



USTRZYKI DOLNE

OŚRODEK WSPARCIA
DZIENNY DOM „SENIOR+”
W USTRZYKACH DOLNYCH
ul.29 listopada 22
Sprawozdanie z działalności
za 2020 rok.

Uchwałą Nr XVII/228/19 Rady Miejskiej w Ustrzykach Dolnych z dnia 2 grudnia 2019 r. została utworzona jednostka organizacyjna pomocy społecznej ośrodek wsparcia – Dzienny Dom „Senior+” 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. Działania zrealizowane w ośrodku wsparcia Dzienny Dom „Senior +” odbywają się na wielu płaszczyznach życia m.in.:

1. Socjalnej:

- uczestnicy Dziennego Domu „Senior +” mają zapewniony jeden ciepły posiłek, poprzez catering dostarczany do placówki,

2. Zdrowotnej:

- spotkania edukacyjno – profilaktyczne z pielęgniarką w tym indywidualne konsultacje,
- spotkania edukacyjno – profilaktyczne z dietetyczką z zakresu profilaktyki zdrowia i promocji zdrowego stylu życia. Indywidualne konsultacje dietetyczne,
- spotkania tematyczne z zielarką. Prezentacja ziół oraz ich prozdrowotnego wpływu na zdrowie,
- pierwsza pomoc przedmedyczna, przeprowadzanie szkolenia ze specjalistą BHP w formie wykładu i ćwiczeń,
- spotkanie z rehabilitantką – realizowanie programu rehabilitacyjnego zgodnie z możliwościami i potrzebami uczestników,
- trening pamięci – gry pamięciowe, kącik z krzyżówką dla seniora.

3. Kulturalno – oświatowej:

- wyjścia seniorów do muzeum przyrodniczego w Ustrzykach Dolnych,
- wspólne oglądanie filmów, czytanie prasy, książek, gry planszowe,
- organizowanie spotkań okolicznościowych, tj. imieniny seniorów, Tłusty Czwartek itp.,
- spotkania z lokalnymi artystami:
 - spotkanie z lokalnym akordeonistą Panem Tadeuszem,
 - spotkanie z lokalną pasjonatką rękodzieła Panią Marią autorka drewnianych „Aniołów Bieszczadzkich”, która udzieliła cennych wskazówek seniorom dzięki czemu mogli zainspirować się aby tworzyć własne „Anioły”,
- wycieczki tematyczne. Seniorzy w 2020 r. mogli uczestniczyć w warsztatach garncarski w Jankowcach, gdzie pod okiem instruktora mogli pracować na kole

garncarskim tworząc kubeczki, miski i inne przedmioty według własnego pomysłu.

4. Sportowo- rekreacyjnej:

- zajęcia z nordic walking, szkolenie z tego zakresu przeprowadził prezes stowarzyszenia Bieszczadzkiego Klubu Nordic Walking. Seniorzy otrzymali praktyczne wskazówki dotyczące prawidłowej techniki chodzenia.

5. Terapii zajęciowej – warsztaty artystyczne:

- 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 szkłe, które różni się od malowania na innych podłożach, zyskuje u seniorów duże zainteresowanie. Do malowania seniorzy wykorzystują odpowiednie do tej techniki farby oraz szkło, które wcześniej przygotowują tak, aby farba mogła na nim pozostać.
- wyszywanie obrazów metodą koralikową, które usprawnia koordynację ruchową i poprawia koncentrację. Metoda ta jest niezwykle czasochłonna oraz wymaga precyzji. Uczestnicy tą metoda wyszywają m. in. Ikony jak i krajobrazy.
- 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.