

Kraków, 01.10.2026 r.

REGULAMIN Centrum Aktywności Seniorów
„AKTYWNI RAZEM”

I. Postanowienia Ogólne:

1. Centrum Aktywności Seniorów zwane dalej CAS zostało powołane przy **Stowarzyszeniu PLINEU Centrum Dobrego Życia**.
2. CAS nie posiada osobowości prawnej, ale stanowi jednostkę organizacyjną Stowarzyszenia.
3. CAS opiera swoją działalność na niniejszym Regulaminie.
4. Opiekę nad CAS sprawuje powołana przez Stowarzyszenie Koordynatorka.
5. Do CAS mogą być przyjęci:
–seniorki/seniorzy z terenu miasta Krakowa, którzy ukończyli 60-ty rok życia.

II. Cele CAS:

CAS działa w celu:

1. **Aktywizacji** seniorów do wspólnego i zorganizowanego spędzania czasu wolnego, aby przeciwdziałać ich wykluczeniu społecznemu,
2. **Promowania zdrowego stylu życia wśród seniorów**, aby poprawić ich jakość życia i zapobiegać chorobom wieku starczego,

Cele CAS realizowane są poprzez działania w następujących obszarach:

1. **Aktywny Senior** – działania na rzecz aktywnego udziału osób starszych w Życiu społecznym, obywatelskim i kulturalnym Krakowa oraz edukacja w późnej dorosłości, w tym rozwijanie zainteresowań, wiedzy i kompetencji.
2. **Zdrowy Senior** – działania w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego, w tym zajęcia ruchowe oraz działania z zakresu profilaktyki i edukacji zdrowotnej.
3. **Bezpieczny Senior** – działania podnoszące świadomość w zakresie zagrożeń i poczucia bezpieczeństwa osób starszych, w tym bezpieczeństwa cyfrowego, ochrony danych oraz przeciwdziałania oszustwom i wyłudzeniom.
4. **Solidarny Senior** – działania sprzyjające budowaniu więzi wewnątrz- i międzypokoleniowych, przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu oraz promocji i wsparciu wolontariatu i działań prospołecznych.
5. **Świadomy senior** – działania podnoszące świadomość o inicjatywach i działaniach miasta

dla starszych mieszkańców

Zasady zapisów na zajęcia i prowadzenia list rezerwowych:

1. Udział w zajęciach wymagających wcześniejszego zgłoszenia odbywa się na podstawie zapisów.
2. O przyjęciu na zajęcia decyduje kolejność zgłoszeń, z uwzględnieniem liczby dostępnych miejsc oraz ewentualnych dodatkowych kryteriów wynikających ze specyfiki zajęć.
3. W przypadku braku miejsc prowadzona jest lista rezerwowa.
4. W przypadku zwolnienia miejsca osoba z listy rezerwowej może zostać zaproszona do udziału w zajęciach. Zapisy prowadzone są przez formularze, e-mail oraz telefonicznie.
6. Osoba w wieku 60+ może korzystać z oferty zajęć i aktywności w maksymalnie 3 Centrach Aktywności Seniorów działających w ramach miejskiej sieci CAS.

III. Prawa i obowiązki członków CAS

CAS zrzesza seniorów z terenu Krakowa, którzy:

- a) złożyli prawidłowo wypełnioną **deklarację członkowską do CAS,**
- b) zapoznali się z **treścią regulaminu CAS,**
- c) zadeklarowali przestrzeganie postanowień regulaminu Centrum oraz zadeklarowali, aktywne uczestnictwo oraz pracę wolontaryjną w działaniach CAS.

Do obowiązków członków Centrum należą:

1. **Przestrzeganie regulaminu CAS,**
2. **Zgłaszanie nieobecności na kursach i zajęciach** (na które są zapisani) z wyprzedzeniem nie krótszym niż 2 dni robocze, lub 1 dzień roboczy w razie choroby. **Nieobecności należy zgłaszać w formie pisemnej sms lub e-mailem.**
Członkowie tracą prawo do uczestnictwa w wybranych kursach w razie 2 krotnej nieusprawiedliwionej nieobecności.
3. **Przestrzeganie bezpieczeństwa** innych osób przebywających w CAS,
4. **Odnoszenie się z szacunkiem** i przyjętymi normami społecznymi do innych członków i pracowników CAS. Przestrzeganie zasad wzajemnego współżycia,
5. **Dbłość i poszanowanie sprzętów** oraz przedmiotów stanowiących wyposażenie CAS i placówek, w których odbywają się zajęcia,
6. **Dbłość o porządek i czystość** w pomieszczeniach, w których odbywają się zajęcia,
7. Godne reprezentowanie CAS na Konferencjach, spotkaniach z innymi CAS, imprezach

organizowanych przez UMK.

Do praw członków Centrum należy:

1. Poszanowanie swoich praw i godności osobistej,
2. Wolność słowa, przekonań i wyznania,
3. Rozwijanie własnych zainteresowań,
4. Korzystanie z sali i wyposażenia CAS w godzinach zajęć lub innych uzgodnionych godzinach,
5. Uczestnictwo w zajęciach, imprezach oraz wycieczkach, na które członek się zapisał, zgodnie z zasadami zapisów i dostępnością miejsc.
6. Pomoc w rozwiązywaniu problemów i konfliktów w grupie,
7. Uzyskanie pełnej informacji o działalności CAS,
8. Zgłaszanie oczekiwań i uwag dotyczących działalności CAS do koordynatora lub pracowników CAS.

Członkostwo w CAS wygasa z chwilą:

1. wystąpienia z CAS na własną pisemną prośbę,
2. skreślenia z listy członków w wyniku:
 - działania na szkodę CAS,
 - śmierci uczestniczki/ka.

IV. Finansowanie CAS

Zajęcia w CAS finansowane są ze środków z dotacji Gminy Miasta Kraków. **Udział w zajęciach w CAS jest bezpłatny dla osób spełniających kryteria dostępu.**

Każdy członkini/członek CAS ma prawo do uczestnictwa w bezpłatnych zajęciach w miarę dostępnych miejsc.

Zatwierdzone przez Zarząd Stowarzyszenia PLINEU Centrum Dobrego Życia