



MGOPS.0320.12.2022.MŻ

Ustrzyki Dolne, dn. 24.01.2022 r.

OŚRODEK WSPARCIA  
DZIENNY DOM „SENIOR+”  
W USTRZYKACH DOLNYCH  
ul.29 listopada 22  
Sprawozdanie z działalności  
za 2021 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 od 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/23/19 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 - 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 także 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, recept, w kontaktach z lekarzami w okresie leczenia zdalnego.
- 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.

### 2. Poradnictwo specjalistyczne:

- Seniorzy objęci są specjalistyczną opieką pielęgniarską. Spotkania edukacyjno – profilaktyczne realizowane są w Dziennym Domu „Senior+”. Uczestnicy domu korzystają z usług indywidualnie, zgodnie z ich potrzebami.
- Dbając o profilaktykę zdrowotną seniorów, mają oni zapewnioną konsultacje dietetyczną w zakresie zdrowia i promocji zdrowego stylu życia. Spotkania edukacyjno - profilaktyczne odbywają się w formie prelekcji a także indywidualnych spotkań dietetycznych. Spotkania prowadzi pani Dietetyk.

### 3. Aktywizację fizyczną

W celu poprawy aktywności ruchowej oraz pracy nad poprawą samodzielności i sprawności fizycznej, prowadzone są następujące działania:

- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” mają zapewnioną 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.

- Nordic Walking – szkolenie w zakresie prawidłowego chodzenia z kijami prowadzone jest przez instruktora, Pana Dariusza prezesa stowarzyszenia Bieszczadzki Klub Nordic Walking. Seniorzy aktywnie ćwiczą chodząc z kijami. Nordic walking to idealny sport dla naszych podopiecznych, gdyż nie wymaga zbyt dużego obciążenia organizmu. Seniorzy idą w swoim tempie, co jest wyjątkową zaletą dla starszych osób.

#### 4. Zajęcia edukacyjne

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

- W celu przypomnienia i utrwalenia wiadomości, uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w szkoleniu w zakresie udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej. Szkolenie zostało przeprowadzone przez Podkarpacki Oddział Okręgowy PCK w Ustrzykach Dolnych. 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 w Dziennym Domu „Senior+” odbyło się 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 policjantów, seniorzy dowiedzieli się

jak nie stać się ofiarą oszustów, działających różnymi metodami aby zdobyć zaufanie seniorów i wyłudzić od nich pieniądze.

- **CZAD i OGIEŃ – 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 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.

- Warsztaty edukacyjne o tematyce związanej z profilaktyką zdrowia fizycznego, zdrowego żywienia, zbilansowanej diety i zagrożeń płynących z nieprawidłowego odżywiania się. Spotkanie poprowadziła Pani Katarzyna Biłas, autorka książek o zdrowym odżywianiu.
- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w prelekcji poprowadzonej przez Panią Natalię, przewodnikiem turystycznym Bieszczadzkiego Centrum Turystyki i Promocji w Ustrzykach Dolnych na której dowiedzieli się o ciekawych miejscach w Bieszczadach. Po prezentacji multimedialnej, uczestnicy domu zagraли w grę planszową, Bieszczadzki Mistrz. Zaprezentowana gra jest ciekawą propozycją dla seniorów zainteresowanych tematyką bieszczadzką. Spotkanie edukacyjne odbyło się w Dziennym Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych.
- Podopieczni domu seniora wzięli udział w nowym projekcie skierowanym do seniorów, Super Lingo. Celem projektu była podstawowa nauka języka angielskiego, która składająca się z 18 lekcji. Nauka seniorów odbywała się online.
- W ramach zajęć edukacyjnych seniorzy uczestniczą w różnego rodzaju zajęciach rozwijających pamięć, koncentrację, spostrzegawczość, twórcze myślenie poprzez szereg gier, tj. szachy, warcaby, rummicub, memory, bystre oczko, gry karciane, logiczne. Ponadto seniorzy biorą udział w ćwiczeniach zwiększających

samoocenę, budowanie poczucia przynależności do grupy, rozwijania pozytywnych relacji.

Prowadzone zajęcia w tym zakresie są ważnym elementem pracy z seniorami.

- Seniorzy z Dziennego Domu „Senior+” wzięli udział w warsztatach opartych na innowacyjnej 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 zaprezentowane są metody pracy z wykorzystaniem techniki dramatu kreatywnego i sztuki opowiadania. W publikacji zostały opublikowane wiersze stworzone przez naszych seniorów. Wydana książka stanowi bazę na podstawie której w domu seniora prowadzone są warsztaty.

## 5. Kulturalno- oświatowe

Seniorzy z Dziennego Domu „Senior +” w Ustrzykach Dolnych, aktywnie uczestniczą w życiu kulturalno- oświatowym.

- Uczestnicy ośrodka wsparcia Dzienny Dom „Senior+” w Ustrzykach Dolnych wzięli udział w projekcie skierowanym do najmłodszych „Witajcie w Krainie Baśni”, zorganizowanym przez Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną w Ustrzykach Dolnych. Seniorzy biorący udział w projekcie, nagrali dwie bajki, „Dziewczynka z zapawkami” autorstwa Hansa Christiana Andersena, którą przeczytała Pani Stanisława oraz „Czerwony Kapturek”, którą przeczytał Pan Bogumił. Cykl składający się z najpiękniejszych bajek publikowany był w każdy wtorek o godz. 19:00 na kanale YouTube, od lutego do kwietnia 2021 r.
- Literackie Piątki. Rozpoczęcie cyklu spotkań z poezją. W każdy piątek seniorzy deklamują wiersze wybranych polskich poetów. Po wysłuchaniu sztuki, seniorom towarzyszy ożywiona dyskusja.
- Uczestnicy domu biorą czynny udział w wydarzeniach okolicznościowych takich jak: Walentynki, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet, Tłusty Czwartek, Ostatki. Podczas uroczystości seniorzy prezentują krótki spektakl teatralny.

- Podopieczni domu seniora uczestniczyli w pikniku dla seniorów, zorganizowanym przez Ustrzycki Dom Kultury w gminie Ustrzyki Dolne. Uczestnicy domu mieli okazję zaprezentować swoje prace. Rękodzieło seniorów cieszyło się dużym zainteresowaniem mieszkańców Ustrzyk Dolnych a także turystów. Zaprezentowana ekspozycja prac, jest dorobkiem artystycznym uczestników domu seniora, którzy w ramach działalności realizują swoje zainteresowania i pasje.

## 6. Sportowo - rekreacyjne

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

- Uczestnicy domu wzięli udział w wycieczce do Ogrodu Botanicznego Arboretum w Bolestraszcach. Uczestnicy w towarzystwie przewodnika zwiedzili piękny ogród botaniczny Arboretum.
- Ognisko integracyjne z Klubem Seniora „Złota Jesień” w Lutowiskach. Podczas spotkania seniorzy nawiązali nowe przyjaźnie.
- Jak to z ropą drzewiej było- wycieczka krajoznawcza Szlakiem Nafty. Wycieczkę krajoznawczą poprowadziła Pani Natalia, przewodnik turystyczny Bieszczadzkiego Centrum Turystyki i Promocji w Ustrzykach Dolnych, która przybliżyła historię naftownictwa w naszym regionie.

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

W ramach zajęć aktywizujących społecznie w Dziennym Domu „Senior+” miały miejsce spotkania międzypokoleniowe.

- Z okazji Dnia Dziecka, seniorzy z Dziennego Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych, spotkali się z dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Ustrzykach Dolnych, którym ofiarowali własnoręcznie zrobione prezenty.

- Kolejnym spotkaniem międzypokoleniowym, była integracja seniorów z uczniami klas pierwszych, Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Ustrzykach Dolnych. Seniorzy ofiarowali dzieciom własnoręcznie wykonane upominki.
- Świątowanie Światowego Dnia Seniora, a także Dnia Niepodległości z dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Ustrzykach Dolnych.
- Pani Wilhelmina, uczestniczka Dziennego Domu „Senior+” wzięła udział w projekcie „Poznaj Prawdziwych Bohaterów” którego celem było przybliżenie historii i poczucia przynależności narodowej dzieciom i młodzieży. Pani Wilhelmina poprowadziła prelekcję dla dzieci z klas drugich, Szkoły Podstawowej Nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Ustrzykach Dolnych, którzy z wielkim zainteresowaniem słuchali o wydarzeniach i działaniach z regionu bieszczadzkiego.
- WYSTAWA PRAC – podsumowaniem działań rękodzielniczych.  
W witrynie Bieszczadzkiego Centrum Turystyki i Promocji w Ustrzykach Dolnych, zagościła wystawa prac seniorów z Dziennego Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych. Ekspozycja prac ma charakter promocyjny dla uczestników domu seniora a także mobilizująca i aktywizująca do kolejnych działań w zakresie rękodzieła.

## 8. Terapię zajęciową

W Dziennym Domu „Senior+” terapia zajęciowa cieszy się dużym zainteresowaniem wśród seniorów. Ma ona pozytywny wpływ na rozwój podopiecznego, bez wątpienia stanowi ona ważny element szeroko pojmowanej organizacji ochrony zdrowia.

- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” mają możliwość brać udział w zajęciach rzeźbiarskich, gdzie za pomocą dłuta i innych narzędzi rzeźbiarskich wykonują prace artystyczne. Rzeźby powstają bez użycia jakichkolwiek szablonów. Każdy twórca dokładnie planuje koncepcje powstawania swojej pracy.
- Malowanie na szkle, która różni się od malowania na innych podłożach, zyskuje u seniorów duże zainteresowanie. Do malowania seniorzy



wykorzystują odpowiednie do tej techniki farby oraz szkoło, które wcześniej przygotowują tak, aby farba mogła na nim pozostać.

- Wyszywanie obrazów metodą koralikową, usprawnia koordynację ruchową i poprawia koncentrację. Metoda ta jest niezwykle czasochłonna oraz wymaga precyzji. Uczestnicy wyszywają m. in. ikony, krajobrazy i inne.
- String Art. – sztuka strunowa lub sztuka szpilki i nici charakteryzująca się układem kolorowych nici nawleczonych między punktami w celu utworzenia wzorów geometrycznych i w tej dziedzinie seniorzy chętnie zrealizują nowe projekty artystyczne,
- Seniorzy z Dziennego Domu „Senior+” mają możliwość rozwijania swoich zdolności manualnych poprzez tworzenie biżuterii, szydełkowanie czy haftowanie.
- W Dziennym Domu „Senior+” w każdy piątek organizowane są literackie piątki. Uczestnicy domu czytają wiersze wybitnych polskich poetów, tj. Wisławy Szymborskiej, Czesława Miłosza, Adama Mickiewicza, Zbigniewa Herberta. Czytana jest także literatura o tematyce wojennej. Spotkania mają charakter edukacyjny, wspierający pamięć i koncentrację seniorów.
- Seniorzy uczestniczą w różnego rodzaju warsztatach, tj. Florystycznych – w których mają możliwość zapoznania się z różnymi technikami układania kompozycji kwiatowych. W warsztatach malowania aniołów – gdzie pod okiem profesjonalistki rękodziela bieszczadzkiego, szlifują nabyte podczas warsztatów w domu seniora umiejętności. W warsztatach ceramicznych – prowadzonych przez niezwykłych artystów Marty i Grzegorza właścicieli **Galerii – Pracowni STARE KINO w Lutowiskach**. W warsztatach kulinarnych – **pieczenie proziaków i kapuśniaczków** w Muzeum Młynarstwa i Wsi w Ustrzykach Dolnych.
- W domu seniora realizowane są także warsztaty tworzenia makramy i łapaczy snów. Seniorzy z wielkim zapałem projektują piękne łapacze snów, które następnie robią za pomocą szydełka i włóczki. Każdy łapacz jest piękny

i niepowtarzalny, prace seniorów tworzą piękną dekorację ścienną w domu seniora

- Uczestnicy Dziennego Domu „Senior+” uczestniczyli w warsztatach – hortiterapii. Hortiterapia to rodzaj rehabilitacji, która wykorzystuje kontakt z zielenią w celach polepszenia samopoczucia. Podczas warsztatów każdy z seniorów mógł wybrać dowolną roślinę, którą następnie własnoręcznie zasadził. Posadzone kwiaty zostały wyeksponowane w kąciku zieleni.

Kącik zieleni znajdujący się w Dziennym Domu „Senior+” jest dla uczestników miejscem relaksu i odpoczynku. Seniorzy 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.

W Dziennym Domu „Senior+” w Ustrzykach Dolnych zaplanowane działania zostały zrealizowane w całości. Pomimo ograniczeń uczestnictwo w zajęciach prowadzonych w Dziennym Domu „Senior+” sprawiło, że wiele osób odzyskało pewność siebie, poczucie przynależności do grupy. Dzięki uczestnictwu w wydarzeniach kulturalnych, wyjazdach integracyjnych a także udziale w różnego rodzaju warsztatach poprawiła się jakość życia seniorów. Wpłynęło to na większą aktywność w życiu społecznym, nawiązywaniu kontaktów, nowych przyjaźni, oparcia zrozumienia i szacunku. Korzystanie z ośrodka dało możliwość samorealizacji, motywowało do nauki czegoś nowego, odkrywania nowych zainteresowań i pasji - przeciwdziało izolacji.

Sporządziła:  
Magdalena Żulińska