



USTRZYKI DOLNE



MGOPS
Ustrzyki Dolne

Ustrzyki Dolne, dn. 19.01.2024 r

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

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI ZA 2023 ROK.

Sprawozdanie z działalności Dziennego Domu Pomocy “Akademia Bieszczadzkiego Seniora” w Ustrzykach Dolnych za rok 2023.

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.

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 dotleniali ciało i umysł wykorzystując świeże, bieszczadzkie powietrze.
- Spacery 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.
- Cykliczne spacery połączone z seansami w tężni solankowej zlokalizowanej w Parku pod Dębami.

2. Socjalne:

Seniorzy najczęściej korzystali z takich usług socjalnych jak:

- Jeden posiłek w postaci obiadu jednodaniowego.
- 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 urzędzeń higienicznych.
- Tworzenie poczucia bezpieczeństwa, opieki i przynależności do grupy.
- Konsultacje z Dietetykiem i Diabetologiem.
- Konsultacje z pielęgniarką POZ
- Konsultacje z lekarzem POZ

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.
- Zajęcia na podstawie warsztatów "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.
- Cykliczne, edukacyjne spotkania online z psychologiem z Fundacji TVP Puls “Pod dębem”.
- Spotkanie edukacyjne z Panem Mateuszem Węgrzynem ze stowarzyszenia Fidei Defensor w ramach projektu BezpiecznaPolska.org nt. bezpieczeństwa prawnego seniorów oraz bezpieczeństwa w internecie.
- Cykliczne spotkania edukacyjne z pracownikami Miejskiej Biblioteki w Ustrzykach Dolnych.
- Spotkanie z przedstawicielem organizacji UNICEF nt. organizacji i jej działalności na świecie.
- Spotkanie z Dietetykiem nt. zdrowej i naturalnej żywności dla zachowania witalności i sił przez długie lata, połączone z degustacją naturalnych syropów, dżemów oraz soków.
- Spotkanie z Ratownikami medycznymi dotyczące pierwszej pomocy i dbałości o zdrowie.
- Kurs online “Mój pierwszy Smartphone”
- Warsztaty o tolerancji z okazji Światowego Dnia Tolerancji.

- Warsztaty żywieniowe z infuenserką, autorką książki “Zdrowy talerz” Katarzyną Biłas, wspólne gotowanie i edukacyjne ciekawostki o zdrowym żywieniu. Przygotowanie “lekkiej szarlotki” i Pizzy FIT.
- Warsztaty “Zmysł wzroku i dotyku” zorganizowane we współpracy z ekspertami z Rumunii.
- Udział w programie “Korpus wsparcia dla Seniorów na rok 2023” - opaski bezpieczeństwa. Trzech uczestników skorzystało z opasek bezpieczeństwa. Opaska bezpieczeństwa to opaska pozwalająca na wezwanie pomocy w sytuacji zagrożenia.
- Spotkanie z przedstawicielami Ratownictwa Medycznego i Komendy Powiatowej Policji w Ustrzykach Dolnych spotkanie poświęcone pierwszej pomocy i bezpieczeństwu na drogach.

4. Kulturalno - oświatowe i rekreacyjne:

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

- Spotkanie autorskie z Panem Robertem Antoniem w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ustrzykach Dolnych. Autor książek opowiadał o niezwyklej i barwnej postaci międzywojennego Sanoka jaką był dr Oskar Schmidt.
- Spotkanie z Zakonnica Julią z Parafii św. Józefa Robotnika w Ustrzykach Dolnych i wspólne kolędowanie, rozmowy nt wiary.
- Spotkanie i kolędowanie z uczniami Bieszczadzkiego Zespołu Szkół Zawodowych w Ustrzykach Dolnych.
- Specjalnie zorganizowana zabawa karnawałowa dla Seniorów w Hali OSiR w Ustrzykach Dolnych.
- Seniorzy biorą czynny udział w wydarzeniach okolicznościowych wynikających z kalendarza m.in. Dzień Ziemi, Babci, Dziadka, Walentynki, Tłusty Czwartek itd.
- Warsztaty “Bieszczadzkie rękodzieło” połączone z tematyczną prelekcją w Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego.
- Uczestnictwo w otwarciu tężni solankowej oraz zapoznanie się z korzyściami dla zdrowia, płynącymi z korzystania z tężni.

- Uczestnictwo w akcji “Ustrzyki Dolne to czyste, zielone miasto”. Wspólnie przygotowaliśmy stoisko wraz z warsztatami i pięknymi, ekologicznymi pracami (kwitnące łąki wykonane na drewnie, sowy wykonane z szyszek i kory, drzewa wykonane z mchu i kory) w ramach działań proekologicznych.
- Sadzenie drzew w akcji “Ustrzyki Dolne to czyste i zielone miasto”.
- Spotkanie “Drugie ustrzyckie lato z książką regionalną” zorganizowane przez Miejską i Powiatową Bibliotekę Publiczną w Ustrzykach Dolnych, którego gościem była Magdalena Skubisz - autorka książek.
- Wernisaż prac fotograficznych w tematyce ornitologicznej, połączone z prelekcją na temat bieszczadzkich ptaków.
- Warsztaty plastyczne pt. “gipsowe love” z Panią Anną Mordarską, która przedstawiła i opowiedziała jak wykonać figurki z gipsu oraz jakie techniki zastosować w celu mieszania farb do zdobień figur.
- Ognisko integracyjne na Holicy wraz z Seniorami z Dziennego Domu “Senior +”.
- Spotkanie z lokalną poetką Czesławą Mileszko nt. jej życiorysu, kariery, skąd czerpie natchnienie. Połączone z czytaniem poezji.
- Zorganizowaliśmy wspólne “Narodowe czytanie” z uczniami Zespołu Szkół Zawodowych. Wspólne odczytanie fragmentów powieści “Nad Niemnem” Elizy Orzeszkowej.
- Seans filmowy w Ustrzyckim Domu Kultury “Ulmowie - rodzina błogostawiona”.
- Wycieczka do Łańcuta - zwiedzanie Zamku, wozowni i spacer po Parku.
- Powitanie jesieni - świętowanie Dnia Seniora w ustrzyckim parku pod dębami - przy ognisku z kiebasą, pieczonych lokalnych ziemniakach i słodkim poczęstunku.
- Świętowanie światowego dnia chleba - warsztaty kulinarne z pieczenia chleba.
- Uczestnictwo w wystawie prac Krzysztofa Wnęka “Haft krzyżykowy” w Bibliotece Miejskiej.
- Uczestnictwo w wystawie ikon Agnieszki Dusznik “Tęsknoty” zorganizowanej w Ustrzyckim Domu Kultury.

- Uczestnictwo w lokalnej konferencji programu ERASMUS + w Urzędzie Miejskim - tematem spotkania był międzynarodowy przewodnik oparty na dowodach łączących terapeutyczne metody integracji sensorycznej, pokój sensoryczny, ogród sensoryczny.
- Warsztaty kulinarne z przedstawicielkami kół gospodyń wiejskich "KGW Brzegi Dolne" i "KGW Hoszowczyk". Wspólne lepienie pierogów i śpiewanie bieszczadzskich piosenek.
- Zabawa andrzejkowa połączona z wróżbami i laniem wosku.
- Warsztaty "Świąteczne Cuda" z lokalnym artystą Zbigniewem Zamołojko, tworzenie świątecznych prac.
- Warsztaty świąteczne Kamieniczki Bożonarodzeniowe.
- Warsztaty świąteczne pieczenie i zdobienie pierniczków.
- Warsztaty bożonarodzeniowe tworzenie stroików bożonarodzeniowych.
- Uroczysta wigilia w Bieszczadzkim Ośrodku "Danfarm" wraz z Dziennym Domem "Senior +" wspólne świętowanie.
- Cykliczne spotkania z poezją przy zimowej herbacie - wspólne czytanie poezji i własnej twórczości.
- Spotkanie połączone z warsztatami KGW Hoszowczyk i Brzegi Dolne przygotowanie tradycyjnych Hryczaników z sosem grzybowym.

5. Aktywizacja społeczna w tym spotkania międzypokoleniowe

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

- Seniorzy współorganizowali koncert z okazji Dnia Mamy wraz z uczniami ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Ustrzykach Dolnych.
Po koncercie wspólnie udali się do Ogrodu Sensorycznego w którym wykonano część artystyczną, a całość dnia zakończyli wspólnymi rozmowami przy kawie i herbacie i przygotowanych wcześniej słodkościach.
- 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 obejrzeni 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 poduszczek 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 poduszczek dla chłopców.
- Wizyta w Przedszkolu nr 2 z okazji Dnia Dziecka. Seniorzy obdarowali dzieci podarunkami w formie laleczek ręcznie robionych z włóczki oraz uszytych poduszczek dla chłopców.
- Wizyta w Szkole Podstawowej nr 1 z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Seniorzy obejrzeni 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.
- Spotkanie z Młodzieżą z Bieszczadzkiego Zespołu Szkół Zawodowych. Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych i tworzenie kotylionów - symbolu naszej dumy narodowej. Zapalenie zniczy, aby uczcić pamięć tych, którzy walczyli o niepodległą ojczyznę.
- Wspólne kolędowanie z Młodzieżową Radą Gminy przy akordeonie.
- Spotkanie międzypokoleniowe z młodzieżą z Bieszczadzkiego Zespołu Szkół Zawodowych, wspólne kolędowanie i składanie życzeń oraz tworzenie kartek świątecznych.

- Spotkanie świąteczne z uczniami Szkoły Podstawowej Nr 1 w Ustrzykach Dolnych i wspólne kolędowanie oraz składanie życzeń świątecznych.
- Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych spotkanie międzypokoleniowe z uczniami z Bieszczadzkiego Zespołu Szkół Zawodowych, słodkie upominki i kartki dla seniorów.
- Spotkanie z dziećmi ze Szkoły Podstawowej Nr 1 w Ustrzykach Dolnych. Szukanie Wiosny piękne piosenki i wierszyki przygotowane przez dzieci, a seniorzy ręcznie przygotowali kwiaty tulipany i breloki.
- Wizyta w Szkole Podstawowej nr 1 w Ustrzykach Dolnych na Dzień z Nowoczesną Technologią.

6. 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.

7. 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, chleba.
- Ludoterapia - gry planszowe i karciane.

- Szycie ozdób i dekoracji.
- Zajęcia z obsługi komputerów i laptopów.
- Hortiterapia kwiatowa.
- Warsztaty origami - tworzenie kwiatów do palm na Niedzielę Palmową.

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 tematy 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".

Wspólne prace, rozmowy, spotkania zbliżają ludzi do siebie. Często rodzą się nowe znajomości i przyjaźnie. Wspólne przedsięwzięcia kulturalne, towarzyskie, terapeutyczne mają istotny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Wyzwalają one wiarę we własne siły, poczucie godności i przydatności. Dzięki zajęciom prowadzonym w Domu uczestnicy nie są samotni, mogą z kimś porozmawiać, podzielić się swoimi radościami, ewentualnie poskarżyć się na swoje niepowodzenia, dolegliwości, poradzić się w trudnych dla siebie sprawach, zawsze licząc na wysłuchanie i zrozumienie. W gronie znajomych miło spędzają czas na rozmowach, śpiewie, wspólnych grach i zabawach, opowiadaniu dowcipów. Zdobywają nowe

ciekawe informacje na różne interesujące ich tematy. Docenianie dorobku osób starszych, wyzwalanie pozytywnych uczuć emocjonalnych, okazywanie przydatności i znaczenia w środowisku, podtrzymywanie sprawności psychofizycznej poprzez rozmowy, porady, terapię zajęciową, a także zajęcia ruchowe powodują, że seniorzy czują się w Dziennym Domu Pomocy "Akademia Bieszczadzkiego Seniora" bardzo dobrze i chętnie uczestniczą w zajęciach.

Sporządziła:

Kierownik Dziennego Domu Pomocy "Akademia Bieszczadzkiego Seniora"

mgr Mariola Niedźwiecka - Zegar