

## Sprawozdanie z działalności Dziennego Domu Senior+ w Izabelinie

od dnia 01.01.2020 do dnia 31.12.2020

Od chwili uruchomienia w grudniu 2019r. w Izabelinie placówki DDS+ pracujemy realizując założenia i cele ogólnopolskiego programu Senior+ na lata 2015 - 2020.

Mając na uwadze, że celem strategicznym jest zwiększenie aktywnego udziału seniorów w życiu społecznym i wykorzystanie ich potencjału, wiedzy, umiejętności i doświadczenia staramy się podejmować działania umożliwiające realizację tych założeń.

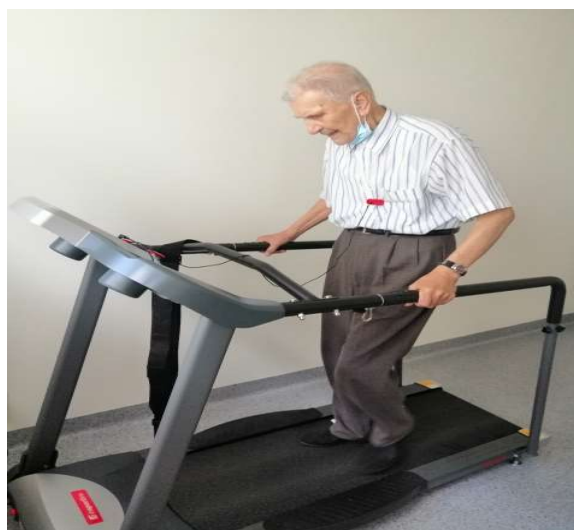
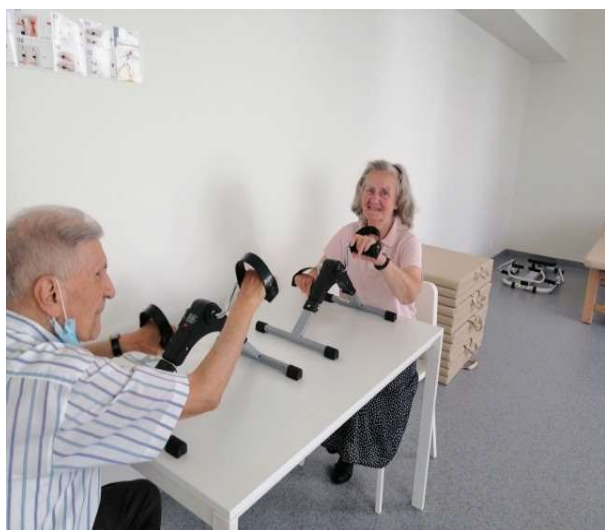
Działalność bieżąca Domu polega też na zapewnieniu podstawowych usług mających za zadanie udzielanie pomocy w czynnościach dnia codziennego, zapewnieniu posiłku w formie obiadu czy pomocy doradczej w załatwieniu prostych spraw.

Podsumowując roczną działalność placówki śmiało możemy stwierdzić, że większość założonych celów udało nam się zrealizować zaś w realizacji niektórych na przeszkodzie stały ograniczenia nałożone na nas w związku z wystąpieniem pandemii Covid-19. Codzienne funkcjonowanie Domu zostało przerwane decyzją Wojewody Mazowieckiego skutkujące zamknięciem placówki na okres od 13.03.2020 do 31.05.2020 roku.

W okresie styczeń- marzec z zajęć i pobytu w Dziennym Domu Senior+ korzystało pięciu podopiecznych a kolejne dwie osoby zgłosiły chęć dołączenia do grona uczestników co uniemożliwiła zaistniała sytuacja.

Do dnia czasowego zamknięcia placówki podopieczni korzystali z następujących zajęć:

-codzienne ćwiczenia wspomagające prawidłowe funkcjonowanie układu ruchowego odbywające się na sali gimnastycznej pod nadzorem opiekunów. W ramach tych zajęć pensjonariusze korzystali z 2 rowerów stacjonarnych, 2 rotorów, bieżni, prowadzone były też zabawy z piłką wspomagające koncentrację wzrokowo-ruchową



- zajęcia muzyczne polegające na wspólnym śpiewaniu piosenek ludowych, patriotycznych, okolicznościowych odbywające się kilka razy w ciągu tygodnia mają ogromny wpływ na

dotlenienie organizmu i wyzwalamie hormonu szczęscia co z kolei wpływa na poczucie radości i zadowolenia a także dodaje wiary we własne możliwości.

-cyklicznie w każdym tygodniu przeprowadzane były warsztaty kulinarne, w które nasi podopieczni bardzo chętnie się angażowali. Podczas warsztatów udało nam się m.in. upiec pierniczki, szarlotkę, pizzę, zrobić różne sałatki, usmażyć pączki.



- codziennie też odbywały się zajęcia polegające na wszelkiego rodzaju treningach umysłowych, pamięciowych, intelektualnych, poprawiających koordynację wzrokowo-ruchową. Ta forma zajęć ma na celu : poprawę pamięci w tym długo i krótko trwałej, poprawę

funkcji językowych, poprawę logicznego i kreatywnego myślenia. Wszystkie rodzaje tych zajęć zróżnicowane są pod względem stopnia trudności i dostosowywane do indywidualnych możliwości każdego uczestnika.

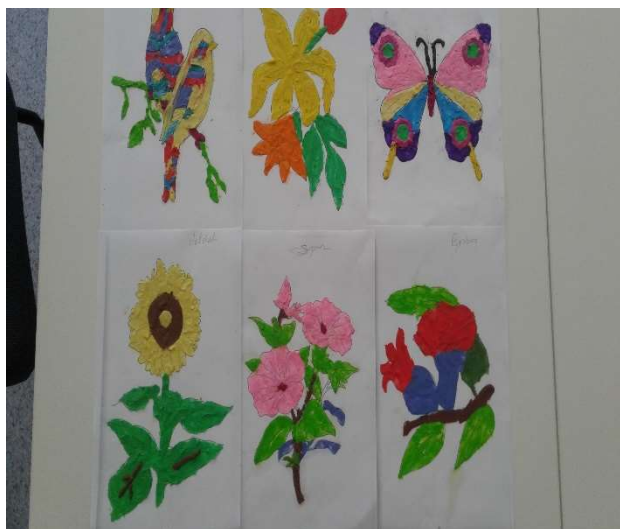


- do aktywności wspomagającej logiczne myślenie zaliczamy również gry planszowe, które nasi podopieczni bardzo lubią i chętnie się w nie angażują.



- zajęcia plastyczne wykorzystujące różne techniki. Taka aktywność niektórym z naszych podopiecznych bardzo się spodobała a podejmowane działania miały na celu rozwijanie i

wzmacnianie kreatywności, zmysłu artystycznego i przynosiły wiele satysfakcji. W obecnej chwili możemy się cieszyć wieloma barwnymi pracami, które powstały podczas tych zajęć.



- nasi podopieczni mogli również korzystać z odbywających się w budynku CKI wykładów z ramienia UTW. Brali udział w wykładach:

. Dotychczas wysłuchali wykładów:

- „Bezpieczeństwo osób w wieku senioralnym”
- „Chiny piękne, dalekie, odmienne”
- „Dieta optymalna dla osób w wieku 65+”

Niestety w chwili, kiedy działalność placówki coraz bardziej rozkwitała i pojawiały się śmiałe plany na przyszłość nadeszła pandemia Covid-19. Na okres kilku tygodni Dzienny Dom Senior+ został zamknięty. Wiele naszych planów uległo wstrzymaniu a my musieliśmy się dostosować do nowych warunków.

Podopieczni pozostali w swoich domach a pracownicy zostali skierowani do innych działań. W placówce DDS+ został utworzony sztab kryzysowy w celu koordynowania pomocą dla osób, które z powodu pandemii znalazły się w trudnej sytuacji. Sztab ten w ciągu tygodnia w godzinach 8 -16 obsługiwany był przez pracowników DDS+.

Od dnia 01.04.2020 roku kierownictwo w Dziennym Domu objęła Pani Ewa Przybysz, która bardzo zaangażowała się w promocję placówki na terenie Gminy Izabelin i w pracę na rzecz seniorów.

Niezależnie od zaangażowania w działania sztabu kryzysowego opiekunowie z DDS+ dzielili również czas na stałe podtrzymywanie kontaktu z podopiecznymi placówki odbywając z nimi wiele rozmów telefonicznych i wspierając ich słowem w tym trudnym i niepewnym dla nich czasie.

Innymi działaniami jakie pracownicy DDS+ podejmowali w tym okresie było korzystanie z różnego rodzaju szkoleń podnoszących kwalifikacje a także przygotowywanie materiałów do prac plastycznych i treningów umysłu, które zostały wykorzystane po wznowieniu działalności placówki.

Działalność Dziennego Domu Senior+ ponownie została wznowiona 01.06.2020 zgodnie z wytycznymi i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Do otwarcia placówki musieliśmy się przygotować aby sprostać postawionym wymogom, które określały zasady funkcjonowania w reżimie sanitarnym.

Zostały zrealizowane wszystkie zalecenia polegające na:

- zakupieniu i zainstalowaniu dozowników z płynem do dezynfekcji rąk
- utworzeniu śluzy
- zakupienie dla podopiecznych i pracowników środków ochrony osobistej w postaci maseczek i rękawiczek
- zakupienie i ustawienie odpowiednio oznakowanych koszy na odpady
- zamontowaniu w newralgicznych miejscach instrukcji dotyczących prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk, nakładania maseczek i rękawiczek
- sporządzenie instrukcji zasad zachowania pomieszczeń i sprzętów w czasie dnia pracy
- przygotowanie ankiet dla wszystkich osób pojawiających się w Domu dających informację o kontakcie z wirusem.

W pierwszy dzień wznowienia pracy i zajęć w placówce wszyscy podopieczni zostali zapoznani z zasadami funkcjonowania w reżimie sanitarnym.

W naszej pracy wróciliśmy do normalnego cyklu dnia natomiast w związku z ograniczeniami zawieszeniu uległy zajęcia kulinarne.

W lipcu udało się zorganizować spotkanie z pracownikiem socjalnym, który zapoznał naszych seniorów z ofertą Ośrodka Pomocy Społecznej w Izabelinie. Zostały przeprowadzone indywidualne spotkania z niektórymi podopiecznymi. W wyniku jednego z takich spotkań została udzielona pomoc przy zorganizowaniu wizyty u okulisty i zakupie okularów.

Również w lipcu udało się przeprowadzić zajęcia ogrodnicze. Wszyscy z zaangażowaniem uczestniczyli w tworzeniu zielnika. Było wesoło i aktywnie. Nasi Seniorzy wykazali się potężną wiedzą na temat prawidłowej uprawy ziół oraz ich właściwości zdrowotnych. Posadzone zioła służyły do ugaszenia pragnienia oraz wzbogacenia smaku wody i herbaty.



W sierpniu z inicjatywy kierownik pani Ewy Przybysz odbyło się pierwsze z cyklicznych spotkań z Panią Wójt Dorotą Zmarzlak nazwane „czwartkowymi podwieczorkami”. Spotkania odbywały się w każdy pierwszy czwartek miesiąca i były okazją do dyskusji o problemach seniorów i bieżących sprawach naszej gminy. Przebiegały one w bardzo miłej atmosferze i stały się naszą małą tradycją, która mamy wielką nadzieję, będzie kontynuowana po ponownym otwarciu placówki.



Kolejne z działań jakie udało nam się zrealizować w sierpniu na rzecz naszych podopiecznych to:

- I spotkanie i konsultacje z psychologiem z firmy Pro-Integra Aleksandrą Banasiewicz-Tenerowicz. Podczas warsztatów rozmawialiśmy między innymi o podstawach komunikacji interpersonalnej. Spotkania indywidualne odbyły się dla kilku chętnych uczestników, mieli oni wtedy możliwość rozmowy o przeżywanych trudnościach.



- I spotkanie z policjantami st. sierż. Marcin Hyndle i mł. asp. Zbigniew Bednarski, przedstawicielami Komendy Powiatowej Policji dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego z siedzibą w Starych Babcicach, którzy w gminie Izabelin pełnią funkcje dzielnicowych. Funkcjonariusze przeprowadzili pogadankę o niebezpieczeństwach dotyczących seniorów

oraz udzielili wskazówek w jaki sposób należy się przed nimi chronić. Uczestnicy spotkania mieli również okazję dowiedzieć się jak ochronić mieszkanie przed włamaniem.



- rozpoczęliśmy cykl zajęć ruchowych z elementami gimnastyki dla seniorów pod okiem dr Barbary Głasek, specjalistki nauk fizycznych. Są one dedykowane wszystkim seniorom znajdującym się pod opieką Dziennego Domu Senior+ w Izabelinie i posiadającym zaświadczenie lekarskie, które zezwala na udział w tego typu aktywnościach



- w sierpniu rozpoczęły się też zajęcia z cyklu „klub filmowy” prowadzone w ramach zasobów własnych

Z nadejściem września odbyło się pierwsze z sześciu zaplanowanych na jesień muzycznych spotkań z instrumentem, które w naszej placówce prowadzi Pan Jacek Waldemar Dąbrowski. Pan Jacek jest instruktorem, multiinstrumentalistą, mającym bogate, wieloletnie doświadczenie w pracy z seniorami. Niestety w związku z kolejnymi ograniczeniami odbyły się tylko dwa spotkania.





We wrześniu nasi seniorzy rozpoczęli również przygotowania do występu na Pierwszym Izabelińskim Dniu Seniora, który zaplanowano na dzień 04.10.2020 rok.

I tak w dniu 4 października w naszej gminie bardzo uroczystie obchodziliśmy Pierwszy Izabeliński Dzień Seniora. Pomysłodawcą a także w dużej mierze koordynatorem wydarzenia była Pani Ewa Przybysz – od 1 września 2020r kierownik GOPS Izabelin. Pomysł narodził się jeszcze latem i tak naprawdę do ostatnich dni nie było pewności czy sytuacja związana z szerzeniem się pandemii nie uniemożliwi realizacji przedsięwzięcia.

Inauguracji spotkania w obecności władz powiatu i gminy dokonała Pani Ewa Przybysz następnie głos zabrała Pani Wójt Dorota Zmarzłak. W dalszej części spotkania podopieczni DDS+ wystąpili z krótkim programem artystycznym a gwiazdą wieczoru była formacja Tango Para Todos, która zabrała nas wszystkich do tajemniczej krainy tanga.



W dniu 07.10.2020 udało nam się zrealizować nasze wspólne marzenie i tak podopieczni placówki DDS+ wraz z opiekunami pojechali na swoją pierwszą wycieczkę - do Liwia położonego w malowniczej dolinie Liwca.

Seniorzy z wielką niecierpliwością czekali na ten dzień, gdyż dla większości z nich była to jedna z nielicznych a może nawet jedyna możliwość do wybrania się na wycieczkę poza swoje miejsce zamieszkania.



W dniu 15 października 2020 roku seniorów z DDS+ Izabelin odwiedziła Pani Marlena Kucharska – powiatowy rzecznik konsumenta mający swoją siedzibę w Ożarowie Mazowieckim. Pani rzecznik towarzyszyli policjanci z KPP w Starych Bubicach – mł. asp. Marta Dymek oraz st. sierż. Marcin Hyndle, który na co dzień pełni funkcję dzielnicowego w Izabelinie.

Pani rzecznik poinformowała naszych podopiecznych o przysługujących im prawach w związku z dokonywaniem różnego rodzaju zakupów w szczególności o niebezpieczeństwach i konsekwencjach wynikających z dokonywania zakupów na różnego rodzaju pokazach i prezentacjach.

Policjanci w ramach działań prewencyjnych przeprowadzili pogadankę połączoną z prezentacją filmu dotyczącą najczęściej występujących i stosowanych oszustw naruszających bezpieczeństwo i dobro seniorów.



Niestety tak prężnie rozwijającą się działalność Dziennego Domu Senior+ po raz kolejny zatrzymały ograniczenia związane z coraz większym szerzeniem się pandemii. Na podstawie rozporządzenia Wojewody Mazowieckiego z dnia 23.10.2020 w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 działalność Dziennego Domu Senior+ w Izabelinie została ponownie czasowo zawieszona od dnia 27.10.2020 do odwołania.

W związku z nałożonymi ograniczeniami nasi seniorzy zostali zmuszeni do pozostania w swoich domach.

W listopadzie - tym razem w trybie online odbyło się drugie, z zaplanowanych na jesień spotkanie z psycholog Aleksandrą Banasiewicz-Tenerowicz. Pani psycholog nawiązała kontakt telefoniczny z każdym z naszych podopiecznych udzielając im tak potrzebnego w tym czasie wsparcia psychicznego.

Od momentu ponownego zamknięcia placówki pracownicy swoją pracę z seniorami dostosowali do zaistniałych okoliczności. Nieprzerwanie wykonują zadania polegające na:

- rozmowach telefonicznych z podopiecznymi zapewniających wsparcie w trudnej dla nich sytuacji
- na miarę możliwości przeprowadzanie zajęć treningów pamięci, umysłu przez kontakt telefoniczny
- przygotowywaniu dla każdego podopiecznego pakietu kart pracy dostosowanych do indywidualnych możliwości każdej osoby i dostarczanie ich do domów seniorów.
- organizacja dostarczania obiadów do podopiecznych, którzy wyrazili chęć korzystania z nich.

- zapewnienie wsparcia poprzez zorganizowanie pomocy w realizacji codziennych potrzeb typu dostarczenie zakupów czy wykupienie leków.

Ponadto od końca października 2020 pracownicy Dziennego Domu Senior+ uczestniczyli w realizacji zadań rządowego programu „Wspieraj Seniora” wykazując stałą gotowość służenia pomocą. Przyjmują zgłoszenia od seniorów i koordynują realizację zgłaszanych potrzeb, wspierają ich w trakcie rozmów telefonicznych.

W okresie przedświątecznym pracownicy DDS+ dokonali zakupów artykułów do paczek świątecznych, które sami przygotowali z przeznaczeniem dla podopiecznych placówki. W dniu 21.12.2020 pracownicy wyruszyli w odwiedzinach do swoich seniorów aby złożyć im osobiście życzenia świąteczne i przekazać upominki. Wizyta ta przyniosła obydwu stronom wiele radości i wzruszeń.



W nowy rok 2021 wchodzimy z wielką niepewnością ale i nadzieją na lepsze jutro.

Rozpoczynamy go, w dalszym ciągu pozostając w zawieszaniu normalnej działalności i oczekując z niecierpliwością na zmianę tej sytuacji.

Niezależnie od tego nasze działania wobec podopiecznych w dalszym ciągu będą z zapałem realizowane na tyle na ile pozwala na to obecna rzeczywistość.

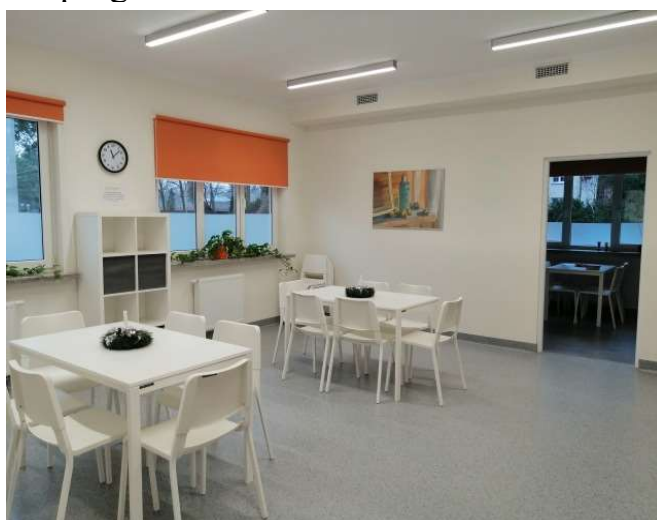
Z całości naszej dotychczasowej pracy, wszelkich podejmowanych działań i aktywności prowadzimy od dnia otwarcia placówki DDS+ dokumentację w formie Dziennika Zajęć. W dokumentacji znajdują się także datowane karty pracy z zajęć przeprowadzonych z pensjonariuszami.

Obserwując i doświadczając tego z jaką radością i chęcią nasi podopieczni codziennie przychodzą do naszego-swojego Domu, jak chętnie angażują się w różnego rodzaju aktywności, jak nawiązują się między nimi relacje oceniamy, że małymi krokami udaje nam się tworzyć przyjazne, bezpieczne seniorom miejsce na mapie naszej gminy.

Również teraz, kiedy korzystanie z pobytu w placówce jest dla nich niemożliwe odbieramy od nich sygnały jak bardzo brakuje im tego miejsca i jak bardzo tęsknią za powrotem. Tym samym żywimy nadzieję, że najlepszą wizytówką tej placówki są sami uczestnicy programu Senior+ i w miarę upływu czasu wieść o istnieniu jej i zasadach funkcjonowania dotrze do

jak największej liczby seniorów przyczyniając się tym samym do wypełnienia wolnych miejsc.

Podsumowując naszą roczną pracę i działania możemy z zadowoleniem patrzeć wstecz i śmiało powiedzieć, że był to czas wykorzystany bardzo efektywnie. Świadczą o tym nie tylko nasze obserwacje czy odczucia ale przede wszystkim świadectwo jakie dają nam bliscy naszych podopiecznych jak również pracownicy socjalni, którzy kierowali te osoby do DDS+ i znali je wcześniej. Zgodnie twierdzą oni, że dostrzegają wiele korzystnych zmian jakie zaszły u nich od momentu uczestnictwa w programie.



Małgorzata Bożyk  
Joanna Badr