

**Realizacja Programu wieloletniego „Senior +” na lata 2021-2025 edycja 2023,  
„Zapewnienie funkcjonowania Dziennego Domu „Senior +” w Ustrzykach Dolnych.**

W okresie od 01.01.2023 r. do 31.12.2023 r. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustrzykach Dolnych zrealizował projekt pod nazwą Program wieloletni „Senior +” na lata 2021-2025 edycja 2023, „Zapewnienie funkcjonowania Dziennego Domu „Senior +” w Ustrzykach Dolnych. Z projektu skorzystało w skali roku 16 osób – seniorów po 60 roku życia, zamieszkujących na terenie gminy Ustrzyki Dolne. Wartość całkowita projektu wyniosła 268.604,00 zł, Wartość wkładu miasta wyniosła: 207.404,00 zł. Wartość dofinansowania z budżetu państwa wyniosła 61.200,00 zł.

Dzienny Dom „Senior +” zapewnia 8 godziną ofertę usług w dniach od poniedziałku do piątku, dostosowaną do potrzeb i możliwości uczestników grupy wynikających z wieku i stanu zdrowia. Seniorzy w ramach projektu w roku 2023 skorzystali z działań: edukacyjnych, edukacyjno-profilaktycznych, aktywizujących społecznie, kulturalno-oświatowych, aktywizujących ruchowo, z zakresu terapii zajęciowej. Nasza placówka umożliwiła aktywne spędzenie czasu wolnego, a także nawiązywanie więzi towarzyskich i przyjaźni. Naszym celem jest utrzymywanie osób starszych w jak najlepszej kondycji psychomotorycznej aby spowolnić proces starzenia się. Człowiek, który jest zaopiekowany w sensie społecznym, który ma cel w życiu, motywację, ma znacznie większe szanse na dłuższe samodzielne funkcjonowanie w społeczności lokalnej. Poprzez działania w naszej placówce dajemy szansę każdemu z naszych seniorów na kolejny lepszy dzień w ich życiu. Nasi seniorzy to przede wszystkim osoby mieszkające samotnie, gdzie dzieci, wnuki mieszkają daleko i odwiedziny nie są zbyt częste. Człowiek samotny bez stałego wsparcia drugiego człowieka zatraca się w swojej samotności, choroby pogłębiają się i dochodzą nowe. Osoby starsze niejednokrotnie doświadczają przykrych myśli dotyczących nieakceptacji w społeczeństwie, postrzegają siebie jako kłopot dla otoczenia, czują się zmuszeni do znoszenia nudnej wegetacji dnia codziennego. Dzienny Dom „Senior+” odmienia znacząco codzienne życie każdego z naszych seniorów. Pracownicy placówki na przestrzeni czasu u każdej z osób widzą zmiany i pozytywny wpływ jaki ma uczestnictwo w działaniach naszej placówki. Mało tego z pracownikami kontaktują się telefonicznie ale i osobiście rodziny seniorów, dziękując, że jest takie miejsce w którym ich bliscy czują się tak dobrze. Seniorzy w ubiegłym roku skorzystali z licznych spotkań z różnymi osobami ze środowisk artystycznych, medycznych, oświatowych, służb mundurowych, pomocowych. Organizujemy spotkania międzypokoleniowe z dziećmi ze żłobka, ze szkoły

podstawowej aby pokazać młodym ludziom, że osoba starsza też jest potrzebna i można z nią miło spędzić czas, czegoś się nauczyć i wysłuchać wartościowych wspomnień. Organizujemy spotkania z osobami z innych placówek np. z uczestnikami Warsztatów Terapii Zajęciowej, w celu wymiany doświadczeń, poznania innych technik haftowania. Nasz Dzienny Dom "Senior+" w Ustrzykach Dolnych miał okazję być częścią programu Erasmus+. Do Ustrzyk Dolnych przyjechała grupa z Rumunii. Seniorzy wzięli udział we wspólnych rozmowach i warsztatach z zakresu zmysłów obejmujących nasz ustrzycki ogród sensoryczny. Celem Partnerstwa międzynarodowego jest kształcenie i szkolenie zawodowe. Etapem końcowym projektu jest powstanie "Międzynarodowego przewodnika opartego na dowodach łączących terapeutyczne metody integracji sensorycznej, pokój sensoryczny i ogród terapeutyczny". Było niesamowitym doświadczeniem dla naszych seniorów.

W naszej placówce wykonujemy liczne prace angażujące umysł i sprawność motoryczną, gdzie sam senior w warunkach domowych tego by nie wykonał. Działania grupowe których doświadczają seniorzy są bezcenne ponieważ w pojedynkę nie uda się uzyskać efektu grupowego, czyli wzajemnych relacji, wymiany spostrzeżeń, podzielenia się swoimi uwagami, poczucia przynależności do grupy a nawet poklepania po ramieniu czy podania ręki. Często zajmujemy się literaturą poprzez czytanie wybranych książek, wierszy. W roku 2023 cyklicznie realizowaliśmy zajęcia z tematu „Patroni Roku 2023” oraz podjęliśmy współpracę z Panią Beata Sawinda z Biblioteki Pedagogicznej w Ustrzykach Dolnych. Nasi seniorzy korzystają z działań aktywizujących fizycznie. Aktywność fizyczna dla osób starszych jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających pomyślnie starzenie się pozwalające na podtrzymanie zdrowia i sprawność w życiu codziennym, a także zapobieganiem lub opóźnieniem licznych schorzeń. W ramach naszych działań wraz z seniorami wychodzimy na spacer do dostępnych nam miejsc t.j. parku pod dębami, łąki solankowej, ogrodu sensorycznego. Raz do roku wybieramy się na kilkugodzinny wycieczkę wyjazdową do miejsca wybieranego przez seniorów. Wraz z seniorami organizujemy zabawy okolicznościowe, kiedy można potańczyć i pośpiewać. W lutym 2023 r wraz z Akademią Bieszczadzkiego Seniora zorganizowaliśmy bal karnawałowy z dekoracjami i przebraniami. Seniorzy mają (w miarę możliwości finansowych placówki), zapewnione wsparcie ze strony specjalisty rehabilitanta a wszystko to ma na celu utrzymanie osób starszych w jak najdłużej sprawności fizycznej. Dzienny Dom „Senior+” prowadzi też działania terapeutyczne mające na celu umożliwienie wykonywania czynności życia codziennego poprzez warsztaty kulinarne (dania i potrawy których seniorzy nie znają lub są za trudne do wykonania samemu w domu),

warsztaty krawieckie (drobne naprawy ubrań, przeróbki), hortiterapię (sadzenie, przesadzanie, regularna pielęgnacja roślin). W roku 2023 udało się zagospodarować teren z tyłu budynku gdzie znajdują się oba ośrodki wsparcia t.j. Dzienny Dom „Senior+” i Akademia Bieszczadzkiego Seniora. Wspólnie oczyściliśmy teren i posadzaliśmy rośliny. Celem tych działań jest również hortiterapia oraz oddziaływania sensoryczne na uczestników obu placówek.

Nasze społeczeństwo jak wynika z badań jest społeczeństwem starzejącym się. Zapewnienie całodobowej opieki osobie, która nie radzi sobie już z potrzebami życia codziennego jest obecnie bardzo kosztowne. Dzienny Dom „Senior+” daje możliwość aby do tej starczej nieporadności dochodziło dużo wolniej albo i wcale a przy tym realnie pomagamy starszemu człowiekowi.