *pkt*

Sprawy spadkowe 51 *pkt*

Jak nadawać i odbierać paczki? 42 *pkt*

Analiza wyników ankiety "Piramida potrzeb"

Na podstawie przedstawionych wyników ankiety można zauważyć wyraźną hierarchię potrzeb respondentów.

Główne obszary zainteresowań

1. Zdrowie i aktywność fizyczna zajmują czołowe miejsca:
    - Ruch i aktywność (183 pkt) - zdecydowanie najwyższy wynik
    - Zdrowie w rozumieniu profilaktyki (153 pkt)
    - Zdrowie w rozumieniu leczenia (138 pkt)
    - Wiedza jak zdrowo się odżywiać (138 pkt)
2. Kompetencje cyfrowe plasują się w środku hierarchii:
    - Wiedza jak korzystać z Internetu (115 pkt)
    - Jak płacić przez Internet? (67 pkt)
    - Jak nadawać i odbierać paczki? (42 pkt)
3. Kwestie prawne i opiekuńcze:
    - Opieka nad bliskimi, którzy są niesamodzielni (97 pkt)
    - Porady prawne (82 pkt)
    - Sprawy spadkowe (51 pkt)
4. Aktywność zawodowa znajduje się niżej w hierarchii:
    - Aktywność zawodowa, jak pracować na emeryturze (60 pkt)

Wnioski

1. Respondenci zdecydowanie stawiają na zdrowie i aktywność fizyczną, co sugeruje świadomość znaczenia tych aspektów dla zachowania dobrej jakości życia.
2. Widoczna jest potrzeba wsparcia w zakresie kompetencji cyfrowych, choć nie jest ona tak pilna jak kwestie zdrowotne.
3. Kwestie prawne i opiekuńcze są istotne, ale nie priorytetowe dla większości respondentów.
4. Aktywność zawodowa na emeryturze wzbudza stosunkowo mniejsze zainteresowanie.

Ta hierarchia potrzeb może być pomocna przy projektowaniu programów wsparcia, szkoleń czy działań skierowanych do tej grupy, wskazując na obszary, które powinny otrzymać największy nacisk.

⇒ **Ankieta na temat oczekiwań seniorów** podczas wakacyjnych zajęć w Centrum Aktywności Seniora w Zielonce.

Ankieta została wypełniona przez 24 osoby. W ankiecie znalazły się pytania, na które można było udzielić więcej niż jedną odpowiedź.

W czasie wakacji co czwarty uczestnik zajęć (26%) oczekuje prowadzenia zajęć poza siedzibą CAS np. w postaci wycieczek krajoznawczych, które definiowane są jako wyjścia do teatru, takie oczekiwania ma 24% Seniorów, oraz muzeum czy spacery po ogrodach botanicznych, w obu przypadkach 23% uczestników ankiety. 63% Seniorów uczestniczyłaby w wyjściach lub wyjazdach jednodniowych. Co ważne 61% Seniorów uważa, iż w/w zajęcia poza siedzibą nie powinny odbywać się częściej niż raz w miesiącu. Kolejną grupą zajęć pożądanych wśród Seniorów są także zajęcia artystyczne (17%) i związane z aktywnością sportową (14%). Najmniej pożądane w tym okresie to zajęcia edukacyjne. Tylko niecałe 9% Seniorów wykazuje zainteresowanie takimi aktywnościami.

Analiza preferencji seniorów dotyczących aktywności wakacyjnych
Kluczowe statystyki zainteresowań

Formy aktywności poza siedzibą CAS

- Wycieczki krajoznawcze: 26% uczestników
- Wyjścia do teatru: 24% uczestników
- Zwiedzanie muzeów: 23% uczestników
- Spacery w ogrodach botanicznych: 23% uczestników

Oczekiwania dotyczące wyjazdów:

- Wyjścia/wyjazdy jednodniowe: 63% zainteresowanych
- Częstotliwość wyjazdów: Maksymalnie raz w miesiącu (61% opinii)

Preferencje tematyczne zajęć:

1. Zajęcia artystyczne: 17%
2. Aktywność sportowa: 14%
3. Zajęcia edukacyjne: 9%

ANEKS

Rok 2024 był rokiem pełnym aktywności, różnorodnych wydarzeń i międzypokoleniowej integracji. Zorganizowaliśmy szeroki wachlarz zajęć, warsztatów, spotkań i wycieczek, które cieszyły się dużym zainteresowaniem. Nasze działania skupiały się na aktywizacji seniorów, promocji zdrowego stylu życia, rozwoju osobistym i artystycznym oraz budowaniu więzi międzypokoleniowych. Poniżej kronika zawierająca nasze codzienne zajęcia i spotkania. W kronice nie zostały ujęte stałe zajęcia.

STYCZEŃ

⇒ 5.01. Spotkanie zielonkowskich harcerzy seniorów.

⇒ 9.01. „Zostań swoim dietetykiem”. Nowe nawyki żywieniowe w 2024 roku to będzie dla nas wyzwanie!

⇒ 20.01. Dzień Babci i Dziadka: Makijaż, terapia woskiem, masaż.

⇒ 21.01. Dzień Babci i Dziadka: Pokolenia na Sportowo.

⇒ 25.01. godz.19:00, Zrozumieć psa. Spotkanie z behawiorystą: Jakub Farkowski - zoopsycholog, instruktor Dogoterapii.





⇒ 29.01. Warsztaty z arteterapii: pachnące mydełka.

LUTY



- ⇒ 6.02. Zajęcia w pracowni ceramicznej.
- ⇒ 13.02. Zajęcia w pracowni ceramicznej.
- ⇒ 16.02. Występ Klubu Seniora „Młodzi Duchem” pt. Walentynkowy program.
- ⇒ 19.02. Zajęcia profilaktyczne: Spotkanie dla serca-zdrowy styl życia i zapobieganie chorobom serca.
- ⇒ 22.02. Zrozumieć psa. Spotkanie z behawiorystą: Jakub Farkowski - zoopsycholog, instruktor Dogoterapii.
- ⇒ 29.02. Wernisaż prac pt. Portret.w Kolejowa 11.



MARZEC

- ⇒ 3.03. Wycieczka na Stadion Narodowy /Targi Włóczki do Woolfashion (Rękodzieło).
- ⇒ Ogólnopolskich Targach Włóczki i Akcesoriów Dziewiarskich WOOLFASHION. Edycja Wiosna 2024.
- ⇒ 5.03. „Zostań swoim dietetykiem”. Nowe nawyki żywieniowe.
- ⇒ 8.03. Dzień kobiet: strefa SPA.



- ⇒ 12.03. Zajęcia z zakresu pomocy przedmedycznej.

Zapoznanie się z wywiadem ratunkowym SAMPLE.

Wywiad SAMPLE jest zbiorem najważniejszych pytań, jakie możemy zadać osobie wymagającej pomocy. Przydatne informacje można zebrać też od osób bliskich i świadków zdarzenia. W czasie wywiadu warto notować odpowiedzi, aby móc je w zwięzły sposób przekazać ratownikom medycznym.

Wywiad SAMPLE składa się z sześciu zagadnień, do których przypisano odpowiednie litery:

S (symptoms) – symptomy, objawy, zgłaszane dolegliwości;

A (allergies) – alergie pokarmowe, wziewne oraz alergia na leki i ukąszenia owadów;
M (medications) – medykamenty, czyli przyjmowane na stałe i okresowo leki;
P (past medical history) – przebyte choroby i operacje, historia schorzeń przewlekłych;
L (last oral intake) – dla ułatwienia lunch, czyli czas i rodzaj ostatniego zjedzonego posiłku;
E (events leading up to present illness or injury) – elementy zdarzenia, które poprzedzały wystąpienie objawów lub urazu.

- ⇒ 16.03. Strefa Aktywnego Seniora.
- ⇒ 18.03. Spotkanie o tym jak zaaranżować mieszkanie, aby było przyjazne dla seniora.
- ⇒ 20.03. Pomaganie przez uśmiechanie.
- ⇒ 21.03. Zrozumieć psa. Spotkanie z behawiorystą. Warsztaty z brainworkingu, czyli jak skutecznie zmęczyć psa nie wychodząc z domu.
- ⇒ 22.03. Wycieczka do Domu Pomocy Społecznej “Budowlani”. Klub Senior “Młodzi Duchem” w Zielonce .



- ⇒ 25.03. Zajęcia profilaktyczne: Wykład o tym, jak działa i z jakich elementów zbudowany jest układ oddechowy.

KWIECIEŃ

⇒ 3.03. Wycieczka na Stadion Narodowy /Targi Włóczki do Woolfashion (Rękodzieło).

⇒ 8.04.„Zostań swoim dietetykiem”. Warsztaty pt. Wiosna na talerzu.



⇒ 9.04. Wizyta w Przedszkolu nr 4. Dzień ekologii.

⇒ 9.04. Montaż wystawy pt. Portret w Z.S. im. Mościckiego .

⇒ 10.04. Zajęcia z arteterapii: bukiety tulipanów i kolorowe pilingi do ciała.

⇒ 15.04. Międzypokoleniowy finisaż wystawy "Portret" MTA.

⇒ 15.04. Pani Apolonia i Pani Krystyna zabrały nas dzisiaj w podróż do Maroka.

⇒ 22.04. Zajęcia profilaktyczne: Spotkanie dla serca - Niewydolność serca.

⇒ 25.04. Zajęcia w pracowni ceramicznej praca z gliną.

MAJ



⇒ 6.05. „Zostań swoim dietetykiem”. Warsztaty kulinarne: pasta kanapkowa z serka i suszonych pomidorów, makaron z cukinią, ciecierzycą i fetą oraz sałatkę ze szparagami, truskawkami i szpinakiem.

⇒ 13.05. Zajęcia w pracowni ceramicznej praca z gliną.

⇒ 13.05. Spotkanie profilaktyczne: Cukrzyca co z tym cukrem.

⇒ 15.05. Koncert Chóru Seniora „Nutki Zielonki”.

⇒ 18.05. Wycieczka na Stadion Narodowy Targi Książki i Mediów.

⇒ 20.05. Wykład ratownika medycznego.

„POPOŁUDNIE Z BIESIADĄ”

Zapraszamy na spotkanie
z Chórem Seniora
„NUTKI ZIELONKI”
15.05. środa, godz.15:00
Miejsce: KOLEJOWA 11, wstęp wolny



Chór Seniora „Nutki Zielonki”
pod kierunkiem Roberta Narojczyka
w swoim programie przedstawi pieśni
biesiadne, patriotyczne
oraz z filmowego repertuaru.

CZERWIEC

- ⇒ 3.06. „Zostań swoim dietetykiem”.
- ⇒ 3.06. Wizyta w Przedszkolu nr 4 z okazji Dnia Dziecka KS Młodzi Duchem
- ⇒ zaprezentowali międzypokoleniowe przedstawienie złożone z wierszy pt. Kaczka dziwaczka, Stefek Burczymucha, Rzepka.
- ⇒ 4.06. Zadbaj o swoje granice, czyli o komunikacji bez przemocy
- ⇒ 11.06. Byłyśmy z rewizytą u przedszkolaków w Przedszkolu nr 3 w Zielonce.
- ⇒ 18.06. Spotkanie dla Serca.
- ⇒ 26.06. Badanie słuchu AUDIKA



- ⇒ 29.06. Tworzenie torebek, przygotowanie pokazu mody na Dni Zielonki.



LIPIEC

⇒ 2.07. Summer adventure with English
⇒ Senioriada.
⇒ 4.07. Trening radości, Fundacja Seniorwizacja.
⇒ 10.07. Wizyta w Muzeum Narodowe w Warszawie na wystawie "Surrealizm. Inne mity".



⇒ 12.07. Piknik Lawendowy w Domu Pomocy Społecznej w Zielonce!



⇒ 26.07. Wycieczka, Łódź w Centralnym Muzeum Włókiennictwa na wystawie pt. "Miasto - Moda - Maszyna".

SIERPIEŃ

⇒ 5.08/22.08. Masaż za nami i uśmiechy na twarzach! Dłonie jak puch, a głowa pełna nowych umiejętności! Regularny masaż to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia.



⇒ 28.08. Wycieczka w ramach warsztatu z kulturą tradycyjną Mazowsza /Orońsko i Radom.
⇒ 29.08. Zielonkowski escape room - "Stacja 11".

WRZESIEŃ

⇒ 4.09. Testowanie nowej ramówki.

⇒ 13.09. Spotkanie organizacyjne dotyczące Dni Seniora 14.10.-19.10.2024 r. Radość łączy pokolenia.



⇒ 16.09. Spotkanie profilaktyczne: Sen to klucz do dobrego samopoczucia i lepszego zdrowia.

⇒ 23.09. Spotkanie profilaktyczne: Choroba Alzheimera.



⇒ 23.09. Wspomnienie o Mieczysławie Foggu.

W ramach XXI Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Retro im. Mieczysława Fogga odbywa się cykl spotkań pt. Wspomnienia o Mieczysławie Foggu.



⇒ 30.09. Spotkanie profilaktyczne: Spotkanie dla serca.

PAŹDZIERNIK

⇒ 1.10. Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, 3 urodziny CAS.



⇒ 2.10. Dzień otwarty UTW.

⇒ 11.10. Spotkanie z uczniami Medycznej Szkoły Policealnej w Wołominie.




AVENO life



⇒ 24.10. Warsztaty o komunikacji w Klubie Seniora PZERiI, Koło nr 3.



⇒ 24.10. Taniec w kręgu w Domu Pomocy Społecznej w Zielonce.





⇒ 28.10. Spotkanie o Podróży do Norwegii.



⇒ 30.10. Wycieczka do Centrum Folkloru Polskiego „Karolin” (Chór Seniora „Nutki Zielonki”)

Centrum Folkloru Polskiego „Karolin” ma już trzy lata! Powstało ono z pasji i szacunku do tradycyjnej kultury ludowej. Mieszczące się w Pałacu Karolin centrum edukacyjne jest kontynuacją misji wyznaczonej przez założycieli Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze”. Dziś mieliśmy ogromną przyjemność zapoznać się z eksponatami i wnętrzem Pałacu. Ogromne podziękowania dla wspaniałej p. Doroty, która była naszą przewodniczką. Dziękujemy za profesjonalizm i gościnność. Oprócz przedstawienia ludowej regionalnej muzyki, pieśni, tańca i strojów, wystawa ukazuje piękno tańców narodowych: poloneza, mazura, kujawiaka, oberka i krakowiaka, wywodzących się z tańców ludowych. Czymś dla nas wyjątkowym były warsztaty wokalne z p. Edytą, która od 7 lat należy do Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca "Mazowsze" im. Tadeusza Sygietyńskiego. Podczas warsztatów p. Edyta poprowadziła nas tak abyśmy odczuli radość, harmonię i brzmienie tradycji. Dziękujemy pracownikom Centrum Folkloru Polskiego "Karolin" za miłe przyjęcie. Dzięki tej wizycie odkryliśmy, że Karolin to serce Mazowsza. Mamy nadzieję, że to spotkanie zainspiruje Nas do rozwoju.



LISTOPAD

⇒ 4.11.

W najbliższy poniedziałek - ważny profilaktyczny temat - "Bezpieczna farmakoterapia, czyli jak prawidłowo stosować leki".





⇒ 6.11. spotkanie z Michałem Herde, prezesem Warszawskiego Oddziału Federacji Konsumentów, dotyczące prawa konsumenckiego oraz cyberbezpieczeństwa.



⇒ 9.11. Wycieczka na Stadion Narodowy /Targi Włóczki do Woolfashion (Rękodzieło).

⇒ 11.11. Udział w marszu 1 BIAŁO-CZERWONY BIEG w Zielonce Nordic Walking.



⇒ 13.11. Meldujemy się na bardzo ważnym wydarzeniu. Bezpieczeństwo seniorów na drogach - wyzwania i rozwiązania. Wszyscy będziemy kiedyś seniorami, dlatego warto dbać o bezpieczeństwo na drogach w każdym aspekcie.

⇒ 15.11. Wycieczka do Muzeum Sztuki Nowoczesnej.

⇒ 19.11. Arteterapia: naturalny balsam do ciała.

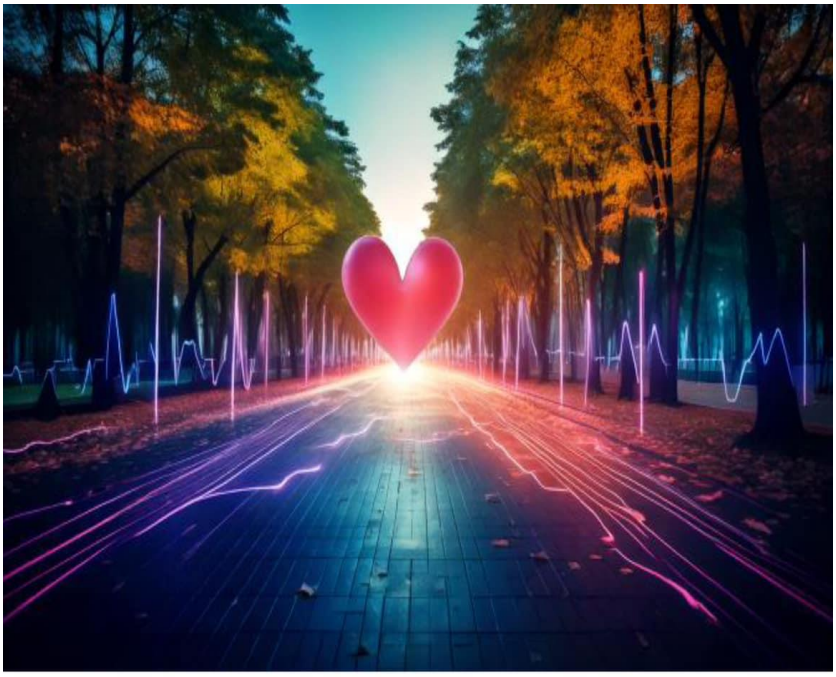


⇒ 18.11. Wycieczka do Teatru Kwadrat (Klub Seniora „Rodzinka”).

⇒ 21.11. Klub Seniora “Młodzi Duchem” Kolejowa 11 Wir legendy o Panu Twardowskim.



⇒ 25.11. Spotkanie profilaktyczne: Spotkanie dla serca, jak mamy żyć mając chorobę serca?



Szanowni Państwo,

Europejskie Stowarzyszenie Pacjentów z Chorobami Sercowo-Naczyniowymi oraz
Urząd Miasta Zielonka serdecznie zaprasza na
kolejne spotkanie z cyklu „Spotkania dla Serca".
Tematem naszego spotkania będzie omówienie,
jak mamy żyć mając chorobę serca.

Spotkanie odbędzie się 25 listopada 2024 roku o godzinie 14:00 w Centrum Aktywności Seniora w Zielonce przy ul. Przemysłowej 4.

Czekają nas ciekawe prelekcje, wymiana doświadczeń oraz
praktyczne wskazówki dotyczące utrzymania zdrowego serca.

Liczymy na Państwa obecność i aktywny udział w naszym wspólnym wysiłku na rzecz zdrowia serca.

Serce na Banacha

Miasto Zielonka

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

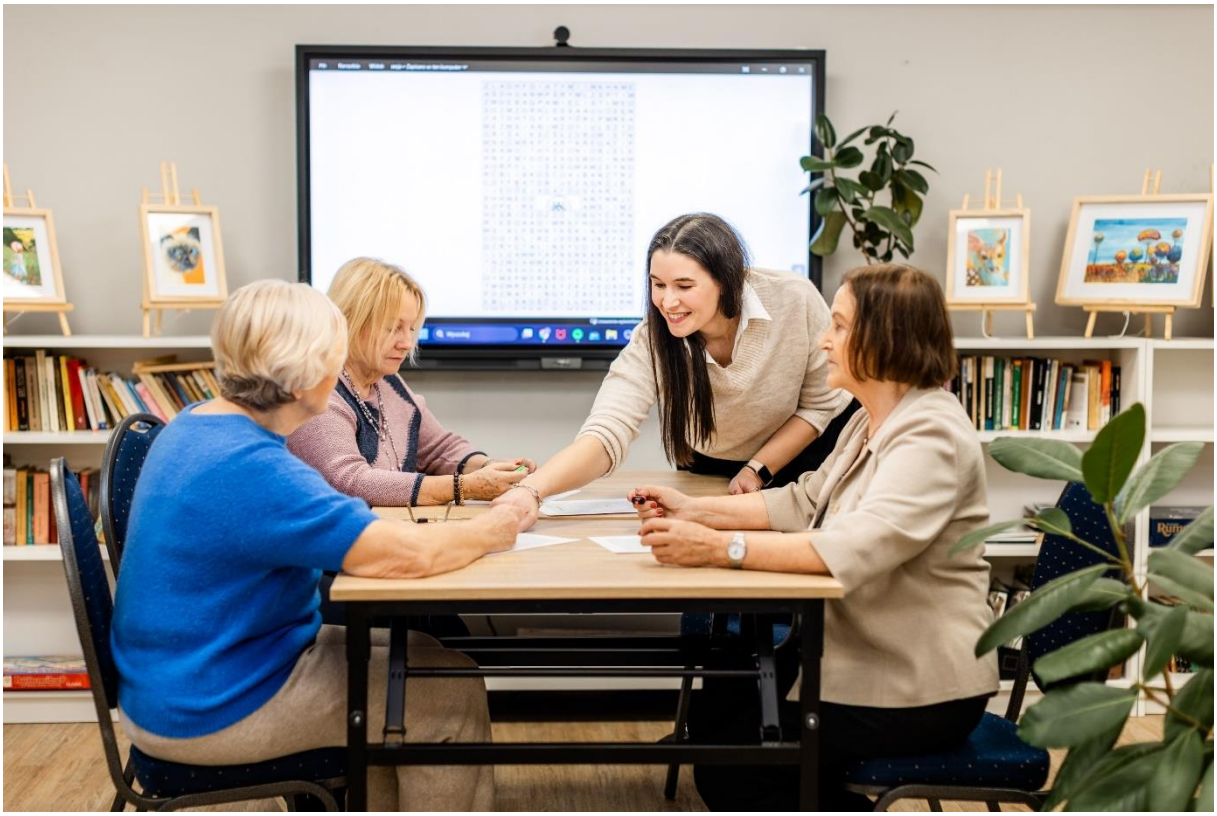
27.11. Wycieczka do Teatru Kamienica (Klub Seniora „Młodzi Duchem") Spektakl pt. „Halo, tu Bielicka! Czyli być jak Hanka".

GRUDZIEŃ

- ⇒ 2.12. godz.14:00-16:00 Bezpieczni w Sieci, wykład o tym jak chronić prywatność w Internecie ul. Przemysłowa 4.
- ⇒ 2.12. godz.16:30, wykład dr. hab. Jacka Pniewskiego z Instytutu Geofizyki UW (jest również m.in. członkiem rady Fundacji Edukacji Klimatycznej), Miejsce: Klub Seniora „Babie Lato”, ul. Wyszyńskiego 7D.
- ⇒ 3.12. godz.17:00 Warsztaty z kompetencji cyfrowych dla Klubu Seniora PZERiI, ul. Przemysłowa 4.
- ⇒ 6.12. Kiermasz mikołajkowy, ul. Przemysłowa 4.
- ⇒ 7.12. godz.11:00, Taniec w kręgu podczas kiermaszu Szkoła Podstawowa nr 2
- ⇒ 9.12. godz.14:00 Warsztaty z arteterapii, ul. Przemysłowa 4.
- ⇒ 10.12. godz.17:00 Warsztaty z kompetencji cyfrowych dla Klubu Seniora PZERiI, ul. Przemysłowa 4.
- ⇒ 12.12. Wycieczka do Muzeum POLIN.
- ⇒ 13.12. godz.10:00-13:30 Warsztat pt. Być w relacji z seniorem na dobre i złe (przeznaczone dla liderów grup senioralnych).
- ⇒ 16.12. godz.15:00, Miejska Wigilia, Szkoła Podstawowa nr 2.
- ⇒ 17.12. Wycieczka do Teatru Capitol (Klub Seniora PZERiI, Koło nr 3).
- ⇒ 17.12.Klub Seniora „Młodzi Duchem” przygotował wyjątkowe przedstawienie dla dzieci z Przedszkola nr 4.



⇒ 19.12. Sesja zdjęciowa do strony internetowej CAS.



⇒ 20.12. godz.10:00-13:30 Warsztat z zakresu komunikacji z seniorem pt. Jak słuchać, żeby usłyszeć, jak mówić, żeby powiedzieć (przeznaczone dla osób pracujących z seniorami), ul. Przemysłowa 4.

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

Koncepcja naszej pracy (CAS) to:

edukacja o starości,

edukacja do starości,

edukacja w starości

i edukacja przez starość.

Jest ona skierowana do wszystkich grup wiekowych – nie tylko do seniorów.

To nasza pasja, którą dzielimy się przy każdej okazji!



DOKUMENT PODPISANY ELEKTRONICZNIE

Dane podpisywanego dokumentu

Typ dokumentu	Uchwała
Numer dokumentu	XV/118/25
Data dokumentu	2025-05-29
Organ wydający	Rada Miasta Zielonka
Przedmiot regulacji	w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Centrum Aktywności Seniora w Zielonce za 2024 rok
Identyfikator dokumentu	48771571-7497-47DF-9EA8-245BE62FDC95

Informacje o złożonych podpisach elektronicznych

Podpis:	
Sygnatura	Signature-172428970
Numer seryjny	7B69AB8647F3A969470D1CBE4B55B172C6231754
Osoba podpisująca	Andrzej Marek Grodzki
Kraj	PL
Data złożenia podpisu	2025-06-04 15:16:46
Zakres podpisu	Podpis całego dokumentu
Wystawca certyfikatu	VATPL-5260300517 COPE SZAFIR - Kwalifikowany Krajowa Izba Rozliczeniowa S.A. PL