



# Regulamin Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie”

## 1. Postanowienia ogólne

1. Centrum Aktywności Seniorów „Ruch to Zdrowie” (CAS) działa w Krakowie i jest prowadzone przez **Stowarzyszenie Pomocy Bezrobotnym i Osobom Pokrzywdzonym przez Los**.
2. Celem CAS jest tworzenie przestrzeni, w której seniorzy mogą aktywnie, twórczo i w duchu wspólnoty spędzać czas, rozwijać pasje oraz nawiązywać trwałe więzi.
3. Działalność CAS finansowana jest głównie z dotacji Urzędu Miasta Krakowa, darowizn i funduszy zewnętrznych.
4. Do CAS mogą przystąpić osoby mieszkające w Krakowie, które ukończyły 60 lat.

## 2. Cele centrum

CAS „Ruch to Zdrowie” dąży do:

- aktywizacji seniorów poprzez zajęcia ruchowe, edukacyjne, kulturalne i rekreacyjne,
- integracji i budowania więzi między seniorami,
- rozwijania zainteresowań oraz inicjowania działań społecznych i wolontariatu,
- współpracy z innymi organizacjami i społecznością lokalną,
- tworzenia bezpiecznej i otwartej przestrzeni dla wszystkich, niezależnie od pochodzenia, wyznania, orientacji czy sprawności,
- **wzajemnego wspierania się seniorów i aktywnego udziału w realizacji misji CAS, w tym udziału w organizacji zajęć i wydarzeń.**

## 3. Obowiązki Stowarzyszenia

**Stowarzyszenie Pomocy Bezrobotnym i Osobom Pokrzywdzonym przez Los** zobowiązuje się do:

- organizowania zajęć w siedzibie CAS, w plenerze lub online, w zależności od potrzeb,

- zapewnienia dostępności pomieszczeń, sprzętu i materiałów dla osób z różnymi potrzebami,
- informowania uczestników o zmianach w harmonogramie i regulaminie,
- wspierania inicjatyw członków CAS oraz rozwijania wolontariatu.
- rekrutowania uczestników na podstawie „Deklaracji przystąpienia do Centrum Aktywności Seniorów”
- zapewnienia dostępności architektonicznej, cyfrowej, informacyjno-komunikacyjnej osobom ze szczególnymi potrzebami na poziomie minimalnych wymagań określonych ustawą. (Dz,U z 2022r. poz.2240)

## 4. Członkostwo w CAS

### Obowiązki członków

- przestrzeganie regulaminu i zasad bezpieczeństwa,
- szanowanie innych uczestników i pracowników,
- dbanie o sprzęt i pomieszczenia,
- aktywne uczestnictwo w zajęciach, działaniach grupy i wolontariacie,
- **wspieranie innych seniorów oraz angażowanie się w organizację wydarzeń i misji CAS,**
- pomoc w rozwiązywaniu problemów i konfliktów w grupie.

### Prawa członków

- udział w zajęciach, wycieczkach i imprezach CAS, przy czym **osoby aktywnie wspierające centrum i uczestniczące w wolontariacie będą miały pierwszeństwo przy wyjazdach i wycieczkach,**
- korzystanie ze sprzętu i pomieszczeń centrum,
- rozwój zainteresowań i pasji,
- pełna informacja o działalności centrum,
- swobodna ekspresja w duchu szacunku dla innych.

### Utrata członkostwa

Członkostwo wygasa w przypadku: rezygnacji, śmierci, działań szkodliwych dla CAS lub stowarzyszenia, naruszenia regulaminu lub nieobecności w co najmniej 2 zadeklarowanych zajęciach bez usprawiedliwienia

## 5. Organizacja i zarządzanie

- CAS zarządzany jest przez Koordynatora oraz wsparcie administracyjne osób wyznaczonych przez Stowarzyszenie.
- Harmonogram zajęć ustalany jest wspólnie z członkami centrum, aby osoby aktywne mogły korzystać z zajęć

- Wszystkie działania dokumentowane są w formie list obecności, planów zajęć, sprawozdań i umów wolontariuszy.

## 6. Finanse

- Środki finansowe przeznaczone są wyłącznie na cele statutowe CAS i działalność senioralną.
- Dochody własne mogą pochodzić z opłat za wybrane wydarzenia i zajęcia.

## 7. Informowanie o działalności

- Materiały promocyjne powinny zawierać logo UMK i informację o finansowaniu ze środków miasta.
- Strona internetowa CAS powinna zawierać odnośniki do [www.krakow.pl](http://www.krakow.pl)

