



OSRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W SULĘCINIE

ul. E. Plater 14, 69-200 Sulęcinek
NIP: 5961324491, REGON: 210512370,
tel./fax 0-95 755 2082
e-mail: ops@opssulecin.pl
www.sulecin.naszops.pl



Sz. P.

Krzysztof Bielecki

Przewodniczący Rady Miejskiej w Sulęcinie

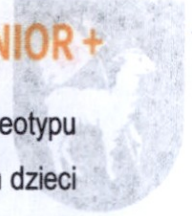
ul. Lipowa 18, 69 - 200 Sulęcinek

OPS.071.115.2025

Sprawozdanie z działalności Dziennego Domu Senior + w Sulęcinie za 2024 rok.

W ramach Programu Wieloletniego Senior + na lata 2021-2025, Edycja 2024 wsparciem objęto 33 osoby. Ogólny koszt realizacji zadania wyniósł 505346.31zł, w tym ze środków własnych 369122.31 zł i z dotacji budżetu państwa 136224zł. Usługi świadczone były dla 33 osób w wieku 60+ obu płci, nieaktywnych zawodowo, zamieszkałych na terenie Gminy Sulęcinek.

Dzieci z sulęcineckiego Przedszkola nr 1 im. Małego Przyrodnika odwiedziły w czwartek 25 stycznia 2024r. Seniorów. Gościnnie wystąpili podczas uroczystości okazji Dnia babci i dziadka. Przedszkolaki zaprezentowały piękny program artystyczny, na który składały się piosenki i wiersze. Dziadkowie ze wzruszeniem patrzyli na dzieci i gromkimi brawami nagradzali występy. Szczęśliwe i rozpromienione twarze babć i dziadków dały wyraz tego, jak ważne są takie spotkania i chwile spędzone wspólnie. Po występach najmłodszych uczestników odbył się koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu nauczyciela muzyki. W spotkaniu udział wzięli Burmistrz Sulęcinka, Zastępca Burmistrza oraz Dyrektor OPS w Sulęcinie. Podstawowy zakres usług świadczonych przez Dzienny Dom „Senior+” obejmował usługi: socjalne (w tym gorący posiłek), edukacyjne, kulturalno-oświatowe, aktywności ruchowej, sportowo-rekreacyjne, aktywizujące społecznie i terapii zajęciowej. Celem nadrzędnym niniejszego zadania było zintegrowanie osób starszych ze społeczeństwem i włączenie ich do współżycia lokalnego, czego efektem finalnym będzie wzrost jakości życia seniorów z terenu Gminy Sulęcinek. Ponadto w ramach podejmowanych działań na rzecz osób starszych kreowana była integracja międzypokoleniowa poprzez



organizację różnorodnych form aktywnego spędzania czasu wolnego, przełamywanie stereotypu człowieka starszego poprzez organizację spotkań integracyjnych i zajęć praktycznych z udziałem dzieci i młodzieży, w tym ze świetlic środowiskowych, szkół, przedszkoli z Gminy Sulęcín oraz promowanie umiejętności, zdolności i doświadczenia życiowego osób starszych. Dzięki aktywizacji grupy społecznej stanowiącej adresatów zadania przyczynimy się do powstrzymania bądź opóźnienia niepełnosprawności i chorób mających wpływ na obniżenie jakości życia. Placówka stwarzała doskonałą okazję do aktywnego, ciekawego spędzenia czasu.

W ramach działań profilaktycznych w dniu 02.02.2024 r. Seniorzy uczestniczyli w spotkaniu z przedstawicielkami Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sulęcínie. Omówiono najważniejsze czynniki ryzyka zachorowania, objawy i diagnostykę nowotworów piersi oraz raka szyjki macicy. Przeprowadzono instruktaż samobadania piersi za pomocą fantomu oraz poinformowano o korzyściach płynących ze szczepień, w tym przeciw wirusowi HPV. Spotkanie było nie tylko okazją do przekazania istotnych informacji na temat profilaktyki przeciwnowotworowej, ale także do rozmów z uczestnikami, odpowiedzi na ich pytania oraz rozwiania ewentualnych wątpliwości. Wszystko po to by kobiety mogły zdobyć rzetelną wiedzę na temat swojego zdrowia i w przyszłości wiedziały, jak o nie zadbać. W miesiącu lutym obchodzono również Tłusty Czwarte oraz Międzynarodowy Dzień Pizzy. Dobra muzyka, wspólne gry i zabawy oraz pyszne jedzenie - tak wyglądał bal karnawałowy, który odbył się 13 lutego. Sala wypełniona była się bohaterami z bajek, a uczestnicy udowodnili, że nie brakuje im wyobraźni. Poza rewią kostiumów Seniorzy nie zawiedli i już od pierwszych taktów muzyki ruszyli na parkiet. 14 lutego wykonano Walentynkowe prace plastyczne. Dzięki nim, Seniorzy poczuli się wyjątkowo w tym szczególnym dniu oraz świętowali ten szczególny dzień razem. 18 lutego uczestniczyliśmy w Koncercie "Szlagerowy zawrót głowy", który został zorganizowany z okazji Walentynek przez Sulęcínski Ośrodek Kultury. Seniorzy bawili się przy największych przebojach Mirka Szoltyska i zespołu MarsaAlam. W trakcie niemal dwugodzinnego koncertu publiczność została wprowadzona w świat pełen niezapomnianych szlagerów. 26 lutego w IX edycji Międzynarodowych Mistrzostw Gry w Kapsle można było poczuć się jak w prawdziwym Parku Jurajskim. Seniorzy mogli spróbować swoich sił w grze i rywalizować w dwóch drużynach. Wymagało to skupienia, ale przy tym nie brakowało emocji i wielu wrażeń.

Z okazji Dnia Kobiet odbyły się warsztaty pielęgnacyjne. Seniorzy, aby móc pochwalić się pięknymi dłońmi na wiosnę i przez cały sezon letni, muszą pamiętać o nawilżaniu i peelingu. Pod okiem specjalistek krok po kroku wykonali SPA dla dłoni. W tym wyjątkowym dniu nie zabrakło życzeń dla Seniorek, słodkich upominków oraz kwiatów, które wręczył Dyrektor OPS w Sulęcínie. 14 marca w Dziennym Domu Senior + odbył się wyjątkowy konkurs. "Przegląd piwniczny" - czyli jak sama nazwa wskazuje konkurs na najsmaczniejsze przetwory domowe. Komisja w składzie: Dariusz Ejchart Burmistrz Sulęcína, Iwona Walczak Zastępca Burmistrza i Agnieszka Polechajło Kierownik DDS+ w Sulęcínie,

oceniała podczas degustacji trzy kategorie przetworów: owocowe, warzywne i płynne. Wyłoniono 4 zwycięzców z każdej kategorii. 21 marca powitano wiosnę, wykonano kwiaty z bibuły, które wykorzystano do zrobienia wianka. Na coroczny Jarmark Koguci odbywający się w Niedziele Palmową, uczestnicy w ramach zajęć kulinarnych przygotowali babeczki z życzeniami dla mieszkańców miasta i gości. Uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej w Lubrzy przesłali kartki wielkanocne, za sprawiając Seniorom ogrom radości w tym szczególnym czasie Świąt Wielkanocnych. Dzieci wykazały się ogromną wyobraźnią i zaangażowaniem w wykonaniu swoich prac. Kartki, które otrzymali uczestnicy były kolorowe, niepowtarzalne, oryginalnie. Radość starszych osób z podarunku, który otrzymali dzięki Dzieciom jest bezcenna. Na początku maja tradycyjnie odśpiewano wspólnie Hymn Polski, to okres uroczystości upamiętniających najważniejsze wydarzenia i symbole, które zapisały się w historii polskiej państwowości, 2 maja obchodzony jest Dzień Flagi, dzień później Święto Konstytucji 3 Maja. 15 maja Seniorzy spędzili przedpołudnie bardzo ciekawie i aktywnie, a to za sprawą TYGODNIA BIBLIOTEK i zaproszeniu od Biblioteki Publicznej w Sulęcinie. Uczestnicy podczas spotkania wspólnie rozwiązywali krzyżówkę oraz brali udział w zawodach sportowych. Minęło już 5 lat od czasu, kiedy pierwsi seniorzy przekroczyli próg Dziennego Domu „Senior +” w Sulęcinie. Z tej okazji 6 czerwca 2024r. w Ośrodku Kormoran odbyła się uroczystość, na którą przybyli zaproszeni goście: Pan Dariusz Ejchart Burmistrz Sulęcina, Pani Iwona Walczak Zastępca Burmistrza Sulęcina, Pan Krystian Bielecki Przewodniczący Rady Miejskiej, Ks. Sławomir Przychodnego Proboszcz Parafii Sulęcina oraz Pani Natalia Januszkiewicz Kierownik Biblioteki Publicznej w Sulęcinie. Spotkanie rozpoczął gospodarz uroczystości Pan Andrzej Żelechowski Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Sulęcinie. Był tort ufundowany przez władze miasta, kwiaty, gratulacje i życzenia od gości zaproszonych i samych Seniorów DDS+, które odebrała Agnieszka Polechajło kierownik DDS+ wraz z pracownikami Dagmara Słońską i Mieczysławem Bednarczykiem. Uroczystość uświetnił program artystyczny przygotowany przez Solistów Studia Piosenki SOK. W ramach życzeń i podziękowań za wspólne spotkanie integracyjne Seniorzy z Klubu Senior + w Żubrowie przygotowali wiersze i piosenki. Placówka mieści się w Domu Joannitów, w budynku o zabytkowym charakterze i została utworzona przez władze samorządowe w 2019r. aby wyjść naprzeciw potrzebom seniorów Sulęcina. Od początku jej istnienia jest to miejsce służące aktywizacji i integracji społecznej osób starszych. Placówka zapewnia seniorom opiekę, wyżywienie oraz różnorodność zajęć, które mają szeroki obszar oddziaływania terapeutycznego, w celu podtrzymania jak największej sprawności seniorów korzystających z świadczonego wsparcia. Dla podopiecznych to szansa na wyjście z domu, spotkanie się z osobami w podobnej sytuacji, to miejsce, w którym nasi seniorzy mogą rozwijać pasje i zainteresowania. Miejsce, w którym każdy może poczuć się jak w domu, a efektywne zarządzanie i praca całej kadry oraz współpraca z organem prowadzącym dąży do jego nieustannego rozwoju i najlepszego funkcjonowania. Dnia 18.06.2024 r. na terenie parku Domu Pomocy Społecznej w Tursku odbył się piknik

integracyjny organizowany w związku z inauguracją projektu „NASZA PLAŻA”. Seniorzy uczestniczyli w tym wydarzeniu wraz z władzami gminy, powiatu oraz innymi gośćmi zaproszonymi.

W miesiącu lipcu czas upłynął na pracach ogrodowych. Koszenie, pielenie i prace porządkowe w ogrodzie wymagały wiele sił i zaangażowania, aby miejsce odpoczynku cały czas cieszyło pięknem i urokiem natury. We wtorkowe przedpołudnie 23 lipca zorganizowano wspólne wyjście do cukierni, miejsca, gdzie spędzono czas przy kawie, pączkach i lodach. Spacer i rozmowy umiliły seniorom letni słoneczny dzień.

Dnia 6 sierpnia odbyło się spotkanie DKK z kierownikiem Biblioteki Publicznej w Sulęcinie. Rozmowy podczas spotkania z seniorkami i seniorami toczyły się wokół dwóch tematów – książki Barbara Wysoczańska - strona autorska „Siła kobiet” oraz cyberprofilaktyki.

Przedstawiciele Dziennego Domu Senior + oraz Sulęcińskiej Rady Seniorów po raz kolejny 7 sierpnia 2024r. wzięli udział w Polsko-Niemieckiej Spartakiadzie Sportowo-Rekreacyjnej Organizacji Pozarządowych Seniorów w Kostrzynie nad Odrą, w której uczestniczyli na zaproszenie Stowarzyszenia "Człowiekiem Jestem". W ramach zawodów odbył się szereg konkurencji sportowych, możliwych do wykonania przez każdego, które służyć miały zabawie, integracji i promocji aktywności ruchowej.

Wzorem lat ubiegłych, w piątek 6 września uczestniczono w corocznej ogólnopolskiej akcji Narodowego Czytania, promującej czytelnictwo i dorobek polskiej literatury. Wspólnie z młodzieżą z Liceum Ogólnokształcącego w Sulęcinie odczytano fragmenty Kordiana Juliusza Słowackiego. Organizatorem przedsięwzięcia była Biblioteka Publiczna w Sulęcinie. Stowarzyszenie Młodych Lubuszan we wrześniu organizowało zajęcia komputerowe dedykowane naszym seniorom. To wyjątkowa inicjatywa, która umożliwiła starszym uczestnikom rozwijanie nowych umiejętności technologicznych i integrowanie się z cyfrowym światem. Podczas tych zajęć seniorzy mieli okazję na naukę obsługi komputera, korzystania z Internetu, wysyłania e-maili oraz zdobywania podstawowych umiejętności w zakresie korzystania z programów i aplikacji. Spotkania prowadzone były w atmosferze przyjaznej i cierplivej, dostosowanej do indywidualnych potrzeb uczestników. We wrześniu zorganizowano zbiórkę darów dla powodzian. Wszystkie zebrane dary zostały przekazane na Parafie św. Henryka i Mikołaja w Sulęcinie skąd trafiły do potrzebujących powodzian z miejscowości Nowy Gieraltów. Piątek 20 września był to kolejny niezapomniany dzień dla Seniorów. Piękna pogoda sprzyjała grillowaniu, dlatego postanowiono wykorzystać promienie wrześniowego słońca i spotkać się z przyjaciółmi z Domu Pomocy Społecznej w Tursku. Takie spotkania integracyjne za każdym razem cieszą się dużym zainteresowaniem, są świetną okazją do pogłębiania znajomości. Czas jak zawsze miło upłynął podczas wspólnych rozmów, a pyszne grillowe i słodkie dania smakowały wyśmienicie. Tradycyjnie już na koniec zagrała muzyka i każdy mógł poruszać się w jej takt. W spotkaniu uczestniczył Przewodniczący Rady Miejskiej Pan Krystian Bielecki oraz gospodarz uroczystości Dyrektor Ops w Sulęcinie Pan Andrzej

Żelechowski. Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Sulęcinie młodszy aspirant Michał Niziałek, starszy sierżant Adam Maziarski oraz aspirant Bartosz Mrok razem z przedstawicielką sulęcińskiego oddziału ZUS Panią Urszulą Czop uczestniczyli w spotkaniu z seniorami, które odbyło się 27 września. Celem spotkania było uświadomienie osobom starszym, jakimi metodami posługują się przestępcy i jak ustrzec się przed oszustwem i kradzieżą. Korzystając z obecności przedstawiciela ZUS seniorzy dowiedzieli się o zasadach przyznawania świadczeń oraz nowych świadczeniach dla osób starszych i niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

Dnia 9 października dzieci z grupy 5 latków z Przedszkola nr 2 im. Małych Odkrywców w Sulęcinie odwiedziły Seniorów. Śpiewały piosenki, tańczyły oraz recytowały wiersze. Podczas spotkania wręczono upominki. Dzieci wykonały laurkę, w której znalazły się najpiękniejsze życzenia. Również Seniorzy przygotowali słodkości dla przedszkolaków. Zaś w poniedziałek 14 października odbyło się kolejne wzruszające spotkanie 6 -latków z Przedszkola nr 1 im. Małego Przyrodnika w Sulęcinie z Seniorami z DDS+. Występy z okazji święta Seniorów były okazją do złożenia życzeń z okazji Dni Seniora. Swoją radością, energią i pięknym uśmiechem dzieci umiliły czas seniorom i sprawiły dużo przyjemności. Był to niezwykle czas. Na pamiątkę spotkania Przedszkolaki i Seniorzy wręczyli sobie upominki. Wizyta w Domu Seniora była dla przedszkolaków kolejną lekcją wychowawczą, która uczy szacunku i życzliwości jaką trzeba okazywać osobom starszym. Osoby z ograniczeniami ruchowymi potrzebują specjalnego wsparcia i odpowiedniego sprzętu, który ułatwi im codzienne funkcjonowanie. Takie urządzenia wspomagające ruch, które mogą znacznie poprawić jakość życia i niezależność osób z ograniczeniami ruchowymi zaprezentował 29 października Seniorom przedstawiciel medyczny.

W kalendarzu pojawia się coraz więcej dni, które są okazją do celebrowania dojrzałego czy starszego wieku. W związku z czym 1 października obchodzony jest Dzień Osób Starszych, 20 października Europejski Dzień Seniora, natomiast 14 listopada Ogólnopolski Dzień Seniora. Wszystkie te dni mają wspólny cel – kształtowanie właściwego i społecznego postrzegania osób starszych oraz zapewnienie im godnego życia. Aby zwrócić uwagę jak ważne i potrzebne jest to święto, również w Naszym Domu w dniu 8 listopada uroczystie obchodziliśmy to święto, spotkaniu wzięli udział Seniorzy oraz Goście zaproszeni: Przewodniczący Rady Miejskiej oraz Zastępca Burmistrza. Dodatkowo Seniorów w tym dniu odwiedzili uczniowie Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Ośnie Lubuskim wraz z opiekunami Panią Dyrektorką oraz wychowawcami. Młodzież przygotowała okolicznościowy występ artystyczny z akcentem patriotycznym. Aby uczcić Narodowe Święto Niepodległości, wspólnie odśpiewaliśmy hymn narodowy, o symbolicznej godzinie: 11:11. Spotkanie to nie tylko element świętowania, ale również okazja do budowania wzajemnych więzi międzypokoleniowych. Przybyli goście oraz dzieci ze Świetlicy Wiejskiej w Żubrowie przekazali świętującym drobne upominki. Gospodarz uroczystości Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej wręczył Seniorom róże, które zostały przekazane dla

uczestników DDS+ przez właścicielkę kwiatami KwiaTY i Ja w Sulęcinie. Dnia 18 listopada sulęcińscy seniorzy odwiedzili Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej w Mniszkach. To miejsce okazało się niezwykle magiczne. Pozwoliło powrócić do przeszłości i lat dzieciństwa Seniorów. Grupa odbyła sentymentalną podróż w czasie szlakiem ginących zawodów. Trasa zwiedzania prowadziła przez specjalnie przygotowane stanowiska - od kowala poprzez warsztat bednarsko - stolarski, szewski, garncarski, stanowisko praczki, pszczelarza, warsztat wikliniarski do składu kolonialnego, wystawy urządzeń do przeróbki mleka i wyposażenia kuchni. Interesujący dla uczestników warsztatów był także udział w samodzielnym wykonaniu drewnianych taborecików, które uczestnicy zabrali ze sobą. W listopadzie przeprowadzono stacjonarne szkolenie z pierwszej pomocy dla grupy seniorów. Był to kurs podstawowy oraz pokazy i działalność edukacyjna związana z bezpieczeństwem oraz zdrowiem seniora. Tematem szkoleń była pierwsza pomoc w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Seniorzy skorzystali również z zajęć z refleksologii i treningów pamięci. Wyjazd i zajęcia odbył się w ramach projektu AKTYWNY SENIOR- ŚWIADOMY SENIOR. Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych "AKTYWNI+" na lata 2021-2025 (edycja 2024). Realizator: Stowarzyszenie Młodych Lubuszan. Dnia 20 listopada odbyło się spotkanie z młodą, niezwykle wrażliwą i sympatyczną mieszkanką Gminy Sulęcín Angeliką Daukszą. Ciekawe rozmowy uczestników przeplatały się z poezją młodej, utalentowanej autorki. Opowiedziała o początkach jej twórczości, rozwijaniu pasji do pisania oraz planach na przyszłość. W swoich wierszach przekazuje własne odczucia, pełne miłości i ludzkich przeżyć. Bohaterka spotkania przygotowała również dla swych gości miłe upominki i słodkości. Dnia 27 listopada funkcjonariusz Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sulęcinie młodszy kapitan Marcin Lorenz przeprowadził zajęcia edukacyjne dla Seniorów. Celem zajęć było zwiększenie świadomości w zakresie: wzywania pomocy, udzielania pierwszej pomocy, szybkiej drogi ewakuacji, czujników dymu, gazu (gdzie zamontować), zachowań w czasie pożaru, widoczności (odblaski, kamizelki odblaskowe) oraz zachowania w czasie burzy. Edukacja na każdym etapie życia to klucz do budowania bezpieczniejszej społeczności.

W poniedziałek 2 grudnia grupa uczestników DDS+ z sulęcińskimi Seniorami uczestniczyli w wyjeździe do kina na film pt. „U Pana Boga w Królowym Moście”. Po zakończonym seansie wszyscy uczestnicy wyjazdu udali się na słodki poczęstunek do restauracji. Całość wyjazdu przebiegła w spokojnej i miłej atmosferze, a seniorzy wrócili do domów w świetnych humorach. Wyjazd wywołał wiele pozytywnych emocji, służył wzajemnej integracji oraz pozwolił uczestnikom oderwać się od życia codziennego. Wyjazd odbył się w ramach projektu AKTYWNY SENIOR- ŚWIADOMY SENIOR. Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych "AKTYWNI+" na lata 2021-2025 (edycja 2024). Realizator: Stowarzyszenie Młodych Lubuszan. W środę 4 grudnia 2024r. uczestnicy i pracownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sulęcinie odwiedzili Seniorów

DDS+. Chętne osoby mogły spróbować swoich sił w tworzeniu dekoracji świątecznych. W ramach zajęć aktywizujących stworzyliśmy piękne gwiazdy, które będą zdobić wnętrza Naszego Domu. W czwartek, 5 grudnia w Restauracji Kamienica odbyło się spotkanie Mikołajkowe przy słodkościach i kawie. Wspólne wyjście stało się okazją do świętowania, integracji oraz wprowadzenia uczestników w magiczny nastrój zbliżających się świąt. Mikołaj pamiętał o wszystkich i obdarował Seniorów przysmakami. Dnia 17 grudnia odbyło się spotkanie z pracownikiem ZUS – Sulęcina, które dotyczyło ubankowania świadczeń emerytalno-rentowych oraz promocji MZus. W przedświątecznym tygodniu, 18 grudnia seniorzy mieli okazję usiąść przy wigilijnym stole i podzielić się opłatkiem. Atmosfera spotkania była niesamowicie serdeczna i pełna radości. Na stołach pojawiły się pyszne potrawy wigilijne. Wśród gości znaleźli się: Zastępca Burmistrza Pani Iwona Walczak, Przewodniczący Rady Miejskiej Pan Krystian Bielecki, Ks. Sławomir Przychodny Proboszcz Parafii Św. Mikołaja i Henryka w Sulęcinie, którzy wspólnie z gospodarzem uroczystości Dyrektorem OPS w Sulęcinie Panem Andrzejem Żelechowskim złożyli seniorom życzenia świąteczno-noworoczne. Spotkanie świąteczne jest już tradycją w DDS+, towarzyszy mu piękna oprawa wnętrza, podniosła, bożonarodzeniowa atmosfera oraz dużo serdeczności i ciepła. Kolędy, świąteczne życzenia oraz wspólnie spędzony czas przy wigilijnym stole stworzyły wyjątkową, rodzinną atmosferę. Na zakończenie seniorzy otrzymali symboliczne upominki od gości, które wywołały uśmiech na ich twarzach.

Wszyscy seniorzy objęci zostali poszczególnymi rodzajami wsparcia:

- socjalnymi: zapewnienie co najmniej jednego gorącego posiłku 5 x w tygodniu, praca socjalna, usługi opiekuńcze. Dodatkowo Seniorzy ramach współpracy z Bankiem Żywności w Gorzowie Wielkopolskim otrzymywali warzywa i owoce.
- edukacyjnymi: biblioterapia i czytanie prasy, korzystanie z komputera i internetu, gry towarzyskie 5 x w tygodniu, spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki z Kierownikiem Biblioteki Publicznej w Sulęcinie, oglądanie filmów i programów telewizyjnych 5 x w tygodniu
- sportowo-rekreacyjnymi: Seniorzy uczestniczyli 18.02.2024r. w koncercie Walentynkowy w SOK, 6.06.2024r. w spotkaniu integracyjnym z okazji jubileuszu placówki w Ośrodku Kormoran, wspólnym wyjeździe sulęcińskich Seniorów do skansenu w Mniszkach, do kina na film "U Pana Boga w Królowym Moście" oraz na koncert "Koncert Andre Rieu", a także na Oratorium Bożonarodzeniowe w filharmonii w Gorzowie Wlkp.
- aktywności ruchowej: udział w zajęciach ruchowych o podłożu gimnastyki ogólnej 2 x w tygodniu, wycieczkach pieszych, spacerach i chodzeniu z kijkami Nordic Walking 2 x w tygodniu.
- terapią zajęciową: zajęcia rękodzieła artystycznego 1 x w tygodniu, gdzie Seniorzy wykonują prace różnymi technikami np. decoupage, scrapbooking, mix media, malowanie na szkle, wyszywanie, tkanie na krosienkach; udział w zajęciach plastycznych 2 x w tygodniu (kolorowanie, wyklejanie,

przygotowywanie dekoracji itp.); zajęciach kulinarnych 5 x w tygodniu (przygotowywanie śniadań, wypieki ciast, przygotowywanie deserów, dbanie o estetykę i wyrabianie nawyków dbałości o higienę podczas przygotowywanych dań); muzykoterapii 3 x w tygodniu (założenie śpiewników, śpiewanie przy akompaniamencie akordeonu, słuchanie muzyki); hortiterapii (dbanie o rośliny doniczkowe oraz teren wokół Domu i ogródek).

- poradnictwo psychologiczne: konsultacje z psychologiem 2h x w miesiącu, w zależności od potrzeb (możliwość skorzystania z porad, udział w indywidualnych rozmowach oraz grupowych pogadankach).

- spotkania ze specjalistami: w ramach spotkań ze specjalistami Seniorzy mieli okazję skorzystania z usług, fizjoterapeuty (24 spotkania 1 godzinne) oraz instruktora rękodzieła (16 spotkań 1 i 2 godzinnych).

Dzięki współpracy z Bankiem Żywności w Gorzowie Wlkp. uczestnicy w ramach wsparcia otrzymywali warzywa, owoce, pieczywo. Rezultaty realizacji zadania, to zintegrowanie ze środowiskiem lokalnym osób w wieku 60+ nieaktywnych zawodowo, ich aktywizacja i udział w życiu społecznym. Placówka koncentruje się na zapewnianiu wielu interakcji społecznych, wzbogacaniu życia podopiecznych, rozwijaniu ich umiejętności, zapewnianiu aktywności, które sprawiają Seniorom radość. W tym celu w ramach oferty DDS+ przeprowadzono szereg warsztatów i zajęć, spotkań ze specjalistami, psychologiem, wspólne uroczystości i wyjazdy integracyjne. W ramach integracji międzypokoleniowej i wewnątrzpokoleniowej organizowano spotkania z ciekawymi ludźmi, z udziałem dzieci i młodzieży i seniorów. Najważniejszym celem tych spotkań jest budowanie systemu wartości i wychowanie dzieci, tak aby były wrażliwe na los osób starszych, umiały dostrzec rolę Seniorów w rodzinie i społeczeństwie, potrafiły i chciały nieść im pomoc. Takie międzypokoleniowe działania przynoszą wiele korzyści: wzmacniają więzi społeczności lokalnej, wzbogacają procesy uczenia się zarówno dzieci, jak i osób starszych, a przede wszystkim dają radość obu stronom. Dzięki tym działaniom nastąpił szeroko pojęty wzrost jakości życia seniorów, a tym samym lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne, wzrost wiary we własne możliwości, że i w tym wieku można jeszcze dużo osiągnąć. To z kolei przyczyniło się do powstrzymania i opóźnienia postępowania chorób przewlekłych i niepełnosprawności będących przyczyną szybkiego starzenia się, zniedołężnienia. Zaletą placówki jest tworzenie relacji i więzi, a z drugiej strony odciążenie rodzin i bliskich podopiecznych, co ułatwia normalne codzienne funkcjonowanie także na rynku pracy.

DYREKTOR
Ośrodka Pomocy Społecznej
w Sulęcinie

mgr Andrzej Stefan Żelechowski
specjalista organizacji pomocy społecznej
i pracy społecznej

Do wiadomości:
Dariusz Ejchart, Burmistrz Sulęcina