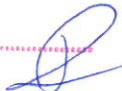


data 2023-03-31

Nr Zał. 

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI

RADA GMINY CZERWIN

Wpłynęło dn. 31.03.2023 r.

Nr Zał. 

LGN.0004.26.2023

**Dziennego Domu „Senior+”
w Czerwinie
za rok 2022**



Dzienny Dom Senior+ w Czerwinie działa na podstawie przepisów Ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 roku, a także Uchwały Nr III/9/2018 Rady Gminy Czerwin, jak również Regulaminu Dziennego Domu Senior+ wprowadzonego zarządzeniem Kierownika Dziennego Domu Senior+. Działalność ośrodka finansowana jest z budżetu gminy Czerwin, Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025. W 2022 roku na działalność Dziennego Domu Senior+ w Czerwinie dotacja wojewody wyniosła 58 269,00 zł.

Dzienny Dom Senior+ jest placówką wspierającą, aktywizującą i pomagającą osobom starszym z terenu Gminy Czerwin. Mogą należeć do niej osoby nie aktywne zawodowo, zarówno Panie jak i Panowie, którzy mają powyżej 60 roku życia. Dom zapewnia 8 godzinną ofertę usług, czynny jest od poniedziałku do piątku od 8:00 do 16:00. Działalność domu polega na zaspokajaniu podstawowych potrzeb seniorów, na pomaganiu im w czynnościach dnia codziennego, na zapewnieniu ciepłego posiłku i innych potrzeb związanych z ich bezpieczeństwem i zdrowiem. Działania Domu dostosowane są przede wszystkim do ich możliwości i potrzeb. Czas seniorów zorganizowany jest w sposób aktywizujący, sprzyjający integracji społecznej, nawiązywaniu przyjaźni i dobrych relacji z innymi. Seniorzy mają tutaj przyjazną, miłą i ciepłą atmosferę. W analizowanym 2022 roku na podstawie decyzji wydanych przez Kierownika OPS w Czerwinie z usług Domu skorzystało 15 seniorów nieaktywnych zawodowo z terenu Gminy Czerwin. Struktura wiekowa została przedstawiona w tabeli poniżej:

Wiek seniorów	Liczba seniorów
60-70 lat	5 osób
71-80 lat	10 osób

Tabela 1. Struktura wiekowa seniorów w 2022 r.

Zakres usług świadczonych przez Dzienny Dom Senior+ w Czerwinie obejmuje w szczególności usługi opiekuńcze i socjalne, edukacyjne, kulturalne, aktywizujące społecznie, terapii zajęciowej, aktywności ruchowej lub kinezyterapii, sportowo-rekreacyjne, zajęcia kulinarne i inne polegające na indywidualnym poradnictwie dostosowanym do potrzeb seniorów.

Seniorzy mieli możliwość korzystania z takich zajęć jak: zajęcia kulinarne, muzykoterapia, terapia zajęciowa z wykorzystaniem różnych technik pracy, zajęcia edukacyjne m.in. pogadanki tematyczne, oglądanie filmów, zajęcia fizjoterapeutyczne. Odbywały się również spotkania aktywizujące społecznie. Uczestnicy wspólnie obchodzili wydarzenia okolicznościowe, mające na celu budowanie dobrych relacji między sobą. Wystąpili podczas XX Jarmarków Czerwińskich, organizowany był Bal integracyjny, wzięli udział w Narodowym Czytaniu, w obchodach Święta Niepodległości, uczestniczyli w I Jarmarku Bożonarodzeniowym, itp. Brali udział w spotkaniach podsumowujących dany miesiąc i dających możliwość wypowiedzenia się odnośnie pracy na kolejny miesiąc. Wśród różnorodnych i ciekawych pomysłów można było zawsze coś wybrać i przeprowadzić zajęcia zgodnie z ich życzeniami. W ramach integracji dla każdego seniora organizowane były imieniny lub urodziny, podczas, których seniorzy świetnie się bawili, mogli ze sobą porozmawiać, miło i przyjaźnie spędzić czas, a poza tym zawsze wręczany był im jakiś upominek, który wspólnie wykonywali uczestnicy.

W Dziennym Domu Seniora w 2022 roku zostały przeprowadzone następujące zajęcia:

- Warsztaty terapii:

Zajęcia florystyczne- podczas zajęć uczestnicy mieli okazję zapoznania się z różnymi stylami stosowanymi we florystyce i mieli możliwość wykorzystania tej wiedzy w praktyce w czasie warsztatów.

Zajęcia z ceramiki- nasze Panie najpierw wybrały sobie formy, a następnie wymodelowały na wybranych naczyniach, wcześniej rozwałkowany płat gliny. Następnie pomalowały je. Aby powstały piękne naczynia musiało to przejść kilka etapów, ale efekt był rewelacyjny.

Zajęcia decoupage- decoupage to metoda zdobnicza, która polegała na przyklejaniu specjalnie do tego przeznaczonych papierów lub serwetek.



Zd.1. Praca własna seniorów.

Haft diamentowy- zajęcia z haftem diamentowym, który polegał na wyklejaniu obrazu przy użyciu małych diamencików.



Zd. 2. Praca własna seniorów

Zajęcia z makramy- ręcznie robione Anioły w stylu Skandynawskim boho. Były one wykonane ze sznurka skręcanego, bawełnianego.



Zd. 3. Praca własna seniorów

Zajęcia krawieckie- podczas których seniorki szyły tulipany. Kwiaty pięknie prezentowały się w salonie, były dopełnieniem każdego wnętrza.

Zajęcia, podczas których seniorki robiły baranki z włóczki i kurczaczki, a także robiły piękne stroiki Wielkanocne.

Zajęcia decoupage, podczas których Panie robiły flakony, ze słoików. Gdy flakoniki były gotowe to układały w nie piękne kompozycje kwiatowe z suchych kwiatów.



Zd.4. Praca własna seniorów.

Zajęcia, podczas których seniorzy tworzyli piękne choinki za pomocą papieru i włóczki. Następnie ozdabiali je koralikami. Wychodziły cudowne, pełne magii Świątecznej ozdoby.



Zd.5. Praca własna seniorów

Zajęcia podczas, których były tworzone piękne stroiki Świąteczne za pomocą kory, świerku i różnych ozdób.

- Zajęcia fizjoterapeutyczne- seniorzy najbardziej uczęszczali na te zajęcia, ze względu na korzyści, które wnosili. Przeprowadzane były ćwiczenia na poprawę ogólnej wydolności z wykorzystaniem przyrządów do ćwiczeń (m.in. bieżnia, rowerek stacjonarny), ćwiczenia na zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku C oraz TH, ćwiczenia na zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku LS, ćwiczenia siłowe oraz aerobowe z wykorzystaniem siłowni na świeżym powietrzu. Wykonywane zabiegi fizjoterapeutyczne wpłynęły na zwiększenie ruchomości stawów kończyn górnych oraz ruchomości stawów kończyn dolnych.
- Terapia ruchem- „Taniec w kręgu”- To forma rekreacji ruchowej, która usprawniła całe ciało, zniwelowała napięcia i stres, dostarczyła niezbędnego ruchu, poprawiła koordynację ruchową i pamięć, uczyła współpracy w grupie.
- Prosty, naturalny ruch, różnorodność melodii i rytmów łączył radość życia z wrażliwością i zrozumieniem siebie i innych, dlatego to bardzo użyteczna, taneczna forma pracy z seniorami. Istotą tańców w kręgu było również to, że nie trzeba mieć partnerki lub partnera, samo bycie w kręgu to symbol jedności z innymi oraz bycie częścią większej całości. „Facefitness” to inaczej gimnastyka mięśni twarzy - naturalna i skuteczna metoda wygładzenia zmarszczek, dostępna dla wszystkich niezależnie od wieku i płci. Regularnie stosowany przynosi widoczny efekt „odmłodnienia” twarzy. Polegał na ćwiczeniach mięśni twarzy i szyi - każde z ćwiczeń służyło wzmocnieniu konkretnych struktur mięśniowych. Facefitness miało również zastosowanie leczniczo-rehabilitacyjne jako forma terapii śmiechem, ponieważ osoby wykonujące ćwiczenia widziały w lusterkach własne, czasem „śmieszne miny”.

- Zajęcia muzyczne - terapia muzyką była jednym z ulubionych zajęć seniorów, poprzez śpiew mogli odreagować, wyrzucić z siebie wszystkie negatywne emocje. Wielu seniorów odkryło w sobie talent do śpiewu.
- Zajęcia kulinarne- dzięki zajęciom kulinarnym, które były regularnie prowadzone w Dziennym Domu Seniora, uczestnicy nie tylko świetnie spędzali razem czas, ale przy okazji poznawali przepisy na nowe i jednocześnie pyszne dania.
- Usługi pielęgniarstwa- usługi wykwalifikowanej pomocy medycznej przy różnego typu schorzeniach, porady i konsultacje.
- Grill integracyjny. Zorganizowanie spotkań integracyjnych na świeżym powietrzu przy grillu i ognisku. W sierpniu i w październiku odbyły się grille integracyjne. Wszyscy uczestnicy spędzili swój czas w sposób miły, w przyjaznej i ciepłej atmosferze. Tego rodzaju spotkania integracyjne zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem, to tu nawiązują się nici sympatii, a wspólnie spędzony czas sprzyja zabawie.
- Wycieczki krajoznawczo-edukacyjne. Odbyły się 2 wycieczki. Jedna odbyła się w dniu 23 czerwca 2022 r. (Białystok-Supraśl). Na wycieczce seniorzy odwiedzili piękny Monaster – Cerkiew Obronna Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy, Cerkiew św. Jana Teologa, Dzwonnica, Katakumby, Izbę Pamięci abp Mirona.
- Druga wycieczka odbyła się 19 września 2022 r. (Święta Lipka- Gierłoż-Kętrzyn). Seniorzy mieli okazję do zwiedzania jednego z najbardziej znanych w Polsce Sanktuariów Maryjnych oraz dawne kwatery Hitlera.
- Zajęcia chóralne. Nauka śpiewu. Warsztat wspólny z Klubem Seniora w Dzwonku. Zwieńczeniem warsztatu był wspólny występ na obchodach rocznicowych w Ostrołęce. Spotkania miały miejsce raz w miesiącu. Mieliśmy wielką przyjemność uczestniczyć w wydarzeniu kulturalnym organizowanym przez Radę Seniorów w Ostrołęce pt. Seniorada pod hasłem "Od Przedszkola do Seniora" .
- 3 lipca mieliśmy zaszczyt wystąpić na Senioradzie w Rzekuniu. Nasi Seniorzy wystąpili również ze swoim repertuarem na scenie podczas XX Jarmarków Czerwińskich.

W okresie sprawozdawczym były realizowane cele w zakresie aktywizacji i wypełnienia czasu wolnego seniorom. Korzystanie z placówki dało podopiecznym poczucie własnej wartości, zaspokoilo potrzebę bezpieczeństwa i przynależności, jak również pozwoliło nawiązywać kontakty międzyludzkie, szukanie oparcia, przyjaźni, a także szacunku wobec innych. Przeciwdziało marginalizacji i izolacji ludzi starszych, poprawiało jakość ich życia. Przyniosło możliwość samorealizacji, odkrywania nowych zainteresowań, motywowało także do nauki czegoś nowego, pogłębiania swoich pasji i kreatywnego działania.

Obserwując z jaką chęcią i wielkim zaangażowaniem nasi podopieczni codziennie przychodzą do "Domu", jak chętnie angażują się w różnego rodzaju działania i aktywności, jak nawiązują się między nimi przyjazne relacje możemy ocenić, że udaje się nam tworzyć bezpieczne miejsce na mapie naszej Gminy. Podsumowując nasze działania możemy z dumą, radością i zadowoleniem powiedzieć, iż cały ten rok minął pracowicie, efektywnie i kreatywnie.

Kierownik Dziennego Domu
„Senior” w Czerwiniu
Monika Miedziejewska