**Centrum Aktywności Lokalnej**

Centrum Aktywności Lokalnej to ogólnopolski program, którego głównym celem jest tworzenie miejsca realizującego działania na rzecz mieszkańców osiedla, dzielnicy, miasta, przy jednoczesnym zaangażowaniu tych mieszkańców, zależnie od potrzeb aktywizacji. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie przystąpił do realizacji programu CAL w 2004 r. Organizacją działań zajmuje się Sekcja Pracy Socjalnej i Integracji Społecznej. CAL mieści się przy ul. Jasnej 3 w Pruszkowie. Swoje działania realizuje we współpracy z instytucjami działającymi na terenie miasta, m.in. z Urzędem Miasta, Pruszkowską Spółdzielnią Mieszkaniową, administracjami, Strażą Miejską, Policją, szkołami, stowarzyszeniami, kościołami. Na ten moment nasza oferta skierowana jest głównie do seniorów. Osoby w wieku 60+, będące mieszkańcami Pruszkowa mogą korzystać z propozycji zarówno w ramach działań własnych CAL, jak i w ramach realizowanych projektów obywatelskich.

**Działania własne:**

**Grupa „Senior on-line. Zajęcia CAL w sieci”** -to zamknięta grupa zajęciowo na Facebooku, której głównym celem jest emisja zajęć on-line (cel edukacyjny), aktywizacja i integracja seniorów (cel integracyjny) oraz publikacja informacji o bieżących wydarzeniach (cel informacyjny). Grupa była odpowiedzią na wprowadzone obostrzenia Covid-19, jednak aktualnie jest nadal lubianym miejscem wirtualnych spotkań seniorów.

**Zajęcia stacjonarne dla dorosłych i seniorów** - organizowane w CAL, przy ul. Jasnej 3, proponujemy:   
Brydż, Spacery z kijkami Nordic Walking, Gimnastykę tybetańską, Rower stacjonarny, Kącik internetowy, Sztuki plastyczne, Gry stolikowe i planszowe

**Wydarzenia** - organizujemy spotkania z okazji świąt dorocznych, prelekcje, wspólne wyjścia, integrujące spotkania międzypokoleniowe, imprezy kulturalne.

**Pruszkowskie Lato Seniora -** cykl imprez plenerowych (m.in. sportowych, artystycznych, rekreacyjnych) organizowanych w lipcu i sierpniu, w różnych częściach miasta, skierowanych do seniorów uczęszczających na co dzień do prowadzonych klubów seniora (nieczynnych w wakacje), a także do mieszkańców Pruszkowa 60+, którzy nie mają możliwości wyjechać.

**Pruszkowski Miesiąc Aktywnego Seniora** - cykl imprez (kulturalnych, artystycznych, sportowych) pod patronatem honorowym Prezydenta Miasta Pruszkowa, realizowanych z partnerami co roku w miesiącu październiku

**Wolontariat** - stale koordynujemy działania związane z wolontariatem dorosłych.

**Przekazywanie używanych mebli i sprzętu AGD oraz RTV** – pośredniczenie w przekazywaniu informacji o sprzęcie od osób, które chcą oddać go potrzebującym.

**Ośrodek Aktywizacji Seniorów „AS” przy MOPS Pruszków, ul. Helenowska 3a** – klub seniora, działający z inicjatywy CAL, w którym prowadzone są zajęcia aktywizujące.

**Realizacja projektów obywatelskich:**

MOPS Pruszków 8 rok realizuje także projekty obywatelskie. W 2024 r. realizuje ich 6: Seniorada VIII Centrum, Seniorada VIII Żbików, Seniorada VIII Stare Śródmieście, Seniorada VIII Gąsin, Aktywny Senior VI, Wesoły Senior III. Projekty skierowane są do mieszkańców Pruszkowa, w szczególności 60+, którzy korzystają z nich bezpłatnie. W ramach każdego z projektów proponujemy m.in.: zajęcia gimnastyczne, basen, spotkania i zajęcia w klubach seniora, kursy komputerowe i obsługi telefonów, wyjścia do kina i teatru, imprezy kulturalne, wycieczki, prelekcje, warsztaty, zabawy taneczne i kursy tańca, spacery z kijkami Nordic Walking.

Warto zaznaczyć, że szeroka oferta realizowanych przez CAL wydarzeń i zajęć spotyka się z wielkim entuzjazmem seniorów, którzy zawsze znajdują odpowiednie dla siebie propozycje.