

p. Górska A.  
01.04.20221 *Lucy*

Dzienny Dom „Senior +”  
w Rzekuniu  
ul. Kościuszki 44  
07-411 RZEKUŃ

URZĄD GMINY w RZEKUNIU  
WPLYNEŁO

Dnia 2022 -03- 31

Łość załączników .....

Podpis .....

*4790*



**SPRAWOZDANIE KOŃCOWE Z WYKONANIA ZADANIA PUBLICZNEGO  
W RAMACH MODUŁU II PROGRAMU WIELOLETNIEGO SENIOR+**

realizowanego w okresie od 1 stycznia 2021 r. do 31 grudnia 2021 r.

określonego w Porozumieniu nr 28/MII/2021

Gmina Rzekuń

Data złożenia sprawozdania: 31 marca 2021 r.



## SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI DZIENNEGO DOMU „SENIOR+” W RZEKUNIU ZA 2021 ROK

Dzienny Dom „Senior+” w Rzekuniu jest placówką wsparcia dziennego, która dysponuje 15 miejscami. Placówka czynna jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 16.00, z wyjątkiem sobót, niedziel i świąt. Pobyt w placówce w 2021 był nieodpłatny z uwagi na realizację projektu współfinansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny. Działalność placówki finansowana była z budżetu gminy Rzekuń, Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025 oraz projektu UE pn. „Kompleksowy system wsparcia osób starszych zamieszkujących Gminę Rzekuń”. W 2021 roku na działalność DDS wydatkowano 454 811,93 zł.

Koszt miesięczny (utrzymania) w przeliczeniu na 1 uczestnika wyniósł **1 911, 36 zł**

Koszt miesięczny na 1 uczestnika ze środków UE – 1511, 67 zł

Koszt miesięczny na 1 uczestnika z dotacji „Senior+” - 353, 73 zł

Koszt miesięczny na 1 uczestnika ze środków gminy Rzekuń – **583, 53 zł**.

W 2021 roku DDS był ośrodkiem wsparcia dla 17 seniorów, którzy mieszkają na terenie gminy Rzekuń i mają powyżej 60 lat.

W 2021 roku ze względu na stan epidemiologiczny związany z COVID – 19 (Ustawa z dnia 2 marca 2020 r., *o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych*, Art.11) działalność placówki została zawieszona (okres od 1 stycznia 2021 r. do 19 lutego 2021 r.). W tym czasie pracownicy DDS udzielali wsparcia podopiecznym w postaci rozmów telefonicznych, osobistych wizyt w ich domach. Zaspokajali podstawowe potrzeby (pomoc w zakupach, wykupienie leków). Ponadto pracownicy DDS codziennie dostarczali ciepły posiłek seniorom. Przygotowywali pracę do samodzielnego wykonania – arkusze z ćwiczeniami usprawniającymi procesy poznawcze. Przygotowywane były zestawy ćwiczeń gimnastycznych oraz propozycję zdrowych posiłków – przepisy i receptury. Seniorzy otrzymywali również pakiety z materiałami i instrukcją do wykonania robótek manualnych. Powyższe zestawy seniorzy otrzymywali zamiennie, co drugi dzień. Pracownicy DDS opracowali „Biuletyn Seniora” z zestawami ćwiczeń i ciekawostkami, który kolportowany był do podopiecznych. Seniorzy korzystali z wypożyczonego przez DDS sprzętu gimnastycznego (maty, piłki, gumy, rotory) oraz z laptopów do samodzielnej pracy w domu (prowadzone były zajęcia online przy użyciu platformy skype, głównie były to zajęcia manualne – dzień przed rozpoczęciem zajęć pracownik DDS

odwiedzał podopiecznych i przygotowywał komputer). Ponadto seniorzy otrzymywali prasę (tygodniki, gazety z ciekawostkami np. „Focus”, „Poradnik Domowy”, „Przyjaciółka”, czasopisma o tematyce ogrodniczej i kulinarnej). Stan zdrowia seniorów, samopoczucie oraz zadane im prace były na bieżąco monitorowane przez pracowników DDS.

Od 22 lutego 2021 r. działalność placówki, w trybie stacjonarnym, została ponownie wznowiona jednak z zastosowaniem reżimów sanitarnych. Od 22 lutego 2021 r. do 31 grudnia 2021 r.

na podstawie Zarządzenia 1/2021 Kierownika DDS został wprowadzony podział seniorów na dwie grupy, które naprzemiennie (co drugi dzień) uczestniczyli w zajęciach odbywających się w DDS. Seniorom, którzy nie uczestniczyli w zajęciach dowożony był posiłek (dwudaniowy) do domu.

Od 22 lutego ośrodek czynny był codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach od 8 do 16.

W tym czasie seniorzy zapewnione mieli:

1) trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieny,
- trening kulinarny,
- trening umiejętności praktycznych,
- trening usprawniający procesy poznawcze,

2) trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym:

- rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem,
- udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych,
- zespołowe gry (planszówki),

3) zajęcia rekreacyjno - kulturalne,

4) terapię zajęciową,

5) grupową rehabilitację ogólnousprawniającą,

6) zajęcia edukacyjne, np. nauka obsługi komputera, telefonu, tabletu itp.

7) biblioterapię,

8) hortiterapię - terapię ogrodem,

9) zajęcia umuzykalniające,

10) terapię ruchową, w tym zajęcia sportowe, turystykę i rekreację,

11) pomoc socjalną, w tym posiłek,

12) aktywizację społeczną, w tym wolontariat międzypokoleniowy,

13) inne formy postępowania wspierająco - aktywizującego.

W 2021 roku placówka zatrudniała 4 osoby. Oprócz kierownika pracowali: instruktor terapii zajęciowej, który posiada wykształcenie psychologiczne, opiekun oraz osoba sprzątająca

(zatrudnienie na ¼ etatu). Projekt realizowany ze środków UE umożliwił rozszerzenie oferty wsparcia placówki

i zatrudnienie na umowy zlecenie dodatkowych osób do prowadzenia zajęć manualnych, usprawniających procesy poznawcze, ruchowych, fizjoterapeutycznych, kulinarnych, poradnictwa dietetycznego.

W okresie od stycznia 2021 r. do DDS skierowano w drodze postępowania administracyjnego 17 osób. Stan na koniec grudnia przedstawiał się następująco: na 15 miejsc uczestniczących było 17 osób, w przedziale wiekowym od 65 do 89 lat.

W 2021 r. w zajęciach stałych uczestniczyło 11 kobiet i 5 mężczyzn. Spośród 17 osób żadna nie posiadała współmałżonka. Wśród samotnych uczestników Domu 6 mieszkało z rodziną w wyodrębnionej części mieszkalnej, prowadząc samodzielne gospodarstwo, 11 osób zamieszkiwało samodzielnie.

Ze względu na realizację projektu „Kompleksowy system wsparcia osób starszych zamieszkujących gminę Rzekuń” uczestnicy byli całkowicie zwolnieni z ponoszenia opłat za pobyt w placówce. Dotyczyło to również ciepłego, dwudaniowego posiłku, który uczestnicy otrzymywali w ramach świadczenia usługi bytowej. Posiłek zamawiany był w formie usługi cateringowej. Bez względu na podział seniorów na dwie grupy, każdy z podopiecznych, w dniach funkcjonowania placówki tj. od poniedziałku do piątku otrzymywał posiłek. Osobom, które mają tzw. dzień wolny posiłek dostarczany był do domu przez pracownika DDS.

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 II śniadania (9 osób pierwszy posiłek spożywało po godz 12.), 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), 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 psychologicznym i zajęciach relaksacyjnych (90% seniorów w DDS ma problemy ze snem). Efektem tych działań było: utrata wagi u 5 seniorów (w 2 przypadkach nawet do 8 kg), polepszenie kondycji fizycznej (sprawniejsze funkcjonowanie – brak zadyszki przy minimalnym wysiłku fizycznym– 3 osoby, pokonywanie pieszo dłuższych dystansów), polepszenie samopoczucia (ograniczenie przyjmowania leków antydepresyjnych – 2 osoby – osoby te pozostają pod opieką psychiatryczną) oraz pomoc doraźna (proces sądowy – 1 osoba - rozwód ze współmałżonkiem, regulacja spraw majątkowych), pomoc socjalno- bytowa (1 osoba – wystąpienie do OPS o udzielenie wsparcia materialnego, pomoc w umówieniu wizyty psychiatrycznej).

W 2021 r. Dzienny Dom „Senior+” w Rzekuniu zapewnił swoim uczestnikom:

1. rehabilitację ruchową – kinezyterapię
  - ćwiczenia przy muzyce,
  - ćwiczenia na przyrządach,
  - nordic walking
2. rehabilitację usprawniającą - fizjoterapię
  - masaż
3. relaksację
  - nauka technik odprężających i relaksujących,
  - nauka prawidłowego oddychania,
4. terapię zajęciową usprawniającą funkcje manualne
  - decoupage,
  - malowanie na desce, foli,
  - wykonywanie prac okazjonalnych – zaproszenia, pocztówki imieninowe, wielkanocne ozdoby świąteczne.
  - wyplatanie z papierowej „wikliny”,
  - wykonywanie obrazów w oprawie
5. terapię ogrodem - hortiterapię
  - prace w ogrodzie, nasadzenia
6. zajęcia usprawniające procesy poznawcze
  - ćwiczenia pamięci,
  - ćwiczenia uwagi,
  - ćwiczenia koncentracji
7. poradnictwo

- pomoc w załatwianiu spraw socjalno - bytowych,
- zaspakajanie potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych, i towarzyskich,
- 8. organizacja uroczystości okolicznościowych,
- świąt,
- imienin,
- 9. wspólnych udziałów w imprezach,
- wyjazd do Warszawy, Płocka, Radomia, Białowieży, Nowych Gutów,
- spotkanie integracyjne w Laskowcu, Borawym, Susku
- 10. zajęcia edukacyjne,
- prowadzono zajęcia z zakresu obsługi komputera,
- zajęcia z obsługi smartfonów,
- zajęcia z obsługi PlayStation,
- zajęcia z dietetykiem,

Ponadto, w ramach projektu „Kompleksowy system wsparcia osób starszych zamieszkujących Gminę Rzekuń” podopieczni objęci byli teleopieką - dodatkową usługą opiekuńczą, która wykorzystując nowoczesne technologie zwiększa poczucie bezpieczeństwa osób starszych, niesprawnych, chorych poza placówką wsparcia. Usługa dostępna była 24 godziny na dobę.

Wszyscy uczestnicy otrzymali też wsparcie psychologiczne w formie indywidualnych konsultacji z psychologiem. Wszyscy seniorzy objęci są również ubezpieczeniem od nieszczęśliwych wypadków.

### **Integracja wewnątrzpokoleniowa.**

W maju 2021 r. zorganizowana została impreza integracyjna seniorów w Laskowcu na nadnarwiańskich błoniach. Oprócz podopiecznych DDS uczestniczyli w niej seniorzy z klubów seniora w Laskowcy, Suska, Borawego i Rzekunia. 28 sierpnia DDS wspólnie z Klubem Seniora w Rzekuniu zorganizował imprezę integracyjną na zakończenie lata. Uczestniczyło w niej ponad 80 osób z zaprzyjaźnionych klubów. W październiku klub w Susku zorganizował spotkanie o charakterze wspominkowo – patriotycznym. Rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości seniorzy uczcili wspólnymi występami oprawionymi pieśniami patriotycznymi.

11 czerwca 2021 r. zorganizowana została jednodniowa wycieczka do Warszawy. Seniorzy odwiedzili Centrum Nauki Kopernik w Warszawie, nadwiślańskie bulwary oraz uczestniczyli w spektaklu teatralnym „Polita” w Studio „Buffo”. 27 listopada seniorzy wizytowali Radom oraz miejsce życia i twórczości Jana Kochanowskiego – Czarnolas. W Radomiu zwiedzili muzeum Jacka

Malczewskiego. Wyjazd połączony był z wizytą w Teatrze Powszechnym. Seniorzy obejrżeli spektakl pt. „Wstyd”. Oba wyjazdy zorganizowane zostały w ramach projektu „Kompleksowy system wsparcia osób starszych zamieszkujących Gminę Rzekuń”.

Kolejny wyjazd miał miejsce 6 sierpnia. Seniorzy odbyli jednodniową wycieczkę na Mazury do miejscowości Nowe Guty na Mazurach. Zwiedzili port oraz miejsce przyrodniczo-edukacyjne. 20 sierpnia seniorzy uczestniczyli w jednodniowym wyjeździe do Białowieży. Wyjazd, oprócz walorów edukacyjnych takich jak: wizyta w muzeum, cerkwi, rezerwacie i puszczy miała charakter integracyjny. W wyjeździe uczestniczyli także seniorzy z klubów w: Borawym, Susku, Rzekuniu i Laskowcu.

„Senioralia 2021” ogólnopolskie spotkanie seniorów- to kolejny wyjazd, w którym uczestniczyli seniorzy z DDS oraz pozostałych 4 klubów. Spotkanie odbyło się 29 września w Tomaszowie Mazowieckim. Ogólnopolskie Senioralia 2021 były prawdziwym świętem osób starszych, a także okazją do spotkań i zaprezentowania talentów zdolnych seniorów. W wydarzeniu uczestniczyli premier Mateusz Morawiecki oraz minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małağ. Podczas spotkania seniorzy z gminy Rzekuń zaprezentowali wykonane przez siebie wyroby rzemiosła artystycznego. Stoisko rzekuńskich seniorów cieszyło się ogromnym powodzeniem wśród zwiedzających oraz przedstawicieli administracji rządowej. Dużo słów uznania, dotyczących wyrobów artystycznych, seniorzy otrzymali od premiera, minister oraz dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w MRiPS Lidii Ułanowskiej.

### **Integracja międzypokoleniowa.**

W 2021 roku, w dniach od 31 sierpnia do 6 września DDS realizował zajęcia z młodzieżą ze stowarzyszenia „Rzekunianka”. Zajęcia obejmowały 12 godzin, podczas których w oparciu o innowację edukacyjną - „Grajkę – wspomagajki” seniorzy pod okiem młodzieży ćwiczyli sprawność ruchową na multimediami. Na zajęciach zostały omówione krainy z gry: Pustynna Kraina oraz Mroczna Kraina. Seniorzy grali wraz z dziećmi w gry z Pustynnej Krainy oraz Mrocznej Krainy. Grupa pracowała też z tekstem oraz grała w gry integracyjne. Omawiane były różne emocje oraz szczególnie złość i radzenie sobie ze złością. Uczestnicy uczyli się wspólnie jak znaleźć najlepsze rozwiązanie w danej sytuacji. Śledzili wspólnie losy bohaterów gier i dokonywali wyborów. Uczyli się też rozpoznawać różne emocje. Dzielili się wiedzą nt. obsługi i gry na konsoli do gier. Na spotkaniach seniorzy i dzieci pracowali według scenariuszy zajęć.

Ponadto w ramach autorskiego projektu „Mistrz i uczeń”, DDS wspólnie ze Żłobkiem Samorządowym w Rzekuniu przeprowadził zajęcia związane z edukacją ekologiczną. Dzieci pod

okiem seniorów zasiały warzywa jadalne (sałatę, szpinak i rzodkiewkę), a następnie, gdy warzywa były już w pełni dojrzałe, zebrały plony. Podczas spotkania omówione zostały procesy zachodzące w glebie, rozmawiano na temat pożytku, jaki przynoszą owady oraz ich znaczenia w uzyskiwaniu plonów. Zajęcia kończyły się wspólnym posiłkiem ze świeżo zebranych warzyw.

### **Współpraca z podmiotami zewnętrznymi.**

W 2021 roku DDS wzięło udział w projekcie pn. „Pakiety edukacyjne dla mazowieckich seniorów” realizowanym przez Stowarzyszenie „Radomskie Centrum Przedsiębiorczości” przy wsparciu Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej w Warszawie. W ramach projektu seniorzy wzięli udział w wykładach na temat ziołolecznictwa, chorób układu krwionośnego, narządu ruchu oraz chorób wieku starczego. Projekt ten wpisuje się w popularyzację edukacji przez całe życie, która przekłada się na zachowanie dobrej kondycji psychofizycznej seniorów. Wykłady prowadzone były przez wykładowców i pracowników naukowych związanych z Polską Akademią Nauk, posiadających co najmniej stopień naukowy doktora oraz doświadczenie w pracy wykładowcy, co zapewniło wysoki poziom wiedzy i umiejętności przekazywanych seniorom w trakcie wykładów. W czterech zrealizowanych wykładach, w miesiącach sierpień i wrzesień, uczestniczyli również seniorzy z klubów seniora w Borawym, Rzekuniu i Laskowcu.

We wrześniu miało miejsce spotkanie z policją. Funkcjonariusze omówili najbardziej popularne metody działania oszustów m.in. na wnuczka. Poinstruowali, w jaki sposób należy się chronić i jakie procedury wdrożyć w razie podejrzenia o próbę wyłudzenia.

### **Działania promocyjne.**

Seniorzy z pomocą terapeuty prowadzą stronę na platformie społecznościowej Facebook (promocja działań na portalach zakłada zarówno program „Senior+”, jak i realizowany ze środków EFS), na której są odnotowywane ważniejsze wydarzenia z pracy Domu udokumentowane fotografiami.

W 2021 r. pracownicy DDS pomagali podopiecznym wypełnić ankietę w spisie powszechnym. Z pomocy skorzystało 8 osób.

W Dziennym Domu „Senior+” w Rzekuniu udział w zajęciach jest dobrowolny. 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 „Senior+” w Rzekuniu bardzo dobrze i chętnie uczestniczą w zajęciach. Dla seniorów Dzienny Dom stał się ich drugim domem.

KIEROWNIK  
Dziennego Domu Senior+ w Rzekuniu  
*Sylwia Kinga Sawicka*  
mgr Sylwia Kinga Sawicka