



SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI
Centrum Aktywności Seniora w Zielonce
za okres od 1 stycznia do 31 grudnia 2025 roku

Szanowni Państwo,

przedstawiam Sprawozdanie z działalności Centrum Aktywności Seniora w Zielonce za rok 2025.

Miniony rok był dla naszej jednostki czasem intensywnej pracy, dalszego rozwoju oraz wyraźnego wzrostu potrzeb społecznych mieszkańców miasta w wieku senioralnym.

Dane zawarte w niniejszym dokumencie pokazują, że Centrum Aktywności Seniora stało się istotnym elementem lokalnego systemu wsparcia społecznego, edukacyjnego i profilaktycznego.



W roku 2025 z oferty CAS skorzystano ponad 16 tysięcy razy, a liczba aktywnych uczestników wzrosła o 25% względem roku poprzedniego. Oznacza to nie tylko rosnące zainteresowanie ofertą, ale również coraz większą odpowiedzialność za jakość, dostępność i bezpieczeństwo realizowanych działań.

Centrum realizowało zadania w obszarach aktywizacji ruchowej, profilaktyki zdrowotnej, edukacji cyfrowej, integracji społecznej, działań międzypokoleniowych oraz wsparcia psychologicznego. Kontynuowano również rozwój Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, programów środowiskowych oraz pilotażowych usług społecznych, takich jak „Złota Rączka dla Seniora” czy program „Zieleń i kwiaty przy blokach i na balkonach”.

Jednocześnie rok 2025 wyraźnie pokazał, że rozwój polityki senioralnej wymaga dalszych inwestycji organizacyjnych, kadrowych oraz lokalowych. Rosnąca liczba uczestników, postępujące starzenie się grupy odbiorców, a także zwiększające się potrzeby osób o ograniczonej samodzielności wyraźnie wskazują na konieczność wzmocnienia i dalszego rozwoju usług kierowanych do tej grupy mieszkańców.

Dziękuję wszystkim pracownikom, instruktorom, wolontariuszom, liderom środowisk senioralnych, partnerom instytucjonalnym oraz mieszkańcom Zielonki za współtworzenie działań Centrum Aktywności Seniora w 2025 roku. Szczególne podziękowania kieruję do seniorów, którzy każdego dnia udowadniają, że aktywność, rozwój i zaangażowanie społeczne nie mają wieku.

Mam nadzieję, że przedstawione sprawozdanie będzie nie tylko podsumowaniem wykonanej pracy, ale również punktem wyjścia do dalszej dyskusji o rozwoju nowoczesnej polityki senioralnej w Zielonce.

Z wyrazami szacunku



**Dyrektor
Centrum Aktywności
Seniora w Zielonce**

I. INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa jednostki
Centrum Aktywności Seniora w Zielonce

Siedziba i miejsca realizacji działań:

- ul. Przemysłowa 4 (siedziba)
- ul. Wyszyńskiego 7D
- ul. Paderewskiego 56
- ul. Dolna 1
- ul. Literacka 20
- ul. Mickiewicza 24
- ul. Kolejowa 11
- Park Dębinki

2. Podstawa prawna działania:

Centrum Aktywności Seniora w Zielonce działa jako jednostka organizacyjna Miasta Zielonka na podstawie uchwały Rady Miasta Zielonka oraz Statutu Centrum Aktywności Seniora w Zielonce.

3. Organ nadzorujący
Burmistrz Miasta Zielonka
4. Kierownictwo jednostki
Dyrektor Centrum Aktywności Seniora – dr Mariusz Dorot
5. Okres sprawozdawczy
1 stycznia 2025 r. – 31 grudnia 2025 r.
6. Misja Centrum
Towarzyszymy seniorom w ich życiu – od aktywnej emerytury po etapy wymagające wsparcia, budując samodzielność, zdrowie i relacje.

II. STRESZCZENIE

Rok 2025 był dla Centrum Aktywności Seniora w Zielonce okresem dalszego wzrostu skali działania oraz rozwoju usług społecznych skierowanych do mieszkańców miasta w wieku senioralnym.

W 2025 roku CAS odnotowało 16 141 osobodziałań, co oznacza wzrost o 25,4% względem roku 2024. Średnia dzienna liczba uczestników wzrosła z 54 do 65 osób, a liczba aktywnych deklaracji członkowskich zwiększyła się z 266 do 345 osób.

Rozwijano zarówno działania stałe, jak i programy specjalistyczne obejmujące:

- aktywizację ruchową i profilaktykę zdrowotną,
- wsparcie psychologiczne,
- edukację cyfrową,
- działania międzypokoleniowe,
- edukację senioralną,
- integrację społeczną,
- wolontariat oraz działania środowiskowe.

W roku sprawozdawczym kontynuowano rozwój Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, realizowano programy pilotażowe („Złota Rączka dla Seniora”, „Zieleń i kwiaty przy blokach i na balkonach”) oraz rozwijano działania z zakresu bezpieczeństwa cyfrowego i profilaktyki zdrowotnej.

III. ORGANIZACJA I ZASOBY

1. Struktura organizacyjna

Centrum Aktywności Seniora realizowało działania w modelu wielomiejscowym, wykorzystując siedem lokalizacji na terenie miasta Zielonka.

Oferta CAS była realizowana przez:

- pracowników etatowych,
- specjalistów zatrudnianych na podstawie umów cywilnoprawnych,
- instruktorów prowadzących zajęcia grupowe,
- partnerów instytucjonalnych,
- wolontariuszy i liderów środowisk senioralnych.

2. Kadra

Stan zatrudnienia na dzień 31 grudnia 2025 r. obejmował:

- dyrektora jednostki,
- pracownika administracyjno-organizacyjnego,
- psychologa,
- instruktorów i specjalistów współpracujących w ramach umów cywilnoprawnych.

3. Doskonalenie i rozwój

Pracownicy oraz współpracownicy CAS uczestniczyli w konferencjach, seminariach i działaniach szkoleniowych dotyczących m.in.:

- polityki senioralnej,
- otępień i profilaktyki funkcji poznawczych, diagnoza
- edukacji dorosłych,
- bezpieczeństwa seniorów,
- wsparcia środowiskowego osób starszych.

IV. SKALA DZIAŁALNOŚCI I FREKWENCJA

Dynamika uczestnictwa

Wskaźnik	2023	2024	2025	Zmiana 2024/2025
Całkowita liczba osobodziałań	10 071	12 868	16 141	+25,4%
Średnia dzienna liczba uczestników	39	54	65	+20,4%
Liczba aktywnych deklaracji	195	266	345	+29,7%
Liczba nowych członków	89	71	79	+11,3%

Osobodziałanie oznacza jednostkowe skorzystanie seniora z oferty CAS.

Wzrost liczby osobodziałań oraz aktywnych uczestników wskazuje na rosnące znaczenie CAS jako lokalnego centrum usług społecznych dla mieszkańców 60+.

Rosnąca frekwencja potwierdza wysokie zapotrzebowanie na:

- regularne zajęcia ruchowe,
- działania przeciwdziałające samotności,
- wsparcie psychologiczne,
- trening funkcji poznawczych,
- edukację cyfrową,
- ofertę integracyjną i środowiskową.

V. REALIZACJA ZADAŃ STATUTOWYCH

1. Aktywność fizyczna i profilaktyka zdrowotna

W roku 2025 realizowano całoroczną ofertę aktywizacji ruchowej obejmującą m.in.:

- zdrowy kręgosłup,
- gimnastykę,
- trening psychomotoryczny,
- ćwiczenia na matach i krzesłach,
- aqua zdrowie,
- nordic walking,
- taniec w kręgu,
- siłownię z instruktorem,
- trening oddechowy,
- siłę w ruchu,
- tenis stołowy,
- zajęcia rekreacyjne.

Łącznie realizowano średnio ok. 20 godzin zajęć ruchowych tygodniowo.

W ramach wsparcia indywidualnego przeprowadzono:

- 149 konsultacji psychologicznych,
- 122 konsultacje cyfrowe,
- działania profilaktyczne dotyczące zdrowia, pamięci i bezpieczeństwa.

Szczególnym wydarzeniem była „Jesienna Strefa Profilaktyki”, obejmująca:

- warsztaty dietetyczne,
- pierwszą pomoc,
- badania funkcji poznawczych,
- trening pamięci,
- konsultacje podologiczne,
- konsultacje fizjoterapeutyczne.

W wydarzeniu tym uczestniczyło łącznie 100 osób.

2. Edukacja

Kompetencje cyfrowe

W 2025 roku kontynuowano rozwój edukacji cyfrowej seniorów.

Realizowano:

- Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora,
- konsultacje indywidualne,
- warsztaty dotyczące bezpieczeństwa w sieci,
- działania związane z e-zdrowiem i cyberbezpieczeństwem.

Cykl „Bezpieczni w Sieci i w Życiu” obejmował m.in.:

- zagrożenia internetowe,
- higienę cyfrową,
- ochronę danych,
- bezpieczeństwo finansowe,
- edukację z zakresu obrony cywilnej,
- podstawy obsługi dronów.

Trening funkcji poznawczych

Regularnie prowadzono:

- treningi pamięci,
- działania profilaktyczne dotyczące otępień.

Łączna liczba osobodziałań w ramach treningów pamięci wyniosła 334.

3. Integracja społeczna i kultura

W roku 2025 realizowano szeroki program wydarzeń integracyjnych i kulturalnych.

Największe wydarzenia obejmowały:

- Zielonkowskie Dni Seniora – 655 uczestników,
- Miejską Wigilię Seniorów – 250 uczestników,
- konferencję „Lifelong Learning – edukacja senioralna” – 130 uczestników.

Organizowano również:

- kiermasze rękodzieła,
- wystawy prac artystycznych,

- plenery,
- wyjścia do teatrów,
- wycieczki krajoznawcze,
- wydarzenia sąsiedzkie i środowiskowe.

W ramach działalności integracyjnej realizowano również:

- gry towarzyskie,
- spotkania tematyczne,
- działania muzyczne,
- potańcówki,
- spotkania świąteczne,
- działania wolontariackie.

4. Działania międzypokoleniowe

Jednym z ważnych obszarów działalności CAS były projekty międzypokoleniowe realizowane we współpracy ze szkołami i instytucjami lokalnymi.

Najważniejszym przedsięwzięciem był Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności „Nadaj Życiu Rytm”.

W ramach działań realizowano:

- wspólne warsztaty artystyczne,
- lekcje języka angielskiego,
- treningi pamięci,
- zajęcia ruchowe,
- czytanie bajek dzieciom,
- działania cyfrowe seniorów i młodzieży,
- spotkania oparte na wymianie doświadczeń i historii życia.

Partnerami działań były m.in.:

- Zespół Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego,
- Szkoła Podstawowa nr 2,
- Szkoła Podstawowa nr 3,
- Szkoła Podstawowa nr 4,
- Miejskie Przedszkole nr 4.

5. Programy środowiskowe i pilotażowe

Program „Zieleń i kwiaty przy blokach i na balkonach”

Program miał charakter pilotażowy i był skierowany głównie do mieszkańców Osiedla Wolności.

Zarejestrowano:

- 31 wniosków,
- 29 zrealizowanych zgłoszeń.

Program obejmował:

- warsztaty ogrodnicze,
- działania z elementami hortiterapii,
- wsparcie sąsiedzkie,
- poprawę estetyki przestrzeni przyblokowych.

Program „Złota Rączka dla Seniora”

W ramach pilotażu wykonano 15 wizyt serwisowych.

Zakres usług obejmował m.in.:

- naprawy hydrauliczne,
- drobne naprawy elektryczne,
- regulacje okien i drzwi,
- montaż elementów wyposażenia,
- działania poprawiające bezpieczeństwo seniorów w miejscu zamieszkania.

Program potwierdził zapotrzebowanie na lokalne usługi wspierające samodzielność osób starszych.

VI. WSPÓŁPRACA I PARTNERSTWA

W 2025 roku CAS współpracowało m.in. z:

- Urzędem Miasta Zielonka,
- OKiS Zielonka,
- placówkami oświatowymi,
- organizacjami pozarządowymi,
- CKR Zielonka,
- partnerami społecznymi i edukacyjnymi.

CAS uczestniczyło również w konferencjach i seminariach dotyczących:

- polityki senioralnej,
- edukacji dorosłych,
- opieki nad osobami starszymi,
- profilaktyki otępień,
- bezpieczeństwa seniorów.

VII. GOSPODARKA FINANSOWA

Plan finansowy oraz wykonanie budżetu przedstawiono zgodnie z dokumentacją księgową jednostki oraz sprawozdaniem umieszczonym w Załączniku nr 1.

Główne kategorie wydatków obejmowały:

- wynagrodzenia i pochodne,
- usługi instruktorskie i specjalistyczne,
- organizację zajęć i wydarzeń,
- zakup materiałów,
- koszty eksploatacyjne,
- transport i organizację wyjazdów.

Dodatkowe środki pozyskano również poprzez współpracę partnerską oraz działania projektowe (Wolontariat Pracowniczy PZU).

VIII. MAJĄTEK I BAZA LOKALOWA

CAS realizowało działania w modelu rozproszonym, wykorzystując kilka lokalizacji na terenie miasta.

W roku 2025 kontynuowano doposażanie przestrzeni wykorzystywanych do:

- zajęć ruchowych,
- warsztatów,
- działań edukacyjnych,
- spotkań środowiskowych.

Rozproszony model funkcjonowania pozwalał docierać do różnych części miasta.

W 2025 roku w Centrum Aktywności Seniora w Zielonce realizowano działania związane z poprawą warunków lokalowych, bezpieczeństwa oraz funkcjonalności przestrzeni użytkowanych przez seniorów.

Zakres wykonanych prac obejmował:

- ✓ modernizację powierzchni podłogowych w pomieszczeniach CAS oraz ciągach komunikacyjnych
- ✓ montaż paneli laminowanych
- ✓ wymianę elementów wykończeniowych podłóg (listwy przypodłogowe, profile przejściowe)
- ✓ prace dostosowawcze obejmujące podcięcie drzwi i przygotowanie pomieszczeń do nowej infrastruktury podłogowej
- ✓ montaż osłon na grzejniki żeliwne starego typu zwiększających bezpieczeństwo użytkowników oraz estetykę pomieszczeń
- ✓ wyposażenie pomieszczeń w żaluzje plisowane
- ✓ dostosowywanie przestrzeni do rosnącej liczby uczestników oraz zwiększających się potrzeb osób starszych
- ✓ przygotowywanie infrastruktury lokalowej pod rozwój nowych usług senioralnych i działań środowiskowych.



IX. WYZWANIA I RYZYKA

1. Ograniczenia lokalowe

Rosnąca liczba uczestników powoduje coraz większe trudności związane z:

- dostępnością sal,
- ograniczoną pojemnością pomieszczeń,
- magazynowaniem sprzętu.

2. Ryzyka kadrowe

Dynamiczny wzrost liczby uczestników zwiększa obciążenie:

- pracowników organizacyjnych,
- instruktorów,
- specjalistów,
- osób koordynujących działania środowiskowe.

Ryzykiem pozostają:

- wypalenie zawodowe,
- ograniczona dostępność specjalistów,
- rosnące koszty usług,
- trudności w utrzymaniu jakości usług.

3. Starzenie się grupy uczestników

Coraz większa liczba uczestników wymaga:

- bardziej intensywnego wsparcia,
- usług środowiskowych,
- indywidualnego podejścia,
- działań wspierających samodzielność.

Obecna formuła CAS nie zastępuje dziennych form opieki dla osób zależnych/ nie w pełni samodzielnych.

4. Wykluczenie cyfrowe

Pomimo rozwoju edukacji cyfrowej nadal obserwuje się:

- trudności seniorów w korzystaniu z e-usług,
- problemy związane z cyberbezpieczeństwem,
- niechęć do nowych technologii,
- niski poziom samodzielności cyfrowej części uczestników.

X. WNIOSKI I REKOMENDACJE NA 2026 ROK

1. Rozwój usług wspierających samodzielność seniorów

FAZA 0 - PRZYGOTOWANIE MODELU DZIENNEGO WSPARCIA

VI - VIII 2026

W związku ze wzrostem liczby osób starszych wymagających większego wsparcia rekomendujemy rozpoczęcie działań przygotowawczych zmierzających do uruchomienia pilotażowej formy dziennego wsparcia środowiskowego.

Celem tego etapu nie jest jeszcze prowadzenie pełnej usługi opiekuńczej, ale przygotowanie spójnego modelu organizacyjnego, który pozwoli na bezpieczne uruchomienie pilotażu i ocenę realnych potrzeb mieszkańców.

W pierwszej kolejności należy zdefiniować zakres usługi pod roboczą nazwą „Pilotaż dziennego wsparcia – etap I”. Usługa powinna mieć charakter wspierająco-opiekuńczy, a nie wyłącznie aktywizacyjny. Zakłada się objęcie wsparciem osób starszych częściowo niesamodzielnych, samotnych lub wymagających okresowego odciążenia rodziny i opiekunów.

W ramach etapu przygotowawczego rekomendujemy:

- opracowanie podstawowych kryteriów kwalifikacji uczestników,
- przeprowadzenie rozpoznania potrzeb we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej,
- wytypowanie pierwszej grupy uczestników,
- wskazanie osoby odpowiedzialnej za prowadzenie wsparcia,
- przygotowanie minimalnej dokumentacji organizacyjnej i monitoringowej,
- ustalenie miejsca realizacji usługi,
- opracowanie rytmu dnia oraz zasad komunikacji z rodzinami i instytucjami współpracującymi.

FAZA 1 - PILOTAŻ DZIENNEGO WSPARCIA

IX - XII 2026

Po zakończeniu etapu przygotowawczego rekomenduje się uruchomienie pilotażowej formy dziennego wsparcia realizowanej początkowo w ograniczonym zakresie organizacyjnym.

Zakłada się prowadzenie usługi:

- 1 dzień w tygodniu,
- dla grupy około 5 uczestników,
- w wymiarze 3–4 godzin dziennie.

Celem pilotażu będzie przede wszystkim praktyczne przetestowanie modelu działania oraz rozpoznanie rzeczywistych potrzeb uczestników i ich rodzin. Etap ten ma charakter diagnostyczno-organizacyjny i powinien umożliwić zdobycie doświadczenia w zakresie prowadzenia dziennego wsparcia osób starszych o ograniczonej samodzielności.

2. Zwiększenie zasobów kadrowych

Utrzymanie jakości usług wymaga zwiększenia nakładów na:

- instruktorów specjalistycznych,
- fizjoterapeutów,
- terapeutów zajęciowych,
- wsparcie psychologiczne,
- działania organizacyjne i środowiskowe.

3. Rozwój edukacji cyfrowej

Konieczne jest dalsze rozwijanie:

- Punktu Cyfrowego Wsparcia Seniora,
- działań dotyczących cyberbezpieczeństwa,
- edukacji związanej z e-zdrowiem i usługami publicznymi online.

4. Optymalizacja bazy lokalowej

Rosnąca liczba uczestników wskazuje na potrzebę:

- poprawy warunków lokalowych,
- uporządkowania infrastruktury wykorzystywanej przez CAS,
- rozwoju większej i bardziej zintegrowanej przestrzeni społecznej dla seniorów (klubokawiarnia).

XI. ZAŁĄCZNIKI

1. Kalendarium wydarzeń 2025
2. Nowe inicjatywy w 2025
3. Zestawienie programów i projektów realizowanych przez CAS
4. Materiały dotyczące Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
5. Sprawozdanie finansowe
6. Dokumentacja fotograficzna

ZAŁĄCZNIK NR 1

KALENDARIUM WYDARZEŃ I DZIAŁAŃ CAS W 2025 ROKU

I KWARTAŁ (STYCZEŃ – MARZEC)

STYCZEŃ

- 09.01 – Bezpieczni w Sieci: „Bezpieczny senior – jak nie dać się oszukać w Internecie”
- 13.01 – Warsztat międzypokoleniowy „Jak dogadać się z wnukiem?”
- 18.01 – SPA dla Babci i Dziadka
- 20.01 – Profilaktyka: „Zostań swoim dietetykiem”
- 21.01 – Międzypokoleniowe warsztaty malarskie
- 27.01 – Warsztaty malarskie podczas finału WOŚP (SP nr 3)
- 30.01 – Spotkanie autorskie pt. „Wdzięczność”

LUTY

- 01.02 – Międzypokoleniowy bal maskowy (OKiS)
- 03.02 – „Cyfrowe ślady i wizerunek online”
- 15.02 – Walentynki SPA
- 17.02 – Spotkanie „Wolontariat w CAS”
- 19.02 – Prezentacja programu II semestru ZUTW
- 24.02 – Warsztaty kulinarne
- 25.02 – Wyjazd do Suntago
- 27.02 – Akcja wolontariacka „Tłusty Czwartek”

MARZEC

- 03.03 – „Higiena cyfrowa – czy jesteśmy świadomi zagrożeń?”
- 10.03 – Spotkanie z Klubem Filmowym na Bemowie
- 10.03 – „W stylu ikebany” cz. I
- 12.03 – Szkoła Międzypokoleniowa
- 17.03 – „W stylu ikebany” cz. II
- 21.03 – Udział w konferencji „Otoczenie ma znaczenie. Opieka w demencji”
- 24.03 – Wykład „Dietoterapia”
- 24.03 – Rozpoczęcie projektu „Strefa Aktywnego Seniora”
- 26.03 – Szkoła Międzypokoleniowa
- 31.03 – Warsztat „Opowiedz mi o swoim świecie”

II KWARTAŁ (KWIECIEŃ – CZERWIEC)

KWIECIEŃ

- 07.04 – „Bezpieczeństwo w Sieci”
- 12.04 – Kiermasz wielkanocny rękodzieła
- 14.04 – Spotkanie wielkanocne społeczności CAS
- 23–30.04 – Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności „Nadaj Życiu Rytm”
 - 23.04 – Wystawa malarstwa ZS im. Mościckiego
 - 24.04 – „Bajka dla najmłodszych”
 - 24.04 – „Pamięć w duecie”
 - 25.04 – Spotkanie z liderami grup senioralnych
 - 28.04 – Międzypokoleniowa lekcja języka angielskiego
 - 28.04 – Wspólna lekcja tańca
 - 29.04 – Międzypokoleniowa lekcja malarstwa

MAJ

- 07.05 – Udział w konferencji „Przyszłość sektora opieki senioralnej w Polsce”
- 14.05 – Akcja „Drzewo w koronce”
- 15.05 – Dzień Niezapominajki
- 16.05 – Wystawa malarstwa uczestników CAS
- 19.05 – Wizyta studyjna do Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- 22.05 – Warsztaty „Ogrodowe SOS”
- 26.05 – Spotkanie wolontariuszy
- 26.05 – Warsztaty „Cukier w diecie”
- 28.05 – Prezentacja CAS podczas „Wieczoru Zdrowia” w Wołominie
- 29.05 – Warsztaty „Ogrodowe SOS”
- 30–31.05 – Udział w konferencji „Otępienie w praktyce klinicznej”

CZERWIEC

- 02.06 – „Bezpieczeństwo w Sieci”
- 05.06 – Warsztaty „Ogrodowe SOS”
- 09.06 – Spotkanie na temat edukacji finansowej
- 11.06 – Zorganizowanie konferencji „Lifelong Learning – edukacja senioralna”
- 12.06 – Ogrodowe SOS – os. Wolności
- 16.06 – Inicjatywa oddolna: „Chiny – moja fascynacja”
- 25.06 – Wycieczka do Łowicza
- 26.06 – Warsztaty „Ogrodowe SOS”

- 27.06 – Letni kiermasz rękodzieła

III KWARTAŁ (LIPIEC – WRZESIEŃ)

LIPIEC

- 01.07 – „Bezpieczny Senior na drodze: Rower”
- 01.07 – Wycieczka: Park Skaryszewski
- 02.07 – Wieczorek z akordeonem
- 07.07 – Warsztaty lemoniady
- 08.07 – Wycieczka: Łazienki Królewskie
- 16.07 – Wycieczka: Królikarnia
- 18.07 – Projekt „Żeby zmysły nie przysły”
- 22.07 – Wycieczka do Żyrardowa
- 23.07 – Projekt „Żeby zmysły nie przysły” cz. II

SIERPIEŃ

- 05.08 – „Wyzwania współczesnej komunikacji”
- 12.08 – Wycieczka: Park Akcji Burza
- 19.08 – Wycieczka: Plener malarski w Cichej Osadzie
- 20.08 – Wieczorek z akordeonem
- 29.08 – Sesja zdjęciowa seniorów na Gliniankach
- 31.08 – Prezentacja artystyczna seniorów podczas Dni Zielonki

WRZESIEŃ

- 04.09 – Wycieczka do Ziołowego Zakątka
- 10.09 – Spotkanie liderów grup senioralnych
- 11.09 – Ogrodowe SOS
- 17.09 – Spotkanie o bezpieczeństwie i obronie cywilnej
- 23.09 – Wyjazd do Suntago
- 23.09 – Udział w seminarium edukacji dorosłych EPALE
- 24.09 – Wycieczka rowerowa do Ciechanowca

IV KWARTAŁ (PAŹDZIERNIK – GRUDZIĘN)

PAŹDZIERNIK

- 13–18.10 – Zielonkowskie Dni Seniora
- 15.10 – Inauguracja roku akademickiego ZUTW

LISTOPAD

- 03.11 – Wyjście integracyjne wolontariuszy na kręgle
- 04.11 – Konsultacje społeczne
- 11.11 – Udział w lokalnym marszu Nordic Walking
- 15.11 – Gala medali za długoletnie pożycie małżeńskie
- 18.11 – Wykład „Zmiany klimatu”
- 18.11 – Spotkanie liderów grup senioralnych
- 24.11 – Konwent Mazowieckich Rad Seniorów
- 24.11–04.12 – Jesienna Strefa Profilaktyki

GRUDZIĘN

- 02.12 – Konsultacje podologiczne
- 04.12 – Konsultacje fizjoterapeutyczne
- 04.12 – Akcja pierniczkowa
- 06.12 – Kiermasz świąteczny
- 10.12 – Warsztaty dronowe
- 15.12 – Miejska Wigilia Seniorów
- 17.12 – Superwizja liderów
- 18.12 – Szkolenie z ochrony ludności
- 21.12 – Wyjście do Teatru Kamienica i do Teatru Capitol
- 29.12 – Warsztaty malarskie
- 29.12 – Wyjście do Teatru Kwadrat

KONFERENCJA „LIFELONG LEARNING – EDUKACJA SENIORALNA”

O edukacji dorosłych, aktywności i uczeniu się przez całe życie

11 czerwca 2025 roku w Ośrodku Kultury i Sportu w Zielonce odbyła się konferencja zorganizowana przez Centrum Aktywności Seniora w Zielonce. Wydarzenie poświęcone było idei uczenia się przez całe życie oraz rozwojowi nowoczesnej edukacji senioralnej odpowiadającej na potrzeby współczesnych osób starszych.

Konferencja zgromadziła przedstawicieli samorządu, środowisk edukacyjnych, ekspertów, studentów Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz mieszkańców zainteresowanych tematyką aktywnego starzenia się i rozwoju społecznego seniorów.

Celem wydarzenia była refleksja nad rolą edukacji w życiu osób starszych oraz próba wypracowania kierunków dalszego rozwoju działań edukacyjnych i społecznych skierowanych do mieszkańców 60+.

Konferencję otworzył Dyrektor Centrum Aktywności Seniora, dr Mariusz Dorot. Następnie Małgorzata Kaczmarska, koordynatorka Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przedstawiła podsumowanie roku akademickiego 2024/2025.

Wśród prelegentów znaleźli się również:

- Renata Józwiak, Sekretarz Miasta Zielonka, prezentująca działania samorządu na rzecz osób starszych,
- płk Andrzej Adamczyk ze Straży Granicznej, autor wykładu „Bezpieczny Senior w podróży”,
- dr Joanna Frączek-Broda, omawiająca temat międzypokoleniowości jako istotnego elementu nowoczesnej edukacji senioralnej.

Istotnym elementem wydarzenia był panel dyskusyjny poświęcony nowym horyzontom edukacji dorosłych. Panel poprowadził Dyrektor Centrum Aktywności Seniora, dr Mariusz Dorot. W dyskusji udział wzięli Renata Świergosz-Kowalewska (przedstawicielka ZUTW), dr Joanna Frączek-Broda (ekspert), Emilia Wołyniec (trener CAS), Renata Majewska (Dyrektor Medycznej Szkoły Policealnej w Wołominie), płk Andrzej Adamczyk (ekspert) oraz Adam Lisiecki (Dyrektor OKiS). Rozmowa dotyczyła między innymi potrzeb edukacyjnych seniorów, budowania relacji społecznych oraz znaczenia aktywności intelektualnej i obywatelskiej w wieku senioralnym.

Głos podsumowujący zabrał Burmistrz Miasta Zielonka, Kamil Michał Iwandowski, który przedstawił miejskie działania na rzecz pokolenia 55+ oraz podkreślił znaczenie aktywności społecznej i edukacyjnej seniorów dla rozwoju lokalnej wspólnoty.

Konferencję zakończyła część artystyczna – recital Laury Łącz, ambasadorki Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Wydarzenie stało się ważną przestrzenią wymiany doświadczeń pomiędzy przedstawicielami różnych środowisk oraz okazją do rozmowy o przyszłości edukacji

senioralnej w Zielonce. Uczestnicy podkreślali znaczenie uczenia się przez całe życie, budowania relacji międzypokoleniowych oraz tworzenia nowoczesnych form aktywizacji społecznej osób starszych.

Konferencja pozwoliła na:

- identyfikację potrzeb edukacyjnych seniorów,
- wymianę doświadczeń pomiędzy środowiskami,
- budowanie relacji międzypokoleniowych,
- rozwijanie partnerstw edukacyjnych i społecznych.

„Lifelong Learning – edukacja senioralna” stała się ważnym punktem działań Centrum Aktywności Seniora na rzecz rozwoju lokalnej polityki senioralnej oraz wzmocnienia idei aktywnego i świadomego starzenia się.

KONFERENCJA
LIFELONG LEARNING EDUKACJA SENIORALNA

11 CZERWCA 2025 ŚRODA, GODZ.10:30-15:00
OŚRODEK KULTURY I SPORTU UL. ŁUKASIŃSKIEGO 1/3, ZIELONKA

PROGRAM

10:30 – 11:00 | Rejestracja uczestników i powitalna kawa

11:10 – 11:20 | Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku
Podsumowanie roku akademickiego 2024/2025

11:20 – 11:30 | Miasto Zielonka przyjazne Seniorom
Renata Józwiak Sekretarz Miasta Zielonka

11:30 – 12:15 | Bezpieczny Senior w podróży
Andrzej Adamczyk płk Straży Granicznej

12:15 – 12:35 | Komunikacja międzypokoleniowa jako filar nowoczesnej edukacji senioralnej
dr Joanna Frączek-Broda

12:35 – 13:15 | Panel dyskusyjny: Nowe horyzonty edukacji

13:15 – 14:00 | Przerwa obiadowa

14:00 – 14:15 | Pokolenie 55+
Kamil Michał Iwadowski Burmistrz Miasta Zielonka

14:15 – 15:00 | Występ artystyczny:
Gość specjalny Pani Laura Łącz

Władze Zielonki
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA
O-KiS

DNI ZIELONKI 2025

Aktywność seniorów podczas miejskiego pikniku rodzinnego

31 sierpnia 2025 roku w Park Dębinki odbyły się – coroczne święto miasta integrujące mieszkańców różnych pokoleń. W wydarzeniu aktywnie uczestniczyło Centrum Aktywności Seniora w Zielonce, przygotowując specjalną strefę działań, warsztatów i prezentacji twórczości seniorów.

SENIORZY NA SCENIE

Twórczość, muzyka, taniec i odwaga bycia sobą

Obok stref warsztatowych i stoisk przygotowanych dla mieszkańców, ważnym miejscem wydarzenia była również scena plenerowa w Parku Dębinki. Przez cały dzień prezentowali się na niej mieszkańcy Zielonki, w tym także seniorzy związani z Centrum Aktywności Seniora oraz lokalnymi klubami seniora.

Występy seniorów spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem publiczności i były przykładem aktywności artystycznej, odwagi scenicznej oraz budowania wspólnoty poprzez kulturę i twórczość.

O godzinie 13:05 wystąpił Klub Seniora „Młodzi Duchem”. Seniorzy zaprezentowali repertuar obejmujący utwory:

- „Jakie jest miejsce”,
- „Samotny leśny kwiat”,
- „Nie zmarnuj życia”,
- „Tango młodości”.

Uczestnicy klubu tworzą amatorski chór śpiewający głównie a’capella. Występ oparty był przede wszystkim na sile ludzkiego głosu, emocjach oraz doświadczeniu życiowym artystów. Publiczność mogła usłyszeć utwory niosące refleksję, wspomnienia i radość wspólnego śpiewania.

Następnie o godzinie 13:40 na scenie wystąpił chór „Nutki Zielonki” z akompaniamentem pianina. W repertuarze znalazły się tradycyjne i ludowe utwory:

- „Karolinka”,
- „Ej, przyleciał ptaszek”,
- „To i hola”.

O godzinie 14:30 odbył się pokaz „Tańca w kręgu” przygotowany przez seniorów z Centrum Aktywności Seniora. Zaprezentowano dwa układy taneczne:

- walc do utworu Barbary Mandrell „Tonight”,
- taniec do utworu „Levan Polkka”.

Występ podkreślał znaczenie ruchu, wspólnej aktywności i radosnego spędzania czasu w grupie. Seniorzy pokazali, że taniec może być przestrzenią integracji, dobrej

zabawy oraz budowania pewności siebie niezależnie od wieku czy poziomu doświadczenia.

Jednym z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń scenicznych był pokaz mody „Stylowa JA”, który odbył się o godzinie 16:00. Było to wyjątkowe przedsięwzięcie artystyczne przygotowane przez uczestniczki zajęć CAS pod opieką Emilii Wołyniec.

Wszystkie prezentowane stroje oraz dodatki zostały zaprojektowane wspólnie przez uczestniczki projektu, natomiast ich wykonanie koordynowała Emilia Wołyniec. Pokaz stanowił połączenie twórczości artystycznej, odwagi oraz autentyczności dojrzałych kobiet.

Pokaz „Stylowa JA” był czymś więcej niż prezentacją ubrań. Był opowieścią o kobiecości, różnorodności, emocjach i akceptacji siebie. Uczestniczki pokazu zaprezentowały własnoręcznie przygotowane kreacje, dodatki i stylizacje, pokazując, że dojrzałość może być przestrzenią piękną, twórczości i świadomego wyrażania siebie.

Występy seniorów podczas Dni Zielonki 2025 pokazały, że aktywność artystyczna i społeczna osób starszych jest ważnym elementem życia lokalnej wspólnoty. Scena stała się miejscem spotkania pokoleń, wymiany emocji oraz budowania pozytywnego obrazu starości jako czasu aktywności, odwagi i realizowania pasji.

STOISKO CAS i WARSZTATY OGRODNICZE

Stoisko CAS było częścią dużego miejskiego pikniku rodzinnego i przez cały dzień cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem mieszkańców. W godzinach 12:00–19:00 seniorzy wspólnie z pracownikami Centrum prowadzili działania promujące aktywność społeczną, twórczość artystyczną oraz inicjatywy ekologiczne i sąsiedzkie realizowane w Zielonce.

Jednym z głównych elementów stoiska była prezentacja twórczości artystycznej uczestników zajęć prowadzonych w Centrum Aktywności Seniora. Mieszkańcy mogli podziwiać między innymi prace rękodzielnicze, dekoracyjne oraz malarskie przygotowane przez seniorów. Wydarzenie stało się okazją do pokazania talentów, pasji oraz efektów całorocznej pracy uczestników zajęć.

Istotnym elementem strefy CAS było również stoisko ogrodnicze związane z realizowanym programem „Zieleń i kwiaty przy blokach i na balkonach”. Seniorzy wspólnie z mieszkańcami rozmawiali o pielęgnacji roślin, zieleni sąsiedzkiej oraz estetyce wspólnej przestrzeni miejskiej.

W ramach działań ekologicznych i ogrodniczych rozdano mieszkańcom:

- 152 doniczki z kwiatami i ziołami,
- 54 paczki nasion,
- 8 agrowłóknin,
- 30 nawozów,
- 535 cebulek kwiatowych.

Łącznie przygotowano 317 zestawów prezentowych, co oznacza, że podczas siedmiodzinowego funkcjonowania stoiska obsługiwano średnio około 45 osób na godzinę.

Dodatkowo rozdano 40 zestawów lawendowych - przepisy na ciasteczka lawendowe + torebeczka suszu z lawendy - był to dodatkowy prezent dla pierwszych osób biorących udział w strefie konkursowej.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się również strefa warsztatowa, w której przez cały czas trwały prace związane z domkami dla owadów.

Obecność Centrum Aktywności Seniora podczas Dni Zielonki miała charakter nie tylko promocyjny, ale przede wszystkim integracyjny i społeczny. Seniorzy aktywnie współtworzyli przestrzeń miejskiego święta, spotykając się z mieszkańcami różnych pokoleń oraz pokazując, że aktywność, twórczość i zaangażowanie społeczne nie mają wieku.

Wydarzenie było także okazją do promocji działań realizowanych przez CAS oraz budowania pozytywnego wizerunku seniorów jako ważnej i aktywnej części lokalnej wspólnoty.



ZIELONKOWSKIE DNI SENIORA 2025

W dniach 13–18 października 2025 roku odbyły się organizowane przez Centrum Aktywności Seniora w Zielonce ZIELONKOWSKIE DNI SENIORA pod hasłem „Twórz, Działaj, Odkrywaj”.

Był to tydzień pełen spotkań, aktywności, twórczości i wspólnego świętowania, który po raz kolejny pokazał, jak dużą energię, kreatywność i społeczne zaangażowanie posiadają mieszkańcy Zielonki w wieku senioralnym. **W wydarzeniu udział wzięło łącznie 655 osób.**

Program obchodów został przygotowany przez zespół Centrum Aktywności Seniora i obejmował różnorodne działania integracyjne, edukacyjne, artystyczne oraz ruchowe. Wśród wydarzeń znalazły się między innymi:

- wystawy prac artystycznych wykonanych przez seniorów,
- koncerty i występy sceniczne,
- spotkania, warsztaty i wykłady,
- zajęcia ruchowe i aktywności sportowe,
- wydarzenia integracyjne oraz finałowa potańcówka z poczęstunkiem.

Tydzień rozpoczął się 13 października wycieczką do Truskawia w Kampinoskim Parku Narodowym. Seniorzy uczestniczyli również w zajęciach „Zdrowy kręgosłup” oraz ćwiczeniach na siłowni z instruktorem.

Wtorek upłynął pod znakiem ruchu i kreatywności. Odbyły się trening psychomotoryczny, warsztaty „Jesienna ikebana” oraz spotkanie poświęcone relacji z wyjazdu do Londynu. Wieczorem rozpoczął się Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów, podczas którego uczestnicy prezentowali swoje talenty artystyczne, muzyczne i sceniczne.

W środę zainaugurowano nowy rok akademicki Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Był to ważny moment integrujący społeczność słuchaczy oraz promujący ideę edukacji przez całe życie. Dzień zakończyły zajęcia „Aqua Zdrowie”.

Czwartek poświęcony był aktywności edukacyjnej i integracyjnej. Seniorzy uczestniczyli w zajęciach „Taniec w kręgu”, treningu pamięci, warsztatach języka angielskiego oraz wykładzie dotyczącym życia i działalności Maria Skłodowska-Curie.

Piątek przyniósł kolejne wydarzenia artystyczne i ruchowe. Odbył się nordic walking, warsztaty rękodzielnicze oraz drugi dzień Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów.

Uroczysty finał Zielonkowskich Dni Seniora odbył się 18 października w sali widowiskowej przy ul. Łukaszyńskiego 1/3. Od godziny 13:00 uczestnicy mogli podziwiać wystawę prac artystycznych przygotowanych przez seniorów. W programie

finału znalazł się również występ kabaretu Moherowe Berety, wręczenie tytułu „Aktywny Senior”, poczęstunek oraz potańcówka integracyjna.

Zielonkowskie Dni Seniora 2025 były ważnym wydarzeniem integrującym lokalną społeczność senioralną oraz promującym aktywność społeczną, edukacyjną i kulturalną mieszkańców 60+. Tegoroczne hasło „Twórz, Działaj, Odkrywaj” podkreślało, że niezależnie od wieku można rozwijać swoje pasje, budować relacje i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym miasta.

DNI SENIORA
13-18 PAŹDZIERNIKA 2025

WSTĘP WOLNY

Miasto Zielonka

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA

JESIENNA STREFA PROFILAKTYKI

Cykl działań prozdrowotnych dla seniorów Centrum Aktywności Seniora

W okresie **24.11. - 4.12.2025 roku** Centrum Aktywności Seniora zrealizowało cykl działań profilaktycznych pod nazwą „Jesienna Strefa Profilaktyki”. Inicjatywa została przygotowana z myślą o wspieraniu zdrowia, samodzielności oraz świadomości prozdrowotnej mieszkańców w wieku senioralnym.

W ramach programu seniorzy mogli skorzystać z warsztatów, konsultacji indywidualnych oraz spotkań edukacyjnych prowadzonych przez specjalistów z różnych dziedzin. Łącznie w wydarzeniu udział wzięło 100 osób, a program objął 8 specjalistycznych modułów.

Cykl rozpoczął się 24 listopada warsztatami z dietetykiem, podczas których uczestnicy poznawali zasady zdrowego żywienia w wieku senioralnym oraz sposoby dostosowania codziennej diety do potrzeb organizmu osób starszych. W spotkaniu uczestniczyło 10 osób.

25 listopada odbyły się warsztaty z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. W zajęciach uczestniczyło 6 osób.

Największym zainteresowaniem cieszyły się przeprowadzone 26 listopada badania przesiewowe funkcji poznawczych, w których udział wzięły 23 osoby. **Indywidualne konsultacje i testy pamięci stanowiły ważny element profilaktyki zaburzeń poznawczych oraz promocji wczesnej diagnostyki.**

27 listopada zrealizowano trening pamięci dla grupy 12 uczestników. Spotkanie poświęcone było technikom wspierającym koncentrację, pamięć oraz aktywność umysłową osób starszych. Tego samego dnia odbyły się również konsultacje kosmetyczne dotyczące pielęgnacji skóry dojrzałej, z których skorzystało 12 uczestników.

28 listopada seniorzy uczestniczyli w wykładzie prowadzonym przez podologa. Spotkanie poświęcone było profilaktyce zdrowia stóp oraz znaczeniu codziennej pielęgnacji dla utrzymania sprawności i mobilności. W wydarzeniu udział wzięło 15 osób. Kontynuacją tego tematu były indywidualne konsultacje podologiczne przeprowadzone 2 grudnia dla 12 seniorów.

Cykl zakończyły konsultacje z fizjoterapeutą z CKR Zielonka, które odbyły się 4 grudnia. Uczestnicy mogli uzyskać indywidualne porady dotyczące problemów narządu ruchu, rehabilitacji oraz ćwiczeń wspierających sprawność fizyczną. W konsultacjach uczestniczyło 10 osób.

Statystyka wydarzenia:

- łączna liczba uczestników: 100 osób,
- liczba zrealizowanych modułów: 8,
- największe zainteresowanie: badania przesiewowe funkcji poznawczych.

MIEJSKA WIGILIA SENIORÓW 2025

Wspólne świętowanie i budowanie wspólnoty mieszkańców

15 grudnia 2025 roku odbyła się – wyjątkowe spotkanie integrujące środowisko senioralne miasta Zielonka. Wydarzenie zostało zorganizowane w gościnnych progach Szkoła Podstawowa nr 2 w Zielonce i zgromadziło rekordową liczbę seniorów aktywnie uczestniczących w życiu społecznym miasta oraz działalności klubów i organizacji senioralnych. W spotkaniu uczestniczyło 250 osób.

Spotkanie miało charakter międzypokoleniowy i wspólnotowy, podkreślając znaczenie obecności, relacji oraz wzajemnej życzliwości w życiu lokalnej społeczności.

Uroczystość rozpoczęła się od wystąpień przedstawicieli władz miasta. Burmistrz Kamil Michał Iwandowski zwrócił uwagę na wartość bliskości drugiego człowieka, wspólnoty oraz wzajemnego wsparcia, szczególnie ważnych w okresie świątecznym. Następnie uczestnicy podzielili się oplatkiem, składając sobie życzenia zdrowia, pokoju i pomyślności.

W programie wydarzenia znalazły się również występy artystyczne przygotowane przez dzieci, młodzież oraz seniorów. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 zaprezentowali tradycyjne przedstawienie świąteczne, które zostało bardzo ciepło przyjęte przez publiczność. Wspólne kolędowanie poprowadził chór „Nutki Zielonki”, tworząc atmosferę radości i wspólnego przeżywania świąt.

Szczególnym momentem wydarzenia był występ grupy tanecznej Centrum Aktywności Seniora, która przygotowała specjalny świąteczny taniec irlandzki. Występ spotkał się z dużym uznaniem uczestników i stał się symbolicznym wyrazem aktywności.

Miejska Wigilia Seniorów była symbolicznym podsumowaniem bardzo aktywnego roku działań senioralnych w Zielonce. Spotkanie po raz kolejny pokazało, jak ważną rolę w życiu mieszkańców odgrywają relacje społeczne, wspólne przeżywanie tradycji oraz budowanie lokalnej wspólnoty opartej na szacunku, obecności i wzajemnej trosce.

ZAŁĄCZNIK NR 2

NOWE INICJATYWY CAS W 2025 ROKU

1. „Bezpieczni w Sieci” – bezpieczeństwo cyfrowe seniorów
2. „Szkoła Międzypokoleniowa” – projekt uczniów i seniorów
3. Strefa Aktywnego Seniora w CKR Zielonka
4. „Ogrodowe SOS” + hortiterapia
5. Organizacja konferencji „Lifelong Learning – edukacja senioralna”
6. Projekt „Żeby zmysły nie przysły” w ramach wolontariatu pracowniczego
7. „Bezpieczny Senior na drodze”
8. Wieczorki z akordeonem na Siwkach
9. „Jesienna Strefa Profilaktyki”
10. Rozwój wolontariatu CAS
11. Superwizja liderów grup senioralnych
12. Zajęcia „Dron – obsługa i pilotaż”
13. Inauguracja Roku Akademickiego Zielonkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
14. Nowe zajęcia: siłownia z instruktorem
15. Uruchomienie podcastu CAS „Krok za krokiem”
16. Nowe zajęcia: Silver Yoga
17. Rozwój inicjatyw oddolnych seniorów jako nowego formatu pracy społecznej
18. Program „Zieleń i kwiaty przy blokach i na balkonach”
19. Program „Złota Rączka”

ZAŁĄCZNIK NR 3

ZESTAWIENIE PROGRAMÓW I PROJEKTÓW REALIZOWANYCH W 2025 ROKU

Nazwa programu/projektu	Zakres działań	Charakter działań
Bezpieczni w Sieci i w Życiu	edukacja cyfrowa, cyberbezpieczeństwo, bezpieczeństwo finansowe	edukacyjny
Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności „Nadaj Życiu Rytm”	działania ze szkołami i przedszkolami	integracyjny
Jesienna Strefa Profilaktyki	profilaktyka zdrowotna i konsultacje specjalistyczne	prozdrowotny
Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku	wykłady, kultura, edukacja	edukacyjny
Ogrodowe SOS	hortiterapia i aktywizacja środowiskowa	środowiskowy
Zieleń i kwiaty przy blokach i na balkonach	estetyzacja przestrzeni miejskiej	społeczny
Złota Rączka dla Seniora	drobne naprawy dla seniorów	usługowy
Żeby zmysły nie przysły	działania sensoryczne i integracyjne	profilaktyczny
Parki Warszawy	aktywność plenerowa i rekreacja	integracyjny
Zielonkowskie Dni Seniora	tydzień wydarzeń dla seniorów	miejski
Lifelong Learning – edukacja senioralna	konferencja o edukacji dorosłych	strategiczny
Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora	konsultacje indywidualne	wspierający

ZAŁĄCZNIK NR 4

ZIELONKOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU – PODSUMOWANIE 2025

Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku funkcjonował w 2025 roku jako jeden z głównych filarów edukacji senioralnej realizowanej przez Centrum Aktywności Seniora w Zielonce.

Celem działalności ZUTW było wspieranie aktywności intelektualnej, społecznej i kulturalnej osób starszych poprzez regularne wykłady, spotkania, wydarzenia artystyczne oraz wyjazdy edukacyjne.

Semestr wiosenny 2025

Hasło semestru: „Rozwój drogą dobrostanu”

Liczba słuchaczy

76 osób

Zrealizowane działania

18 spotkań, w tym:

- 13 wykładów,
- 2 wykłady wyjazdowe,
- 3 seanse filmowe,
- wyjazd do Teatru Narodowego na spektakl „Faust”,
- wycieczka do Kutna.

Tematyka spotkań obejmowała m.in.:

- psychologię dobrostanu,
- zdrowie psychiczne,
- relacje społeczne,
- kulturę i sztukę,
- rozwój osobisty.

OPLATA SEMESTRALNA

Semestralna składka członkowska:
120 zł

W ramach opłaty semestralnej:
wykłady, warsztaty, Kino w K11,
zajęcia profilaktyczne „Siła w ruchu”
środy godz. 13:00 OKiS

Opłata za jednorazowy wykład
20 zł

ZAJĘCIA DODATKOWO PŁATNE

 **Język angielski** - poziom zaawansowany z elementami neurodydaktyki
48 zł / 60 min.
opłata skalkulowana dla minimum 4 osób
Poniedziałki 11:30
ul. Literacka 20

INFORMACJE

 **05.03.2025** spektakl „Faust”
koszt biletu **75 zł**

 **16.04.2025** Muzeum Warszawy
oraz Muzeum Farmacji
koszt biletów **20 zł**

 **07-08.05.2025**
wycieczka, opłata
wg. cennika organizatora



ZIELONKOWSKI
UNIwersYTET
TRZECIEGO
WIEKU

 SEMESTR
LETNI
2025

DOŁĄCZ
DO NAS!

Rozwój
droga do
DOBROstanu!

Szczegółowe informacje u Koordynatorki ZUTW
te. **501 265 369** e-mail: utw@zielonka.pl






LUTY

 **27.02.2025**
godz. 11:00 „Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania”.
Olga Zukowicz - doktorantka w Szkole Doktorskiej Nauk Humanistycznych i Społecznych UG. Psychoterapeutka w nurcie integracyjnym

MARZEC

-  **05.03.2025**
godz. 19:00 Teatr Narodowy „Faust”
-  **12.03.2025**
godz. 11:00 Najnowsze narzędzia i aplikacje do samorozwoju oraz ułatwiające życie – podstawy.
Maciej Gajewski - dziennikarz, influencer i trener
-  **19.03.2025**
godz. 11:00 W dżungli Kambodży, czyli z wizytą w świątyni Angkor Wat, śladami Czerwonych Khmerów i w poszukiwaniu ulicznej kuchni.
Michał Szulim - podróżnik, dziennikarz, pisarz i muzyk
-  **26.03.2025**
godz. 11:00 Kino ZUTW w K11
godz. 18:00 Gwiazdy popkultury – fenomen popularności.
Igor Pogorzelski – filmoznawca, nauczyciel akademicki, prelegent muzyczny

KWIECIEŃ

-  **02.04.2025**
godz. 11:00 Kolor, który zabił Napoleona, nielegalne sekcje zwłok, robale i krowi mocz oraz inne zaskakujące praktyki w pracowniach dawnych mistrzów.
Sylvia Perzyńska - konserwatorka dzieł sztuki
-  **09.04.2025**
godz. 11:00 Zielone płuca naszej okolicy: Jak rośliny i zwierzęta współtworzą lokalny ekosystem.
Agnieszka Sokolowska - Specjalista Służby Leśnej, Nadleśnictwo Ząbki
-  **16.04.2025**
godz. 13:00 Muzeum Warszawy „Na miejscu i na wynos”.
godz. 14:00 Muzeum Farmacji „Res pharmaceuticae”

-  **23.04.2025**
godz. 11:00 Frida Kahlo — życie, twórczość i jej miasto Meksyk.
Marek Łasisz - podróżnik, pisarz, archeolog, kulturoznawca
-  **30.04.2025**
godz. 11:00 Kino ZUTW w K11
godz. 18:00 Najnowsze narzędzia i aplikacje do samorozwoju oraz ułatwiające życie - rozszerzenie.
Maciej Gajewski - dziennikarz, influencer i trener

MAJ

-  **07-08.05.2025**
Wycieczka „Malownicza ziemia kutnowska oraz książęce miasto Płock” – program wycieczki Biuro Podróży PITUR
-  **14.05.2025**
godz. 11:00 Czechosłowackie seriale lat 70. (m.in. „Kobieta za ladą”, „Szpital na peryferiach”, „Arabella”).
prof. Robert Kulmiński UW
-  **21.05.2025**
godz. 11:00 Najdroższe, najtańsze, najbrzydsze, najpiękniejsze. Najdziwniejsze dzieła sztuki świata.
Wykład wyjazdowy w Zamku Królewskim Dominika Jackowiak - historyczka sztuki
-  **28.05.2025**
godz. 11:00 Kino ZUTW w K11
godz. 18:00 Drum bun - po skarby Rumunii z Draculą.
Andrzej Paślawki – podróżnik

CZERWIEC

-  **04.06.2025**
godz. 11:00 Co wiemy o najdawniejszych dziejach Słowian?
dr hab. Maciej Falski UW - dyrektor Instytutu Slavistyki Zachodniej i Południowej
-  **11.06.2025**
godz. 11:00 Konferencja podsumowująca rok akademicki 2024/2025.

Semestr jesienny 2025

Liczba słuchaczy

90 osób

Zrealizowane działania

14 spotkań, w tym:

- 9 wykładów,
- wizyta w Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielonce,
- wycieczka do Muzeum w Ossowie,
- wyjście do Teatru Kamienica,
- koncert inauguracyjny,
- koncert „Melodie serca”.

W semestrze jesiennym kontynuowano działania związane z:

- edukacją obywatelską,
- bezpieczeństwem,
- kulturą,
- integracją środowiska senioralnego,
- aktywizacją społeczną.

Charakterystyka uczestników

Słuchaczami ZUTW byli mieszkańcy:

- Zielonki,
- Kobyłki,
- Wołomina,
- Radzymina,
- Warszawy.

Uniwersytet pełnił funkcję:

- edukacyjną,
- integracyjną,
- aktywizującą,
- środowiskową.




Opłata semestralna

Semestralna składka członkowska:
120 zł

W ramach opłaty semestralnej:
wykłady, warsztaty, klub filmowy w K11
„Moje kino”

Opłata za jednorazowy wykład:
20 zł


Wydarzenia dodatkowo płatne

-  **24.10.2025** - wycieczka do Grunwaldu, opłata wg. cennika organizatora
-  **06.11.2025** - godz. 15:00 oraz godz 16:00 Muzeum Bitwy Warszawskiej 1920 roku w Ossowie, koszt biletu 15 zł
-  **20.11.2025** - godz. 19:00 Teatr Kamienica spektakl pt. „Metoda na wnuczka”, koszt biletu 130 zł

Szczegółowe informacje

Koordynatorka ZUTW

 501 265 369

 utw@zielonka.pl

Zielonkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Semestr I 2025/2026

Dołącz do nas!



PAŹDZIERNIK

- 15.10.2025**
godz. 11:00 **Inauguracja Roku Akademickiego 2025/2026**
część oficjalna
godz. 12:00 koncert w wykonaniu Maksymiliana Grzesiaka (skrzypce) i Mikołaja Ferenc (fortepian)
- 22.10.2025**
godz. 10:30 **Uroczyste wręczenie legitymacji ZUTW**
godz. 11:00 **„Zrozumieć kolor”**.
Renata Majewska - dyr. Medycznej Szkoły Policealnej w Wołominie
- 29.10.2025**
godz. 11:00 **„Nowoczesne technologie dla klimatu”**.
dr hab. Jacek Pniwski, prof. UW

LISTOPAD

- 05.11.2025**
godz. 11:00 **„O konkursach chopinowskich”**.
Igor Pogorzelski - filmoznawca, nauczyciel akademicki, prelegent muzyczny
- 12.11.2025**
godz. 11:00 **„...i ku Polsce szli” - kwestia odzyskania niepodległości w polityce polskiej okresu lat 1795-1918**.
Przemysław Zawadzki - historyk, przewodnik

- 19.11.2025**
godz. 11:00 wizyta edukacyjna w Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielonce (w przygotowaniu)
- 26.11.2025**
godz. 11:00 **„Od pasji do biznesu - moja droga w branży beauty”**.
Justyna Kwiatkowska - właścicielka salonu piękności JustBeauty w Zielonce

GRUDZIEŃ

- 03.12.2025**
godz. 11:00 **„Patagonia i Ziemia Ognista - wędrując przez Argentynę i Chile”**.
Marek Łasisz - podróżnik, pisarz, archeolog
- 10.12.2025**
godz. 11:00 **„Asertywność w relacjach rodzinnych i społecznych”**.
Justyna Trofimiuk - trener, mentor
- 17.12.2025**
godz. 11:00 **„Kim rzeczywiście był Jezus - spojrzenie biblijne i historyczne”**.
Jacek Górski - teolog

STYCZEŃ

- 07.01.2026**
godz. 11:00 **„Karnawał w Santa Cruz de Tenerife”**.
Andrzej Paślawski - podróżnik
- 14.01.2026**
godz. 11:00 **„Melodie serca”** - koncert w wykonaniu Gai Rosy

ZAŁĄCZNIK NR 5

Sprawozdanie finansowe Centrum Aktywności Seniora w Zielonce za 2025 rok

DOCHODY		Plan na 31.12.2025r.	Wykonanie na 31.12.2025r.	%
85203	Ośrodki wsparcia	0,00	748,89	-
	0920 Odsetki bankowe	0,00	591,89	-
	0970 Przychody różne	0,00	157,00	-

WYDATKI		Plan na 31.12.2025r.	Wykonanie na 31.12.2025r.	%
85203	Ośrodki wsparcia	1 225 502,69	1 184 333,59	96,64
	3020 Wydatki osobowe niezaliczone do wynagrodzeń	1 000,00	500,00	50,00
	4010 Wynagrodzenia osob. pracowników	371 540,15	357 657,90	96,26
	4040 Dodatkowe wynagrodzenie roczne	21 770,00	21 769,93	100,00
	4110 Składki na ubezpieczenia społeczne	95 133,00	90 277,22	94,90
	4120 Składki na fundusz pracy	15 040,69	11 698,93	77,78
	4170 Wynagrodzenie bezosobowe	255 300,00	251 655,04	98,57
	4210 Zakup materiałów i wyposażenia	121 000,00	120 528,39	99,61
	4220 Zakup środków żywności	7 000,00	6 937,42	99,11
	4260 Zakup energii	18 500,00	8 970,47	48,49
	4280 Zakup usług zdrowotnych	800,00	523,00	65,38
	4300 Zakup usług pozostałych	253 110,00	252 831,27	99,89
	4360 Zakup usług telekomunikacyjnych	2 500,00	1 580,63	63,23
	4400 Opłata za administrowanie i czynsze	48 000,00	45 014,07	93,78
	4410 Podróże służbowe krajowe	0,00	0,00	0,00
	4440 Odpis na ZFŚS	6 808,85	6 808,85	100,00
	4700 Szkolenia	2 000,00	1 895,84	94,79
	4710 Pracownicze Plany Kapitałowe	6 000,00	5 684,63	94,74
Razem		1 225 502,69	1 184 333,59	96,64

ZAŁĄCZNIK NR 6

Dokumentacja fotograficzna została zebrana w formie albumu.



