

## SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI DZIENNEGO DOMU „SENIOR+” W RZEKUNIU ZA 2025 ROK

Dzienny Dom „Senior+” w Rzekuniu jest ośrodkiem wsparcia dziennego, którego celem jest aktywizacja oraz włączenie społeczne osób 60+, nieaktywnych zawodowo mieszkańców gminy Rzekuń, które ze względu na wiek, samotność i inne utrudnienia, wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych stwierdzonych w środowisku lokalnym. Placówka czynna jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 16.00, z wyjątkiem sobót, niedziel i świąt.

Działalność Dziennego Domu „Senior+” polega na realizacji podstawowych usług mających na celu udzielanie pomocy w czynnościach dnia codziennego, na zapewnieniu minimum jednego posiłku, w szczególności gorącego oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb seniorów. Oferta DDS przekłada się na:

- poprawę jakości życia seniorów w środowisku lokalnym,
- zapewnienia seniorom wsparcie oraz pomoc adekwatną do potrzeb i możliwości wynikających z wieku i stanu zdrowia, w tym wsparcia specjalistycznego,
- integrację społeczną środowiska seniorów, w tym rozwoju działań samopomocowych,
- zwiększenie zaangażowania seniorów w życie społeczności lokalnych,
- promowanie aktywnego starzenia się.

W 2025 roku na działalność Dziennego Domu „Senior+” w Rzekuniu wydatkowano łącznie 531 445,23 zł, z tego 86 400,00 zł pochodziło z Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025, a 44 730,52 zł z dofinansowania do wynagrodzeń z budżetu wojewody mazowieckiego. Od 1 lutego 2022 r. Uchwałą Rady Gminy Rzekuń - *Uchwała Nr XLII/317/2021 z dnia 23 listopada 2021 r.*, *Uchwała Nr LIII/410/2022 z dnia 23 listopada 2021 r.* oraz *Uchwała Nr XIII/127/2025 z dnia 19 marca 2025 r.* w sprawie szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w Dziennym Domu „Senior+” w Rzekuniu wprowadzone zostały opłaty za pobyt w ośrodku. W 2025 r. seniorzy, za pobyt w ośrodku, wpłacili kwotę w wysokości 27 492,65 zł.

W ramach zadania uczestnikom zapewniona została opieka dzienna, świadczona przez 8 godzin w tygodniu (od poniedziałku do piątku). Seniorzy zostali objęci usługami socjalnymi. Otrzymywali dwudaniowy, gorący posiłek. Korzystali z oferty edukacyjnej, kulturalno-oświatowej, aktywności

ruchowej i rekreacyjnej oraz kinezyterapii, Objęci zostali usługami fizjoterapeutycznymi. Ponadto uczestniczyli w wyjazdach edukacyjno-krajoznawczych połączonych z wizytami w muzeach i teatrach oraz w spotkaniach integracyjnych z członkami klubów seniora w terenie powiatu ostrołęckiego.

W 2025 roku wsparciem objęto seniorów, którzy mieszkają na terenie gminy Rzekuń, są nieaktywni zawodowo i mają powyżej 60 lat. W ramach zadania dla 27 seniorów (na 20 miejsc w ośrodku) zapewniona została opieka dzienna (w 2025 r. trzech uczestników ze względów zdrowotno- osobistych zrezygnowało z pobytu), świadczona przez 8 godzin w tygodniu (od poniedziałku do piątku). Seniorzy zostali objęci usługami socjalnymi. Otrzymywali dwudaniowy gorący posiłek, Korzystali z oferty edukacyjnej, kulturalno-oświatowej (spotkania w bibliotece), aktywności ruchowej i rekreacyjnej oraz kinezyterapii, Objęci zostali usługami fizjoterapeutycznymi. Ponadto uczestniczyli w wyjazdach edukacyjno-krajoznawczych (z wizytami w muzeach i teatrach) oraz w spotkaniach integracyjnych z członkami klubów seniora w terenie gmin: Rzekuń, Olszewo - Borki, Ostrołęka i Czerwin (wizyta w kręgielni z seniorami z Dzwonka z okazji dnia babci i dziadka, uczestniczyli w koncercie muzyki dawnej w Dziennym Domu w Olszewo - Borkach, integrowali się z seniorami z klubów z gminy Rzekuń). DDS po raz kolejny był współorganizatorem imprezy Seniorada. W przedsięwzięciu wzięło udział ponad 300 seniorów z terenu powiatu ostrołęckiego. W 2025 r seniorzy DDS wzięli udział w wykładach i spotkaniach m.in. z policją (na temat bezpieczeństwa), naukowcami w ramach współpracy ze stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości. Ponadto uczestniczyli w spotkaniach z edukacji cyfrowej „Mój smartfon jako narzędzie życia społecznego” - współpraca z Fundacją Dialogu Społecznego oraz w zajęciach usprawniających procesy poznawcze "Aktywnie, lokalnie, razem" - współpraca z fundacją Stocznia. W 2025 r. objęci zostali zajęciami z higieny ciała (pielęgnacja dłoni, twarzy itp), uczestniczyli w imprezach i spotkaniach okolicznościowych (urodziny, imieniny, Dzień Kobiet i Mężczyzn, tłusty czwartek itp.) oraz religijnych (święto zmarłych, niedziela palmowa, środa popielcowa itp). W ramach codziennych zajęć seniorzy mieli zapewnione: wsparcie w zakresie:

- zdrowotnym,
- fizjoterapia i kinezyterapia- zabiegi codziennie (seniorzy objęci zostali zabiegami z zakresu magnetoterapii, laseroterapii oraz terapii: ultradźwiękami, prądami oraz lampami. Zabiegi dotyczyły głównie poszczególnych odcinków kręgosłupa, kolan, barków. Fizjoterapeuta przeprowadzał także ćwiczenia ogólnousprawniające, wzmacniające układ kostno – szkieletowy, stawy, mięśnie posturalne, kształtujące koordynację wzrokowo- ruchową).
- pielęgnacji dłoni i twarzy - 1 raz w miesiącu,
- sportowym - gimnastyka z elementami tańca, nordic walking - 5 - 8 godz. tygodniowo Ćwiczenia odbywały się grupowo oraz indywidualnie wg potrzeb (zajęcia z nordic walking

prorowadzone były dla dwóch grup o różnym poziomie zaawansowania w ramach promowania aktywności fizycznej. Zajęcia odbywały się w dniach o sprzyjającej pogodzie - bez opadów, silnych wiatrów. Grupa zaawansowana pokonywała ok. 2 km trasy w okolicach Rzekunia. Grupa o mniejszym stopniu sprawności uprawiała nordic walking w Rzekuniu. Były to krótkie odcinki, do 0,5 km po „czarnej drużce”. Każde wyjście poprzedzała kilkuminutowa rozgrzewka. W tej aktywności uczestniczyła większość podopiecznych DDS. Ok. 5 osób ze względu na niepełnosprawność ruchową - poruszają się tylko w niewielkim zakresie - nie uczestniczyło w zajęciach),

- z instruktorem, codziennie na urządzeniach gimnastycznych,
- usprawnienia motoryki małej,
- organizacja czasu wolnego - 5-8 godz. tygodniowo,
- zajęcia manualne - 8 godz. w miesiącu z instruktorem,
- usprawnienia procesów poznawczych (pamięć, koncentracja, uwaga) – zajęcia codziennie,
- edukacja cyfrowa - 2 godz. tygodniowo,
- edukacja kulinarna - co najmniej 1 raz w miesiącu i wg potrzeb,
- turystyka i rekreacja - 1 jednodniowa wycieczka krajoznawczo - edukacyjna do Szczytna i Wachu na warsztaty z obróbki bursztynu, 1 dniowa wycieczka do Warszawy (teatr), 1 wyjazd 3 dniowy do Trójmiasta, 1 wyjazd 2 dniowy do Częstochowy (podczas wyjazdów zapewniona została usługa przewodnicka. Wyjazdy obejmowały wizyty w muzeach i lokalnych atrakcjach. Trójmiasto - wizyta w Muzeum II Wojny Światowej, Dworze Artusa, Bazylice, w porcie w Gdyni, zwiedzanie statku Błyskawica, sopockiego moła. Częstochowa i Łódź - zwiedzanie klasztoru na Jasnej Górze, wizyta w Muzeum Miasta Łodzi, Orientarium),
- pracowni ogrodem – codziennie zajęcia w miesiącach letnich,
- muzykoterapia - wg potrzeb
- edukacji kulturalnej - 1 wizyta w teatrze, 3 wizyty w kinie, 1 wizyta w galerii
- relaksacja - 1 raz w tygodniu
- porad dietetycznych (spotkania z dietetykiem) - 3 godz. co kwartał,

Zaplanowane działania były atrakcyjne dla seniorów m.in. ze względu na podniesienie sprawności fizycznej, aktywności umysłowej, a także możliwości uczestniczenia w wyjazdach edukacyjnych. Wszystkie zaplanowane na rok 2025 działania były omawiane i konsultowane z seniorami. Decyzją podopiecznych była kontynuacja zajęć z edukacji komputerowej prowadzonej w ramach wolontariatu przez uczniów Szkoły Podstawowej w Drwęczy (gmina Rzekuń). W 2025 r. zajęcia z edukacji cyfrowej odbyły się w ramach programu "Szkoła międzypokoleniowa".

Ponadto placówka oferuje wsparcie przy wypełnianiu wniosków dotyczących programów szeroko pojmowanego wsparcia dla seniorów m.in. karta dużej rodziny, dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych, orzeczenia o niepełnosprawności itp.

Zaplanowane działania były atrakcyjne dla seniorów m.in. ze względu na podniesienie sprawności fizycznej, aktywności umysłowej, a także możliwości uczestniczenia w wyjazdach edukacyjnych. Wszystkie zaplanowane na rok 2025 działania były omawiane i konsultowane z seniorami. Decyzją podopiecznych było wprowadzenie zajęć z florystyki i zielarstwa, zamieszczonych pod hasłem terapia ogrodem. Zajęcia w pracowni ogrodem – hortiterapia dotyczą głównie usprawnieniu motoryki małej, poprawie samopoczucia, a także służ ekologicznej uprawie roślin do bezpośredniego spożycia podczas zajęć kulinarnych. W sezonie wiosenno-letnio-jesiennym seniorzy uprawiają warzywa (m.in. szpinak, rukola, marchewka, szczypior, koper, pietruszka, jarmuż, rzodkiewka, ogórki, pomidory), owoce (m.in. borówka, truskawki, porzeczka) oraz zioła (m.in. mięta, rozmaryn, tymianek, bazylia) do bezpośredniego spożycia, jako dodatek do potraw bądź koktajli owocowo-warzywnych. Wokół altanki oraz bocznego ogrodzenia zasadzone zostały kwiaty i krzewy. Seniorzy wykonywali prace związane z pieleniem, podcinaniem, usuwaniem zbędnych elementów roślin. Kosili także trawę. Dodatkowe prace dotyczyły również pielęgnacji roślin doniczkowych. Jednoroczne kwiaty zostały zasadzone w donicach powieszonych na przęsłach altany. W 2025 r. seniorzy na zagospodarowanym terenie przed budynkiem, od strony wejścia dosadzili kwiaty cebulowe: krokusy i tulipany. W ubiegłym roku, tak jak w latach ubiegłych z ogrodu korzystali wszyscy seniorzy. Pięknie utrzymany i kolorowy ogród jest ich prawdziwą dumą. Zajęcia te wpisały się w programy terapeutyczne prowadzone w DDS.

### **Zasoby kadrowe**

W 2025 roku placówka zatrudniała 4 osoby. Oprócz kierownika pracowali: fizjoterapeuta, terapeuta zajęciowy oraz osoba sprzątająca (zatrudnienie na ¼ etatu). Ponadto na umowy zlecenie zatrudnione zostały osoby do prowadzenia zajęć manualnych, ruchowych oraz z zakresu poradnictwa dietetycznego.

### **Podopieczni**

W okresie od stycznia 2025 r. do DDS skierowano w drodze postępowania administracyjnego

27 osób, w przedziale wiekowym od 65 do 94 lat. W ubiegłym roku zwiększono w Programie Senior+ liczbę miejsc z 18 do 20. W 2025 r. na 19 kobiet przypadało 8 mężczyzn. Są to osoby samotne, niesamodzielne, z chorobami przewlekłymi (część osób ma zdiagnozowaną depresję).

W DDS - 3 osoby posiada orzeczenie o niepełnosprawności, jedna osoba posiada orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji, jedna osoba przyjmuje zasiłek stały ze względu na niepełnosprawność. 16 osób ma powyżej 70. roku życia, sześć ma ukończonych 80 lat, jedna osoba ma powyżej 90 lat. 80% uczestników DDS choruje na choroby wchodzące w skład Wielkiego Zespołu Geriatrycznego (słabość, nietrzymanie moczu, nadciśnienie). Cztery osoby są po udarze. Praktycznie 90% uczestników ma problemy z kolanami oraz cierpią na zwyrodnienie kręgosłupa.

1 osoba jest po operacji kolan. 2 osoby po operacji kręgosłupa. 1 osoba korzysta z wózka inwalidzkiego (do dalszego przemieszczania się). Wszystkie te osoby samotnie prowadzą gospodarstwa i uczestnictwo w ofercie DDS jest ich jedyną aktywnością.

Dom przyczynia się do poprawy jakości życia osób starszych i niepełnosprawnych, przeciwdziała uczuciu osamotnienia, izolacji społecznej, umożliwia spędzanie wolnego czasu wśród rówieśników, a jednocześnie daje możliwość wykazania się swoimi zdolnościami i umiejętnościami. Zajęcia mają na celu podniesienie aktywności fizycznej i psychicznej seniorów. Od początku istnienia placówki prowadzone są działania mające na celu kompleksowe usprawnienie seniorów. Poczynając od zmiany nawyków żywieniowych (podopieczni mają założone przez dietetyka karty bilansów energetycznych) tj. wprowadzenia 5 posiłków dziennie, monitorowania stanu dziennego wypijania wody, wprowadzenia jedzenia śniadania głównego i drugiego śniadania, włączenia do diety produktów błonnikowych (soki warzywno - owocowe) produkowane (dzięki wyciskarce wolnoobrotowej) i spożywane na miejscu, (dodatkowo seniorzy uczestniczyli w zajęciach kulinarnych – uczyli się przygotowywania zdrowych posiłków) itp., poprzez zajęcia ruchowe (gimnastyka, nordic walking) i fizjoterapeutyczne (indywidualne masaże, fizykoterapia – solux, magnetronik, ultradźwięki, prądy, laser), pamięciowe (zajęcia usprawniające procesy poznawcze – pamięć, koncentracja, uwaga), manualne (arteterapia oraz usprawnienie motoryki małej, która przekłada się również na procesy neurologiczne), zajęcia hortiterapeutyczne (łagodzące stany depresji, traumy, usprawniające ciało szczególnie po urazach i w chorobach reumatoidalnych), a kończąc na wsparciu z zakresu zdrowia psychicznego i zajęciach relaksacyjnych.

### **Integracja wewnątrzpokoleniowa i międzypokoleniowa**

W 2025 roku seniorzy uczestniczyli w kilkunastu wydarzeniach z uczestnikami innych ośrodków z powiatu ostrołęckiego. Z okazji obchodów dnia babci i dziadka wzięli udział w zawodach w ostrołęckiej kręgielni. W zawodach uczestniczyli seniorzy z gminy Czerwin i Ostrołęki.

26 lutego miała miejsce impreza karnawałowa z seniorami z Dzwonka. Natomiast na zaproszenie Rady Seniorów w Ostrołęce 25 maja wzięli udział w ostrołęckiej Senioradzie prezentując na scenie przygotowany wcześniej program artystyczny. 25 września miał miejsce koncert muzyki sentymentalnej „Ach jak przyjemnie”. Gospodarzem wydarzenia był Dzienny Dom „Senior+” w Olszewo – Borkach.

Natomiast 7 września po raz czwarty w Rzekuniu odbyła się „Seniorada”. DDS był współorganizatorem imprezy, w której udział wzięło ponad 300 seniorów z powiatu ostrołęckiego. Była to okazja do rozmów, wymiany doświadczeń, lepszego poznania się. Tego typu spotkania stanowią one ważny element w zacieśnianiu więzi między seniorami z powiatu ostrołęckiego.

1 października seniorzy uroczystie obchodzili Światowy Dzień Seniora. W spotkaniu uczestniczył wójt Bartosz Podolak, który z tej okazji wręczył seniorom paczki żywnościowe.

Ponadto w DDS rok rocznie uroczystie obchodzone są spotkania wielkanocne i opłatkowe. W 2025 roku odbyły się one 10 kwietnia i 10 grudnia. Spotkania stanowią okazję do wspólnego świętowania, wspominania, a także przygotowania do nadchodzących świąt. Tradycyjnie podczas uroczystości wójt gminy Bartosz Podolak wręcza seniorom paczki żywnościowe. W spotkaniach uczestniczy także proboszcz rzekuńskiej parafii.

Ponadto seniorzy uczestniczyli we wspomnianym wcześniej projekcie z uczniami ze Szkoły Podstawowej w Drwęczy - zajęcia z edukacji cyfrowej w ramach programu "Szkoła międzypokoleniowa".

### **Współpraca z organizacjami pozarządowymi**

W 2025 roku Dzienny Dom współpracował z trzema organizacjami pozarządowymi.

Ze Stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości w ramach pakietów edukacyjnych dla mazowieckich seniorów. Spotkania prowadzone przez pracowników akademickich miały na celu zwiększenie świadomości poprzez uzyskanie nowej, specjalistycznej wiedzy. Wykłady prowadzili: dr Renata Orawiec na temat procesów starzenia się organizmu, dr Łukasz Domański „Senior w sieci” oraz dr Dorota Sulejczyk - profilaktyka przeciwstarzeniowa oraz choroby wieku podeszłego.

Z Fundacją Stocznia realizując projekt pn. „Aktywnie, lokalnie, razem” uczestnicząc w zajęciach pamięciowych (odbyło się ok. 5 spotkań) oraz z Fundacją Dialogu Społecznego - zajęcia z edukacji cyfrowej (obsługa smartfonów – 7 spotkań). Oprócz wykładów i omówienia materiału seniorzy uczestniczyli w warsztatach w praktyce przerabiając zaprezentowaną wiedzę. Otrzymali też pomoce naukowe np. zeszyty ćwiczeń. Warsztaty te cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem wśród uczestników.

## **Działania promocyjne**

Seniorzy z pomocą opiekunów prowadzą stronę na platformie społecznościowej Facebook i Tik Tok (promocja działań na portalach zakłada program „Senior+”), na której są odnotowywane ważniejsze wydarzenia z pracy Domu udokumentowane fotografiami.

Docenianie dorobku osób starszych, wyzwalanie pozytywnych uczuć, emocji, 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 „Senior+” w Rzekuniu bardzo dobrze i chętnie uczestniczą w zajęciach, o czym świadczy wysoka frekwencja oraz duże zainteresowanie placówką (z roku na rok przybywa chętnych). Tym bardziej, że udział w zajęciach jest dobrowolny. Dla seniorów Dzienny Dom stał się ich drugim domem.

