



MGOPS.0320.1.37.2024.MŻ

Ustrzyki Dolne, dn.15.02.2024 r.

**OŚRODEK WSPARCIA  
DZIENNY DOM „SENIOR+”  
W USTRZYKACH DOLNYCH**  
ul. 29 listopada 22  
Sprawozdanie z działalności  
za 2023 rok



Uchwałą Nr XVII/228/19 Rady Miejskiej w Ustrzykach Dolnych z dnia 2 grudnia 2019 r. została utworzona jednostka organizacyjna ośrodek wsparcia – Dzienny Dom „Senior+” w Ustrzykach Dolnych, działająca w strukturach Miejsko Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Ustrzykach Dolnych.

Dzienny Dom „Senior+” w Ustrzykach Dolnych z siedzibą przy ul. 29 Listopada 22 rozpoczął swoją działalność 31 stycznia 2020 r. uczęszcza do niego 15 mieszkańców Gminy Ustrzyki Dolne nieaktywnych zawodowo w wieku 60+, zarówno kobiet jak i mężczyzn. Zasady odpłatności za pobyt w placówce ustalane są indywidualnie w drodze decyzji wydanej zgodnie z [Uchwałą Nr XVII/231/19 Rady Miejskiej w Ustrzykach Dolnych z dnia 2 grudnia 2019 r.](#) w sprawie ustalania szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w ośrodku wsparcia - Dziennym Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych.

Działalność ośrodka finansowana była ze środków własnych gminy oraz z dotacji pozyskanej w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020. Od 2021 r. działalność ośrodka wsparcia Dziennego Domu „Senior+” finansowana jest ze środków własnych gminy oraz z dotacji pozyskanej w ramach Programu „Senior+” na lata 2021-2025, Edycja 2021/2023 – Moduł II – „Zapewnienie funkcjonowania już istniejących placówek”.

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. Infrastruktura ośrodka pozwala na aktywne spędzenie czasu wolnego, a także nawiązaniu więzi towarzyskich i przyjaźni. Zakres świadczonych usług przez Dzienny Dom „Senior+” obejmuje w szczególności: usługi socjalne, poradnictwo specjalistyczne, aktywizację fizyczną i umysłową, zajęcia edukacyjne, kulturalno- oświatowe, rekreacyjne, prozdrowotne, terapie zajęciową, aktywizujące społecznie w tym spotkania międzypokoleniowe. W placówce jest możliwość skorzystania z urządzeń do utrzymania higieny osobistej tj. łazienka z prysznicem, odpowiednio wyposażona pralnia, żelazko z miejscem do prasowania.

Zadanie współfinansowane ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 - 2025.

Działania zrealizowane w ośrodku wsparcia Dzienny Dom „Senior +”:

#### 1. Socjalne:

Seniorzy domu korzystają z następujących usług socjalnych:

- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior +” mają zapewniony jeden ciepły posiłek, dostarczony przez firmę cateringową do placówki każdego dnia.
- Seniorom udzielana jest pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, tj. wypełnianie dokumentacji urzędowej, pomoc w wypełnianiu druków opłat, wniosku o wydanie Ustrzyckiej Karty Mieszkańca. Uczestnikom domu udzielana jest pomoc przy formalnościach związanych z korzystaniem z programów pomocowych dedykowanych osobom starszym i niepełnosprawnym, np. pomoc przy wypełnieniu wniosków do programu „Korpus wsparcia Seniorów na rok 2023” w celu objęcia Seniorów opieką na odległość, poprzez „Opaskę bezpieczeństwa”. Pracownicy domu utrzymują stały kontakt z lekarzem pierwszego kontaktu w celu wypisania recept dla Seniorów a także w organizacji wizyt lekarskich.
- W Dziennym Domu „Senior+” świadczone są usługi o charakterze bytowym, w tym pranie i prasowanie odzieży.
- Seniorzy mają możliwość korzystania z komputera wraz z dostępem do Internetu, a także pomoc w napotkanych trudnościach przy korzystaniu z urządzenia.
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa, opieki i przynależności do grupy.
- Zapewnienie miejsca odpoczynku.
- Miłe słowo dla Seniora – rozmowy towarzyszące – wspierające. Komunikacja od zawsze była podstawą międzyludzkich interakcji. To właśnie dzięki niej nawiązuje się emocjonalne więzi i tworzy nie porozumienia między ludźmi. Szczególne znaczenie ma komunikacja z Seniorem. Opieka nad osobą to przede wszystkim umiejętność rozmawiania, słuchania tego, co Senior ma do powiedzenia. Płynna wymiana komunikatów, między opiekunką a podopiecznym buduje więź, która jest podstawą zaufania i bezpieczeństwa. Indywidualne rozmowy z Seniorami to ważna forma pomocy w naszej placówce wynikająca z potrzeb Seniorów.

## 2. Poradnictwo specjalistyczne:

- Seniorzy objęci są specjalistyczną opieką medyczną. Spotkania edukacyjno – profilaktyczne z pielęgniarką realizowane są w Dziennym Domu „Senior+”. Uczestnicy domu korzystają z usług indywidualnie, zgodnie z potrzebami.

## 3. Aktywizację fizyczną

Utrzymywanie regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze, jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających pomyślne starzenie się pozwalające na podtrzymanie zdrowia i sprawności w życiu codziennym.

W tym celu w Domu Seniora prowadzone są następujące działania:

- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” mają zapewnioną specjalistyczną opiekę fizjoterapeutyczną. Zajęcia z zakresu aktywności ruchowej prowadzone są grupowo a także indywidualnie. Podczas spotkań indywidualnych zajęcia realizowane są zgodnie z odpowiednio opracowanym planem pracy dla każdego uczestnika. Gimnastyka ogólnousprawniająca prowadzona jest z wykorzystaniem takich przyrządów jak: piłki, taśmy gimnastyczne, hantle, rower stacjonarny, siłowniki i inne stanowiące wyposażenie sali rehabilitacyjnej.
- Podopieczni Domu Seniora biorą udział w pieszych wycieczkach, spacerach, a także korzystają z plenerowych siłowni. Piesze wycieczki i napawanie się pięknem naturalnego krajobrazu ma niezwykle regenerujący wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu, a w szczególności na procesy myślowe.
- Podopieczni Domu Seniora korzystają z zielonej przestrzeni Ogródu Sensorycznego. Ogród Sensoryczny to specjalne miejsce, które ma na celu wspomaganie terapii i wykorzystywanie leczniczych właściwości natury. Ogród ma wpływ na wszystkie nasze zmysły. Różnorodność barw wpływa na nastrój człowieka, uspokaja, relaksuje, pobudza. Tego wszystkiego mogą doświadczyć Seniorzy przebywając w towarzystwie bogatej roślinności Ogródu Sensorycznego.

#### 4. Zajęcia edukacyjne

W ramach zajęć edukacyjnych w Dziennym Domu „Senior +” prowadzone są różnego rodzaju pogadanki, wykłady, prelekcje oraz warsztaty.

- Podopieczni Domu Seniora wzięli udział w projekcie skierowanym do Seniorów „Sieć Pokoleń – Bezpieczny Senior Online” realizowanym przez fundację TV PULS „Pod Dębem. W ramach tej inicjatywy nasza placówka otrzymała glukometry. Dla Seniorów przygotowano cykl spotkań z psychologiem, które odbyły się online.
- „Z Cukrzycą na Ty” – spotkanie – z dr hab. inż. Arturem Rydoszem. W Dziennym Domu „Senior+” miało miejsce spotkanie edukacyjno – profilaktyczne, podczas którego uczestnicy domu otrzymali kompleksową wiedzę na temat cukrzycy, różnorodnych typologii choroby, aktualnych metod diagnostycznych a także nowoczesnych narzędzi wspomagających utrzymanie glikemii w normie. W trakcie spotkania zostały wykonane badania poziomu cukru oraz poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów.
- Spotkanie edukacyjno – profilaktyczne „Profilaktyka nietrzymania moczu”. Podczas spotkania zostały poruszone następujące tematy: czym jest nietrzymanie moczu, rodzaje nietrzymania moczu, główne przyczyny nietrzymania moczu, profilaktyka nietrzymania moczu, ćwiczenia mięśni dna miedzy, rola babci w treningu czystości dziecka. Spotkanie poprowadziła Pani Karolina Skuła, Bieszczadzka Położna.
- W ramach projektu „**Korpus wsparcia Seniorów na rok 2023**” **Moduł II**, kilkoro uczestników z Dziennego Domu „Senior+” zakwalifikowało się do udziału w programie, w ramach którego otrzymali „OPASKĘ BEZPIECZEŃSTWA” firmy SiDLY. Dzięki urządzeniu monitorującego stan zdrowia pacjenta, Seniorzy czuli się bezpieczniej.
- Spotkanie edukacyjno – profilaktyczne z zielarką. W Dziennym Domu „Senior+” odbyło się spotkanie edukacyjno – profilaktyczne z zielarką. Podczas spotkania pasjonatka ziół opowiedziała o ziołolecznictwie, wartościowym i prawidłowym

odżywianiu, a także zaprezentowała różne mieszanki ziół podnoszące odporność organizmu.

- Spotkanie edukacyjne z pasjonatem ornitologiem Panem Michałem Wnukiem. Podczas spotkania, zaprezentowane zostały obserwacje ptaków, które na co dzień trudno jest spotkać. Odsłuchane zostały śpiewy niektórych gatunków ptaków.
- Podopieczni Domu Seniora wzięli udział w webinarium CEDUR pt. „Informacyjna rola KNF i UKNF. Sprawdź zanim podejmiesz decyzje inwestycyjną”. Webinarium było skierowane do Seniorów. Jego celem było przybliżenie roli informacyjnej Komisji Nadzoru Finansowego i Urzędu Nadzoru Finansowego, zapoznanie z zasobami strony internetowej KNF, przekazanie możliwości weryfikacji podmiotów oferujących usługi na rynku finansowym.
- W Dziennym Domu „Senior +” Seniorzy wzięli udział w bezpłatnym szkoleniu online, MÓJ PIERWSZY SMARTFON – jak korzystać ze smartfonu i wykorzystać jego funkcjonalność na co dzień. Poruszone były następujące tematy – „Pierwsze ustawienia telefonu”, „Rozmawianie ze smartfonem”, „Mapy Google i nawigacje”, „Taksówki i komunikacja miejsca”, „Korekcja zdjęć”, „Montaż filmików”, „Kontakt ponad granicami”, „Rozrywka zawsze pod ręką”, „Zdrowie od jednego kliknięcia” Spotkania dostępne są na stronie internetowej ABCSENIOR.COM
- W celu przypomnienia i utrwalenia wiadomości, uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w szkoleniu udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej. Szkolenie zostało przeprowadzone przez instruktora w zakresie udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej. Seniorzy przypomnieli sobie zasady udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej. Omówiono szczegółowo najczęstsze zdarzenia ratowania życia i zdrowia drugiego człowieka, związane z udarem, zawałem, zakrztuszeniem i zatrzymaniem krążenia. Uczestnicy aktywnie uczestniczyli w części praktycznej wykładu z wykorzystaniem fantomu.

- **ŚWIADOMY SENIOR – BEZPIECZNY SENIOR**

Z uwagi na panujące zagrożenia ze strony oszustów działających różnymi metodami oraz zmieniających się sposobów wyłudzenia pieniędzy, w Dziennym Domu „Senior+” odbyło się kolejne spotkanie edukacyjno – profilaktyczne z funkcjonariuszami Komendy Powiatowej Policji w Ustrzykach Dolnych. Celem spotkania było uświadomienie osobom starszym, jakimi metodami posługują się przestępcy i jak ustrzec się przed oszustwem i kradzieżą. Na podstawie przykładów podanych przez funkcjonariuszy, Seniorzy dowiedzieli się jak nie stać się ofiarą oszustów. Spotkanie odbyło się w Dziennym Domu „Senior+”.

- **CZAD I OGIENŃ – OBUDŹ W SOBIE CZUJNOŚĆ**

W Polsce corocznie powstaje ponad 150 000 pożarów, co piąty powstaje w naszym mieszkaniu, tam gdzie czujemy się najbezpieczniej i dość często zapominamy o potencjalnych zagrożeniach, dlatego w ramach profilaktyki w Dziennym Domu „Senior+” odbyło się kolejne spotkanie edukacyjno – profilaktyczne z funkcjonariuszami Państwowej Straży Pożarnej w Ustrzykach Dolnych. Celem spotkania było przypomnienie i uświadomienie Seniorom z jakimi zagrożeniami w okresie grzewczym mogą się spotkać. Spotkanie przebiegło w formie wykładu.

- **Debata w Komendzie Powiatowej Policji w Ustrzykach „Porozmawiajmy o bezpieczeństwie, możesz mieć na nie wpływ”, „Bezpieczeństwo Seniorów na terenie gm. Ustrzyki Dolne”.**

- **W ramach zajęć edukacyjnych Seniorzy uczestniczą w różnego rodzaju warsztatach usprawniających pamięć, uwagę, koncentrację, przygotowanych w formie gier i zabaw. Podczas warsztatów Seniorzy rozwiązują zadania logiczne, łamigłówki, krzyżówki a także korzystają z dostępnych w Domu Seniora gier edukacyjnych. Zaproponowane zajęcia mają na celu wspieranie procesów poznawczych. Prowadzone warsztaty są kluczowym elementem pracy z Seniorami, gdyż wpływają na poprawę funkcjonowania Seniora w każdym aspekcie życia.**

- Spotkanie edukacyjno – informacyjne UNICEF. W Dziennym Domu „Senior+” odbyło się spotkanie informacyjno – edukacyjne z doktorem afrykanistyki i stypendystką prestiżowego stypendium Narodowego Centrum Nauki. Podczas spotkania omówione zostały działania UNICEF a także można było wysłuchać wykładu o kulturach afrykańskich, pt. „Afryka oczami pracownika UNICEF. Jak skutecznie pomagać”.
- KOMUNIKACJA Z INNYMI – pomoc w obsłudze nowego urządzenia w tym komunikatorów. Seniorom udzielana jest pomoc w obsłudze smartfonów, wysyłanie wiadomości za pomocą różnych komunikatorów tj. WhatsApp, messenger.
- Seniorzy wzięli udział w seminarium szkoleniowym CEDUR pt. „Cyberoszuści atakują – jak nie dać się okraść w Internecie”. Celem szkolenia było zwiększanie świadomości w zakresie cyberbezpieczeństwa w kontekście zagrożeń występujących w Internecie zwłaszcza oszustw na urządzeniach mobilnych. Szkolenie zorganizowano w ramach projektu „CEDUR” przez Urząd Komisji Nadzoru Finansowego we współpracy z Komendą Główną Policji.
- KONKURS ORTOGRAFICZNY – Seniorzy z Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w konkursie ortograficznym zorganizowanym przez Panią Beatę Sawinda, pracownika Biblioteki Pedagogicznej w Ustrzykach Dolnych.

## 5. Kulturalno – oświatowe

Seniorzy z Dziennego Domu „Senior +” w Ustrzykach Dolnych, aktywnie uczestniczą w życiu kulturalno – oświatowym. Bardzo ważną rolę w kształtowaniu dobrego samopoczucia Seniorów ma aktywność społeczna. Uczestnicy Domu Seniora biorą udział w szeroko rozumianej kulturze.

- Uczestnicy domu biorą czynny udział w wydarzeniach okolicznościowych takich jak: Dzień Babci i Dziadka, Walentynki, Tłusty Czwartek, Ostatki, Dzień Kobiet, Śniadanie Wielkanocne, Dzień Matki, Dzień Dziecka, Święto Niepodległości 11 listopada, Zabawa Andrzejkowa, Wigilia.



- Zabawa karnawałowa Seniorów. Karnawał to szczególny okres balów, maskarad i zabaw. Ten wyjątkowy czas Seniorzy spędzili w wyjątkowych nastojach i w pięknych strojach. Każdy uczestnik przyozdobił swój strój, dekoracyjnym elementem. Były piękne suknie, maski oraz wspaniałe karnawałowe nastrój. Zabawa karnawałowa odbyła się na hali sportowej w Ustrzykach Dolnych z Seniorami z Akademii Bieszczadzkiego Seniora.
- W ramach działalności kulturalno – oświatowej Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ustrzykach Dolnych, podopieczni Domu Seniora wzięli udział w autorskim spotkaniu Pana Roberta Antonia, autora książek Dr Oskar Schmidt (1902 – 1976) Sanocki Król Gumy, Skarby Wawelskie w Kanadzie (1940- 1960), Mowy Sejmowe (1893- 1969) oraz Ród Kącich z Kątów H. Brochwicz. Kolejnym wydarzeniem było spotkanie pt.: „Ustrzyckie lato z regionalną książką”. Bohaterką spotkania była Pani Magdalena Skubisz, autorka książek „LO Story”, „Dżus&Dżin”, „Aptekarki” i „Czarciego ogrodu”. Dla uczestników autorka przygotowała Herbatę Mistrzowską (wg. receptury Stefani Korżawskiej). Podopieczni Domu Seniora mieli okazję obejrzyć wystawę prac Pana Krzysztofa Wnęka, pt.: „IGŁA I NITKA MALOWANE”. Prace Pana Krzysztofa zostały wykonane haftem krzyżykowym.
- Podopieczni z Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w plenerowych warsztatach artystycznych, które odbyły się w gminie Ustrzyki Dolne w parku Pod Dębami. Warsztaty realizowane były w ramach projektu „Czyste, Zielone Miasta”. Podczas wydarzenia Seniorzy zaprezentowali jedną z technik pracy artystycznej którą realizują w Domu Seniora, „Drzewo”. Praca została wykonana na drewnie. Do warsztatów dołączyli zaproszeni goście z różnych miast Polski oraz dzieci. Zaprezentowana technika bardzo zainteresowała zaproszonych gości a także mieszkańców miasta Ustrzyki Dolne.
- Wizyta kulturalno – edukacyjna w Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Ustrzykach Dolnych. Podopieczni Domu Seniora mieli okazję zwiedzić nowo zmodernizowane Muzeum Bieszczadzkiego Parku Narodowego. Liczne dioramy prezentujące bieszczadzką florę i faunę „ożywione” dzięki nowoczesnym

rozwiązaniom multimedialnym, skamieniałości prezentujące zmierzchłą historie tych terenów oraz doskonale odwzorowane elementy architektury fotografie i audiowizualne instalacje opowiadające o lokalnej kulturze, skupiły dużą uwagę Seniorów.

- Wyjście do Kina – Projekcja filmu Ulmowie. Błogosławiona Rodzina.
- Spotkanie podsumowujące film – Ulmowie. Błogosławiona Rodzina. Spotkanie poprowadziła Pani Beata Sawinda, pracownik Pedagogicznej Biblioteki w Ustrzykach Dolnych.
- NARODOWE CZYTANIE 2023 r. – W Dziennym Domu „Senior +” odbyło się spotkanie w ramach akcji Narodowego Czytania 2023 roku, poprowadzone przez Panią Beatę Sawinda, pracownika Pedagogicznej Biblioteki w Ustrzykach Dolnych. W 2023 roku lekturą akcji była „Nad Niemnem” Elizy Orzeszkowej”.
- W ramach programu Erasmus +, Partnerstwa na małą skalę w kształceniu i szkoleniu zawodowym „Międzynarodowy przewodnik oparty na dowodach łączących terapeutyczne metody integracji sensorycznej, pokój sensoryczny i ogród terapeutyczny” Seniorzy wzięli udział w konferencji rozpoczynającej wizytę partnerów z Rumunii, a także uczestniczyli w warsztatach sensorycznych trwających kilka dni.

## 6. Sportowo – rekreacyjne

Zajęcia sportowo rekreacyjne są najbardziej lubianą formą spędzania czasu wolnego uczestników Dziennego Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych. Do nich należą m.in. wycieczki o charakterze krajoznawczo- edukacyjnym.

- Seniorzy z Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w wycieczce wyjazdowej do Łącuta. Głównym celem wyjazdu było zwiedzenie zespołu pałacowo – parkowego na czele z Zamkiem. Jest on jedyną z najpiękniejszych rezydencji arystokratycznych w Polsce. Do zespołu pałacowo – parkowego należy również Storczykarnia, którą Seniorzy również mieli okazję zobaczyć.
- Ognisko integracyjne z Seniorami z Akademii Bieszczadzkiego Seniora”. Ognisko odbyło się na paśmie Żukowa w Ustianowej Górnej.

## 7. Aktywizujące społecznie (w tym spotkania międzypokoleniowe).

W ramach zajęć aktywizujących społecznie w Dziennym Domu „Senior+” miały miejsce spotkania międzypokoleniowe a także spotkania z zaprzyjaźnionymi Seniorami.

- Świątowanie dnia BABCI I DZIADKA z dziećmi ze Szkoły Podstawowej nr. 1 im. Mikołaja Kopernika w Ustrzykach Dolnych. Z okazji dnia Babci i Dziadka Seniorzy wraz z dziećmi uczestniczyli w warsztatach artystycznych. Podczas warsztatów tworzyli kartki okolicznościowe dla Babci i Dziadka.
- Spotkanie międzypokoleniowe z dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Ustrzykach Dolnych. Dzień Babci i Dziadka podopieczni Domu Seniora spędzili z zaprzyjaźnionymi dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Ustrzykach Dolnych. Podczas spotkania Seniorzy czytali dzieciom bajki.
- Spotkanie integracyjne z uczestnikami Warsztatów Terapii Zajęciowej w Ustrzykach Dolnych. W Dziennym Domu „Senior+” odbyło się spotkanie integracyjne Seniorów z uczestnikami Terapii Zajęciowej. Celem spotkania była integracja a także wspólne warsztaty rękodzielnicze – wymiana doświadczeń.
- Seniorzy z Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w uroczystym otwarciu Tężni Solankowej w Parku Pod Dębami w Ustrzykach Dolnych. Tężnia Solankowa ma działanie lecznicze, jest miejscem rehabilitacji dla Seniorów. Nowo powstały obiekt stał się dla Seniorów miejscem leczniczym, który pozytywnie wpływa na układ nerwowy, układ gruczołów dokrewnych, a także działa stymulująco na układ odpornościowy.
- Spotkanie integracyjne z młodzieżą „Patroni Roku”. Cykl spotkań z Patronami roku 2023 ustanowionych przez Sejm i Senat Rzeczypospolitej Polskiej. W Dziennym Domu „Senior+” odbyło się spotkanie z cyklu spotkań, Patroni roku 2023, poświęcone Wisławie Szymborskiej. Życie i twórczość Wisławy Szymborskiej zostało zaprezentowane przez uczniów Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Ustrzykach Dolnych. Spotkanie Seniorów

i młodzieży było okazją do nawiązania nowych relacji, a także miało charakter edukacyjny.

- Uroczyste świętowanie Dnia Matki. To był piękny, wyjątkowy, wzruszający dzień. Każdy Senior otrzymał od swojego dziecka nadesłaną kartkę z życzeniami. Niespodzianką dla Seniorów był koncert skrzypcowy.
- Z okazji Dnia Dziecka, Seniorzy z Dziennego Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych, spotkali się z dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Ustrzykach Dolnych. W ramach spotkania Seniorzy wraz z dziećmi wzięli udział w warsztatach artystycznych – „Rękodzieło z masy porcelanowej”.
- Kolejnym spotkaniem międzypokoleniowym, była integracja Seniorów z uczniami klas pierwszych, Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Ustrzykach Dolnych. W ramach spotkania odbyły się wspólne warsztaty artystyczne „Malowanie figurek gipsowych”. Seniorzy wspólnie z dziećmi malowali postacie bajkowe.
- Uroczyste świętowanie Światowego i Ogólnopolskiego Dnia Seniora a także Dnia Niepodległości z dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Ustrzykach Dolnych. Seniorzy wspólnie z dziećmi w atmosferze pełnej radości świętowali swój dzień. Spotkanie było także okazją do zorganizowania wspólnych warsztatów artystycznych. Dla upamiętnienia spotkania Seniorzy podarowali dzieciom własnoręcznie wykonane króliki. To kolejne nasze spotkanie z zaprzyjaźnionymi żłobkowymi maluchami, które pielęgnujemy podtrzymując dalszą współpracę.
- W Dziennym Domu „Senior+” odbyła się zabawa Andrzejkowa. Andrzejki to święto ludowe, które obchodzi się pod koniec listopada. To doskonała okazja do świętowania przed zbliżającą się Wigilią i Sylwestrem. W tym dniu Seniorzy uczestniczyli w zabawach Andrzejkowych tj. lanie wosku, losowanie ciasteczka z wróżbą, moneta w studni. Zabawie towarzyszył doskonały nastrój Seniorów.

## 8. Terapię zajęciową

Jedną z form aktywizacji mieszkańców Domu Seniora jest terapia zajęciowa. Terapia zajęciowa jest działaniem wielokierunkowym, mającym na celu usprawnienie

psychiczne i fizyczne jego uczestników. Terapia zajęciowa daje każdemu uczestnikowi szansę wyrażenia siebie w dostępnej i indywidualnej formie, określonej jego wewnętrznymi i zewnętrznymi predyspozycjami. Pozwala na wybór takiej formy twórczości, która odpowiada indywidualnym uzdolnieniom i możliwościom.

- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” biorą czynny udział w zajęciach stolarstwa i majsterkowania. Podczas warsztatów Seniorzy tworzą prace z kamieni oraz drewna a także materiałów naturalnych. Tworzone są różne domki, kamienice, stelaże do stroików okolicznościowych. Podopieczni przygotowują materiały drewniane, tj. sklejki, deski, jako baza do dalszej pracy Seniorów.
- W Dziennym Domu „Senior+” organizowane są tematyczne warsztaty krawieckie. tj. „Retro na nowo”, „Strefa kroju i szycia”. Podczas warsztatów podopieczni doskonalą umiejętności szycia na maszynie oraz ręcznego szycia.
- Malowanie po numerach. Malowanie po numerach to przyjemna forma relaksu dla naszych Seniorów. Aktywność ta przynosi szereg korzyści dla ciała i umysłu. Malowanie po numerach poprawia koncentrację i uwagę. Aktywny i twórczy odpoczynek bardzo korzystnie wpływa na nasz organizm.
- Wyklejanie obrazów metodą diamentową. Haft diamentowy to nowatorski sposób tworzenia obrazów złożonych z maleńkich diamentków. Technika ta często nazywana jest haftem diamentowym ze względu na podobieństwo gotowych obrazów do haftu. Wyklejając obrazy Seniorzy w przyjemny sposób zwiększają swoją umiejętność koncentracji i skupienia na aktualnie wykonywanym zadaniu. Odszukiwanie i umieszczanie we właściwych miejscach maleńkich diamentków świetnie rozwija i ćwiczy zdolności małej motoryki u Seniorów.
- Warsztaty malarstwa kreatywnego – Malarstwo to kolejna przestrzeń kreatyna, w której warto się zgubić, by odkryć w sobie wewnętrzne dziecko. W malarstwie nie chodzi o jasno ustalone zasady. To czas na eksperymentowanie, odkrywanie i dopuszczanie do głosu intuicji. Malarstwo kreatywne to przestrzeń w której Seniorzy oddają się z wielką pasją. Podczas warsztatów podopieczni oddają się tej

formie aktywności malując obrazy farbami akrylowymi, ostatecznie chodzi o dobrą zabawę i rozwijanie kreatywności.

- W Dziennym Domu „Senior+” organizowane są warsztaty literackie. Literatura to ich świat a w tym świecie spotykają się nasi Seniorzy. Seniorzy czytają m.in. Cypriana Kamila Norwida, Czesława Miłosza, Wisławę Szymborską. Wiersze ale nie tylko, bo w zasadzie każdy uczestnik czyta to co lubi. Książki historyczne, bibliografię, kryminalne. Seniorzy czytają to co ich interesuje.
- Seniorzy uczestniczą w różnego rodzaju warsztatach, tj. Florystycznych – w których mają możliwość zapoznania się z różnymi technikami układania kompozycji kwiatowych, tj. ikebany, stroików świątecznych, kompozycji nagrobnych, a także wianków komunijnych. W warsztatach bibułkarskich – podczas których tworzą wiosenne kwiaty. W warsztatach poligrafii – gdzie swoje zdolności rozwijają wypalając na drewnie. W warsztatach karnawałowych „W świecie karnawału” – podczas których Seniorzy ozdabiają maski weneckie. Organizowane są także warsztaty kulinarne pt. „Kuchnia u Seniora” podczas których Seniorzy prezentują swoje umiejętności kulinarne, pieką ciasta z owoców sezonowych, robią paczki, faworki, dietetyczne deserki a także przetwory z dyni. W Domu Seniora odbyły się warsztaty Bożonarodzeniowe oraz Wielkanocne, podczas których podopieczni wykonali piękne świąteczne stroiki oraz kartki okolicznościowe.
- Warsztaty dziewiarskie – Własnoręczne dzierganie czyli arm knitting – metoda ta daje spektakularne efekty w formie własnoręcznych robótek. Robótki ręczne to doskonałe hobby dla osób starszych. Naukowcy uważają, że ćwiczenie pewnych procesów psychologicznych, takich jak ciągła uwaga, opóźnia niektóre objawy demencji starczej. Robienie na drutach poprawia także umiejętności motoryczne. Podopieczni Domu Seniora wykonali warzywa sezonowe, opaski, torebeczki z włóczki, korzystając z różnych technik, tj.: łączenie dwóch kawałków dzianiny wykonanych pojedynczym ścięciem przy użyciu techniki graftingu, pikotki która stanowi ładne wykończenie brzegu dzianiny oraz niewidoczne łączenie oczek, ściąg dziewiarski.

- W Domu Seniora realizowane są także warsztaty tworzenia makramy i łąpaczy snów. Seniorzy z wielkim zapałem projektują piękne łąpacze snów, które następnie robią za pomocą szydełka i włóczki. Każdy łąpacz jest piękny i niepowtarzalny, prace Seniorów tworzą dekorację ścienną w Domu Seniora.
- Podopieczni Domu Seniora biorą udział w polisensorycznych warsztatach organizowanych w nowo powstałym Ogrodzie Sensorycznym. Podstawowym celem terapii polisensorycznej jest stymulowanie percepcji płynącej ze wszystkich kanałów zmysłowych: wzrokowego, słuchowego, węchowego, dotykowego, makowego. Podopieczni mają możliwość badać świat roślin na poziomie wielozmysłowym.
- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” uczestniczyli w warsztatach hortiterapii. Hortiterapia to rodzaj rehabilitacji, która wykorzystuje kontakt z zielenią w celach polepszenia samopoczucia. Podczas warsztatów każdy uczestnik mógł wybrać dowolną roślinę, którą następnie własnoręcznie zasadził. Posadzone kwiaty zostały wyeksponowane przy Domu Seniora. Mini ogródek znajdujący się przy Domu Seniora jest dla Seniorów miejscem relaksu i odpoczynku. Podopieczni mogą tam odpoczywać, zarówno w sposób bierny jak i czynny poprzez pielęgnację roślin. Przebywanie w otoczeniu roślinności i aktywność w zakresie jej pielęgnacji przynosi widoczne efekty w poprawie sprawności fizycznej, umysłowej jak i emocjonalnej, czym przyczynia się do polepszenia jakości życia.
- Podopieczni Domu Seniora mieli okazję wziąć udział w warsztatach mydlarskich. Warsztaty mydlarskie to niecodzienna okazja, aby własnoręcznie wykonać pachnące i idealne do kąpieli mydło. Mydélka owocowe, orientalne, mydélka pachnące cynamonem, markują, mandarynkami, mydélka kokosowe, kawowe, lipowe, lawendowe i wiele innych. Podczas warsztatów Seniorzy eksperymentowali z formą, kształtem, kolorem, fakturą i zapachem. Własnoręcznie zrobione, pachnące i kolorowe mydélka, to piękna ozdoba każdej łazienki lub też oryginalny pomysł na prezent.

- Warsztaty kolorowania terapeutycznego – terapia przy pomocy sztuki określana jest często mianem arteterapii. Kolorowanie jest jedną z form właściwości terapeutycznych i relaksacyjnych. Kolorowanie to czynność, która nie tylko uspokaja, ale także wpływa na kreatywność. W trakcie wypełniania rysunku kolorem zaangażowane są obie półkule, a pewna powtarzalność kolorowanych motywów wymusza wynajdywanie coraz to nowych kombinacji kolorystycznych. W Dziennym Domu „Senior+” podopieczni wypełniają kolorem rysunek który złożony jest z podobnych lub powtarzalnych elementów, dzięki czemu możliwe jest osiągnięcie stanu zbliżonego do medytacji.
- Muzykoterapia – muzykoterapia to jedna z form psychoterapii, w której podstawowym środkiem oddziaływania terapeutycznego jest muzyka. Muzyka oddziałuje na człowieka pozaintelektualnie, pobudza go, porządkuje jego uczucia. Każdy bez względu na wiek jest podatny na jego działanie. Muzyka redukuje trudności, ułatwia współpracę, ogranicza konflikty, podwyższa umiejętność koncentracji. Podopieczni Domu Seniora chętnie uczestniczą w tego rodzaju form terapii.





W Dziennym Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych zaplanowane działania zostały zrealizowane w całości. Wszystkie działania prowadzone w jednostce ukierunkowane są na utrzymanie Seniorów w dobrej sprawności psychofizycznej i zaspokojenie potrzeb ludzi starszych. Wśród Seniorów szczególnie dużym zainteresowaniem cieszą się usługi kulturalno – oświatowe i sportowo – rekreacyjne. Rośnie także zainteresowanie działaniami międzypokoleniowymi. Seniorzy coraz częściej integrują się z dziećmi oraz młodzieżą uczestnicząc we wspólnych warsztatach artystycznych a także kulinarnych. Uczestnictwo w zajęciach sprawia, że wiele starszych osób odzyskuje pewność siebie i staje się bardziej aktywna. Prowadzone zajęcia intelektualne powodują poprawę kondycji umysłowej. Wspólne uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych i rekreacyjnych, wyjazdy integracyjnych, a także uczestnictwo w różnego typu warsztatach, wpływa bardzo korzystnie na poczucie przynależności do grupy, a co za tym idzie zmniejsza poczucie osamotnienia i przeciwdziała izolacji.

Sporządziła:  
Magdalena Żulińska