



USTRZYKI DOLNE



MGOPS  
Ustrzyki Dolne

Ustrzyki Dolne, dn. 20.02.2023 r

**OŚRODEK WSPARCIA DZIENNY DOM  
POMOCY  
“AKADEMIA BIESZCZADZKIEGO SENIORA”  
W USTRZYKACH DOLNYCH**

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI ZA 2022 ROK.**

## Sprawozdanie z działalności Dziennego Domu Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora” w Ustrzykach Dolnych za rok 2022.

Dzienny Dom Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora” w Ustrzykach Dolnych przy ul. 29-go listopada 22 działalność rozpoczął 3 lutego 2020 roku Uchwałą Nr XIII/154/19 Rady Miejskiej w Ustrzykach Dolnych z dnia 20 sierpnia 2019 roku w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014 - 2020. Funkcjonuje jako ośrodek wsparcia dla osób starszych. Wszystkie działania prowadzone w jednostce nakierowane są na utrzymanie seniorów w dobrej sprawności psychofizycznej i zaspokojenie potrzeb ludzi starszych (art. 51.1 ustawy o pomocy społecznej). Adresowany jest przede wszystkim dla osób zamieszkałych na terenie Gminy Ustrzyki Dolne, kobiet w wieku powyżej 60 roku życia i mężczyzn w wieku powyżej 65 roku życia. Placówka wspiera ludzi starszych z terenu Gminy Ustrzyki Dolne, kobiety i mężczyźni nieaktywni zawodowo, którzy ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają opieki i pomocy w zaspokojeniu co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego. Dzienny Dom Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora” zapewnia 8 godzinną ofertę zajęć dla 30 osób w dniach od poniedziałku do piątku, dostosowaną do potrzeb i możliwości wynikających z wieku i stanu zdrowia. Ośrodek pozwala na aktywne spędzenie czasu wolnego. W pobliżu utworzono Ogród Sensoryczny, który pomaga w odprężeniu i odstresowaniu poprzez odczuwanie i doznawanie zapachów, tekstur i dźwięków znajdujących się w nim obiektów i roślin. Organizacja Ośrodka wspiera i ułatwia również nawiązywanie więzi towarzyskich i przyjaźni.

Od 1 stycznia 2022 roku do 28 marca 2022 roku Dzienny Dom Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora” działał w rygorze sanitarnym, uczestnicy projektu w grupach 15 osobowych naprzemiennie ( co drugi tydzień ) przebywali w placówce przez 8 godzin dziennie we wszystkie dni robocze, natomiast w weekendy i święta zapewniona była zdalna opieka senioralna w postaci tzw. opasek życia.

Od 1 kwietnia 2022 roku Dzienny Dom Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora” działa w trybie normalnym ( bez rygoru sanitarnego spowodowanego Pandemią Covid-19 ). Uczestnicy spotykają się w 30 osobowej grupie przez 8 godzin dziennie we wszystkie dni robocze.

Ośrodek pełni funkcje w określonych kategoriach działań m.in. aktywizację fizyczną, działania socjalne, edukacyjne, kulturalno - oświatowe, sportowo - rekreacyjne, terapię zajęciową, aktywizację społeczną w tym spotkania międzypokoleniowe, terapię psychologiczną.

Działania zrealizowane w Dziennym Domu Pomocy "Akademia Bieszczadzkiego Seniora":

### **1. Aktywizacja fizyczna:**

Poprawa aktywności fizycznej oraz samodzielność i sprawność fizyczna to jeden z ważniejszych celów zachowania witalności Seniorów z Gminy Ustrzyki Dolne. W tym celu zrealizowaliśmy następujące działania:

- Siłownia na świeżym powietrzu dla dorosłych w Parku pod Dębami - Seniorzy raz w tygodniu wychodzili na spacer połączony z ćwiczeniami wykonywanymi na sprzętach do ćwiczeń zlokalizowanych w Parku pod Dębami. Podczas ćwiczeń Seniorzy dotleniaли ciało i umysł wykorzystując świeże, bieszczadzkie powietrze.
- Spacer na Stadion Miejski w Ustrzykach Dolnych w formie Nordic Walking
- Rehabilitacja z Fizjoterapeutą - spotkania z Fizjoterapeutą w formie indywidualnej i grupowej, wykonywanie ćwiczeń dostosowane do sprawności fizycznej danej osoby.
- Sala do ćwiczeń w Ośrodku zawiera przyrządy do aktywności fizycznej takie jak bieżnia, rowerek, piłki, taśmy gimnastyczne, hantle, siłowniki i inne. Seniorzy często korzystają z wybranych i dostosowanych do siebie narzędzi.
- Rehabilitacja indywidualna, realizowana zgodnie z opracowanym planem pracy dla każdego uczestnika.

### **2. Socjalne:**

Seniorzy najczęściej korzystali z takich usług socjalnych jak:

- Dwa posiłki ( śniadanie i obiad dwudaniowy ) dostarczany przez firmę cateringową do placówki każdego dnia, do 30 czerwca 2022 r., natomiast od 1 lipca 2022 r. jeden posiłek w postaci obiadu dwudaniowego.

- Bezpłatny dowóz uczestników na zajęcia, a po zakończeniu zajęć do miejsca ich zamieszkania.
- Pomoc w dostępie do służby zdrowia.
- Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych w tym pomoc przy formalnościach związanych z korzystaniem z programów dla osób starszych i niepełnosprawnych.
- Pomoc w korzystaniu i dostępie do komputera z internetem.
- Odpoczynek w miejscu zapewnionym i specjalnie zorganizowanym do odpoczynku.
- Usługi o charakterze bytowym w tym pranie i prasowanie odzieży.
- Dostęp do urządzeń higienicznych.
- Tworzenie poczucia bezpieczeństwa, opieki i przynależności do grupy.
- Konsultacje z Dietetykiem.

### 3. Edukacyjne:

W ramach zajęć edukacyjnych Seniorom zaproponowano:

- Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych.
- Treningi pamięci.
- Treningi w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej.
- Treningi koncentracji pamięci w formie indywidualnej i grupowej.
- Biblioterapia
- Muzykoterapia
- Zajęcia i Warsztaty kulinarne.
- Zajęcia manualne.
- Trening planowania dnia codziennego.
- Warsztaty oparte na metodzie "Story2Remember" w ramach projektu "Ścieżki Współpracy - Akademia Opiekunów". Z przeprowadzonych Warsztatów został wydany przewodnik do pracy z osobami starszymi "CZAS NA TWOJĄ OPOWIEŚĆ" w której znajdują się metody pracy z wykorzystaniem techniki dramatu kreatywnego i sztuki opowiadania.
- Wykłady z Funkcjonariuszami Państwowej Straży Pożarnej Komendy Powiatowej w Ustrzykach Dolnych pt. "CZAD I OGIEŃ - OBUDŹ W SOBIE CZUJNOŚĆ" w którym zostały poruszone tematy dotyczące

zagrożeń i przyczyn powstawania pożarów. Wykłady odbyły się dwukrotnie.

- Debata z Funkcjonariuszami Policji Komendy Powiatowej Policji w Ustrzykach Dolnych na temat bezpieczeństwa. Debata zatytułowana “Porozmawiajmy o bezpieczeństwie - możesz mieć na nie wpływ”
- Spotkanie profilaktyczno - edukacyjne z Funkcjonariuszami Policji Komendy Powiatowej Policji w Ustrzykach Dolnych “Fałszywy telefon, zagrożone oszczędności”. Celem spotkania było uświadomienie jakie aktualnie metody, stosują oszuści, m.in. na wnuczka, na policjanta czy na wypadek.
- Warsztaty pt. “Codzienna profilaktyka Cukrzycy” z dr hab. inż. Arturem Rydosz Prezesem Fundacji z “Cukrzycą na Ty”. Podczas spotkania uczestnicy zapoznali się z objawami cukrzycy i jej rodzajami oraz sposobami postępowania w trakcie leczenia i zapobiegania.
- W ramach zajęć edukacyjnych, Seniorzy biorą udział w różnego rodzaju treningach koncentracji i pamięci, w formie indywidualnej i grupowej polegających na treningu umysłu, poznawaniu technik zapamiętywania poprzez rozwiązywanie krzyżówek, rozsypanek wyrazowych, układanie nowych słów z liter, rebusy, szukanie różnic w obrazkach, układanie rymów, gry zespołowe, gry logiczne i gry rozwijające twórcze myślenie.

#### **4. Kulturalno - oświatowe**

Seniorzy aktywnie uczestniczą w życiu kulturowo - oświatowym Gminy Ustrzyki Dolne m.in.:

- Udział w koncercie “Balladowo i romantycznie” Kuby Michalskiego nawiązujący do roku romantyzmu polskiego i tematyki tegorocznego narodowego czytania.
- Uroczyste otwarcie Ogrodu Sensorycznego - Ogrody sensoryczne to inaczej ogrody zmysłów, założone po to, aby silniej niż “tradycyjne” ogrody, oddziaływać na nasze zmysły. W ogrodach sensorycznych wszystkie nasze zmysły, nie tylko wzrok, ale zwłaszcza węch, słuch i dotyk, zostają pobudzone.

- Wizyta w Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego. Muzeum Przyrodnicze Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych po blisko dwuletniej przerwie przeszło gruntowną modernizację. W nowej aranżacji zwiedzanie muzeum stanowi atrakcyjną przygodę, która wymaga od zwiedzających większej aktywności, a dzięki multimediom - pozwala odkryć tajemnice bieszczadzkiej przyrody.
- Spotkanie w Ustrzyckim Domu Kultury na wykład pt. "Zapomniana Legenda Żwirki i Wigury" w 90 rocznicę śmierci dwóch legendarnych lotników, por. Franciszka Żwirko i inż. Stanisława Wigura.
- Wizyta w Szkole Podstawowej nr 1 w Ustrzykach Dolnych na Dzień z nowoczesną technologią.
- Uroczyste Obchody Międzynarodowego Dnia Demokracji w Ustrzyckim Domu Kultury. Seniorzy cytowali fragmenty Konstytucji wprost ze sceny Domu Kultury.
- Seniorzy biorą czynny udział w wydarzeniach okolicznościowych wynikających z kalendarza m.in. Dzień Ziemi, Babci, Dziadka, Walentynki, Tłusty Czwartek itd.

## **5. Sportowo - rekreacyjne**

Zajęcia sportowo - rekreacyjne są jedną z najpopularniejszych form spędzania czasu przez Seniorów.

- Wyjazd prospołeczny do Centrum Dziedzictwa Szkła w Krośnie. Muzeum szkła artystycznego, z warsztatami z zakresu produkcji szkła i innymi atrakcjami. Krośnieńskie szkło od lat zdobi nasze stoły, odznacza się dbałością o detale, zachwyca unikatowym wzornictwem. Centrum Dziedzictwa Szkła w Krośnie to miejsce, które stanowi oprawę tego fascynującego szklanego świata. To właśnie tutaj możemy poznać ciekawą historię hut, dowiedzieć się, jak powstają szklanki, kufle, szklane ozdoby, obejrzeć interaktywne pokazy zdobienia szkła. Prawdziwą gratką jest fakt, że Seniorzy mieli możliwość brania czynnego udziału w prezentacjach. Co więcej, CDS Krosno pozwala także na skorzystanie z zajęć z edukacji plastycznej. Bogata paleta

wydarzeń kulturalno-rozrywkowych oraz sklep z ręcznie wykonanymi pamiątkami, to kolejne plusy.

- Wycieczka do Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku – pierwsze i największe pod względem liczby zgromadzonych obiektów muzeum etnograficzne w Polsce założone po drugiej wojnie światowej. Położone jest na terenie Białej Góry, części dzielnicy Wójtostwo na prawym brzegu Sanu, u podnóża Białej Góry w paśmie Gór Sanocko-Turczańskich. Muzeum w Sanoku prezentuje kulturę ludową, budownictwo mieszkalne, gospodarcze, przemysłowe i sakralne Bojków, Łemków, Pogórzan i Dolinian chroniąc przed zapomnieniem wyróżniający dorobek i odrębności kulturowe dawnych mieszkańców polsko-ukraińskiego pogranicza we wschodniej części polskich Karpat.
- Wycieczka do Groty Solnej Basztogród w Nowosielcach. Wizyta w grocie solnej jest znakomitym sposobem na poprawę różnych obszarów zdrowia organizmu. Korzystanie z groty promuje zdrowie układu immunologicznego, oddechowego, nerwowego i krążenia. Co więcej, obniża ciśnienie, reguluje krążenie krwi, łagodzi dolegliwości układu pokarmowego, a także zmniejsza objawy niedoczynności tarczycy, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, przemęczenia i nadmiaru stresu. Pobyt w grocie solnej jest również bardzo dobrą opcją dla osób z chorobami skóry, które mogą tutaj skutecznie złagodzić objawy egzemy, trądziku i zapalenia skóry.
- Wycieczka w ramach Zjazdu Miast Partnerskich oraz Tygodnia Elektromobilności. Wycieczka “Szlakiem naftowym - jak to z ropą drzewiej bywało” wraz z Opiekunem z Bieszczadzkiego Centrum Turystyki i Promocji.
- Ognisko integracyjne z Seniorami z Dziennego Domu “Senior +”

## **6. Aktywizacja społeczna w tym spotkania międzypokoleniowe**

W ramach zajęć aktywizujących społecznie w “Akademii Bieszczadzkiego Seniora” miały miejsce spotkania międzypokoleniowe.

- Z okazji Dnia Babci i Dziadka z wizytą w Ośrodku były Dzieci niepełnosprawne ze Stowarzyszenia “Promyk Nadziei”. Dzieci przedstawiły część artystyczną z muzyką i poezją.
- Z okazji Dnia Babci i Dziadka odbyło się spotkanie z dziećmi ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ustrzykach Dolnych. Dzieci przygotowały kwiaty ręcznie robione z bibuły z życzeniami, dla każdego Seniora.
- Wizyta w Przedszkolu nr 2 gdzie Seniorzy obejrzeli występ dzieci, odbyły się śpiewy Dzieci z Seniorami , poczęstunek. Seniorzy na tę okazję przygotowali podarunki dla przedszkolaków w formie laleczek ręcznie robionych z włóczki oraz uszytych poduszeczek dla chłopców.
- Wizyta w Stowarzyszeniu “Promyk Nadziei” z okazji Dnia Dziecka. Seniorzy obdarowali niepełnosprawne dzieci podarunkami w formie laleczek ręcznie robionych z włóczki oraz uszytych poduszeczek dla chłopców.
- Wizyta w Przedszkolu nr 2 z okazji Dnia Dziecka. Seniorzy obdarowali dzieci podarunkami w formie laleczek ręcznie robionych z włóczki oraz uszytych poduszeczek dla chłopców.
- Wizyta w Szkole Podstawowej nr 1 z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Seniorzy obejrzeli część artystyczną i przygotowali podarunki dla Uczniów z okazji Mikołaja.
- Cykliczne spotkania i warsztaty z młodzieżą z Bieszczadzkiego Zespołu Szkół Zawodowych.
- Cykliczne spotkania i warsztaty z Mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej w Moczarach.
- Cykliczne spotkania z Członkami Młodzieżowej Rady Gminy, na których Seniorzy uczą się obsługi telefonów, komputerów i na bieżąco rozwiązują swoje problemy w tematach multimedialnych i elektronicznych.

## **7. Psychologiczne:**

W ramach zajęć psychologicznych w “Akademii Bieszczadzkiego Seniora” miały miejsce spotkania:



- Spotkania online z Psychologiem w ramach projektu “Sieć pokoleń - bezpieczny Senior online” zorganizowane we współpracy z Fundacją TV Puls “Pod Dębem”.
- Spotkania indywidualne i grupowe z Psychologiem w Ośrodku.

#### **8. Terapia zajęciowa:**

Seniorzy z “Akademii Bieszczadzkiego Seniora” rozwijali swoje zainteresowania podczas zajęć:

- Arteterapia, zajęcia plastyczne, rozwijanie wyobraźni, stymulowanie do twórczego myślenia, rozwijanie sprawności manualnej, poznawanie nowych technik plastycznych.
- Muzykoterapia czynna i bierna, zabawy przy muzyce, wspólne śpiewanie piosenek, relaksacja.
- Ergoterapia - angażowanie seniora w prace domowe, drobne prace stolarskie, krawiectwo, dziewiarstwo, hafciarstwo.
- Zdobnictwo i dekoratorstwo - wykonywanie ozdób, stroików, kartek okolicznościowych różnymi technikami.
- Kulinoterapia - warsztaty kulinarne np. robienie sałatek, pieczenie ciast.
- Ludoterapia - gry planszowe i karciane.
- Szycie ozdób i dekoracji.
- Zajęcia z obsługi komputerów i laptopów.

W Dziennym Domu Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora” zaplanowane działania zostały zrealizowane w całości, pozytywnie wpływając na jakość życia i zadowolenie seniorów z Gminy Ustrzyki Dolne. Działalność placówki przyczyniła się do poprawy jakości życia seniorów, pomagała w integracji i zachęcała do rozwijania aktywności. Zwiększyła zaangażowanie seniorów w płaszczyznach społecznych zarówno w środowisku lokalnym jak i senioralnym na terenie placówki. Przyczyniła się do poprawy kondycji psychofizycznej wśród uczestników placówki, do zwiększenia świadomości i wiedzy na temat zdrowego stylu życia, aktywnego spędzania czasu wolnego, do podwyższenia umiejętności interpersonalnych. Uczestnictwo w zajęciach o charakterze edukacyjnym poszerzyło horyzonty wiedzy uczestników w różnych płaszczyznach życia, przyczyniło się do podniesienia

poziomu wiedzy w zakresie zdrowego stylu życia, przestrzegania diety. Spotkania z ciekawymi ludźmi i wycieczki poszerzały wiedzę o świecie, muzyce, pozwoliły poznawać artystów i ich niespotykane umiejętności, uczyły jak unikać zagrożeń i budować własne poczucie bezpieczeństwa. Zajęcia aktywności ruchowej i poprawiały sprawność fizyczną uczestników i utrzymywały ją na zamierzonym poziomie. W roku 2022 została utworzona strona na Facebook na której publikowane są posty z aktualnych wydarzeń, które mają miejsce w Dziennym Domu Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora”.

Sporządziła:

Kierownik Dziennego Domu Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora”

mgr Mariola Niedźwiecka - Zegar