

Dzienny Dom Senior + w Sulejówku

Od początku lutego br. funkcjonuje w naszym mieście placówka stworzona z myślą o osobach starszych. Tu Seniorzy mogą miło i aktywnie spędzić swój wolny czas. Po kilku miesiącach działalności nadszedł czas na krótkie podsumowanie.



Działalność DD Senior + została oficjalnie zainaugurowana w dniu 4 marca 2020 roku. Nasze początki nie były łatwe, gdyż ze względu na pandemię działalność placówki została czasowo zawieszona. Nie oznacza to jednak, że nasi Seniorzy na ten czas zostali pozostawieni bez opieki. Pomagaliśmy im w codziennym funkcjonowaniu - osobom potrzebującym robiliśmy i dowoziliśmy zakupy. Wszystkim podopiecznym dostarczaliśmy też niezbędne środki ochrony osobistej t.j. maseczki, rękawiczki i płyny dezynfekujące oraz informacje o sposobach zabezpieczania się przed wirusem Covid-19.

Dbaliśmy również o sferę psychiczną. Seniorzy otrzymywali od nas wsparcie terapeutyczne, pozostawaliśmy też w bieżącym kontakcie telefonicznym z rodzinami naszych podopiecznych. Aby choć trochę uprzyjemnić ten niełatwy czas przygotowaliśmy i dostarczyliśmy naszym Seniorom kartki świąteczne i zestawy do treningu pamięci.

Personel DD Senior + wraz z harcerzami i Seniorami – wolontariuszami przystąpił też do akcji szycia maseczek dla mieszkańców naszego miasta.

Gdy tylko było to możliwe wróciliśmy do „normalności”. Jako jedna z pierwszych placówek tego typu, powróciliśmy do działalności stacjonarnej w dn. 28 maja.



CO ROBIMY?

Trenujemy pamięć

Emerytura to czas zasłużonego odpoczynku, ale nie dla naszego umysłu. Aby w jesieni życia zachować dobrą sprawność umysłową właśnie teraz szczególnie powinniśmy dbać o mózg. Dla terapeutów pracujących w naszym ośrodku ćwiczenie pamięci oraz koncentracji uwagi jest szczególnie ważne, dlatego bardzo dużo ćwiczymy – wykreślanki, zgadywanki, krzyżówki, gry logiczne, teleturnieje wiedzy itp. towarzyszą nam na co dzień. Nasi Seniorzy przyzwyczaili się już do tego, że trochę ich „męczymy” i chętnie uczestniczą w proponowanych zajęciach.



Ćwiczymy

Wzmacnianie aktywności fizycznej, to obok aktywizacji umysłowej, jeden z głównych filarów naszej działalności. Regularnie prowadzimy gimnastykę zbiorową i indywidualną pod okiem specjalistów. Zależy nam na tym, by każda osoba, w miarę swoich możliwości fizycznych, brała aktywny udział w ćwiczeniach. Nasi rehabilitanci dla każdego uczestnika opracowują indywidualny zestaw niezbędnych ćwiczeń i zabiegów.

Wykorzystując znakomite usytuowanie naszej placówki często korzystamy z walorów krajobrazowych okolicznych lasów – udając się na spacer, wyprawy z kijkami, czy wspólne grzybobranie. Regularnie korzystamy też ze zlokalizowanej na osiedlu miejskiej siłowni zewnętrznej, a także sprzętów rehabilitacyjnych np. rowerów stacjonarnych, znajdujących się w wyposażeniu naszej placówki.



Tworzymy

Dbamy również o małą motorykę – zachęcamy do wspólnego wykonywania dekoracji, które upiększają wnętrze naszej placówki – wycinamy, kleimy, malujemy, szyczymy itp.

Nasi Seniorzy posiadają różne talenty – szyją, haftują, szydełkują, piszą wiersze. Wspieramy ich twórczość zgłaszając do udziału w dedykowanych konkursach, czy wystawiając prace w lokalnych aukcjach charytatywnych (np. na rzecz Małgosi Późnieckiej – małej, chorej mieszkanki Sulejówka).



Wspieramy

Zapewniamy bieżące wsparcie psychologa. Nasi podopieczni biorą udział w ciekawych wykładach i projekcjach grupowych. Co tydzień mogą również skorzystać z indywidualnej rozmowy ze współpracującym z nami psychologiem.



Działamy lokalnie

Wielu naszych Seniorów to osoby, które od wielu dziesięcioleci, a często nawet od urodzenia mieszkają w Sulejówku. Ich związek z lokalną społecznością jest zatem szczególnie silny, bardzo to cenimy i wspieramy. Dzięki licznym opowieściom poznajemy i „utrzymujemy przy życiu” wiele lokalnych wspomnień i historii.

Nawiązaliśmy również regularną współpracę z różnymi instytucjami działającymi na terenie naszego miasta np. z harcerzami, senioralną grupą muzyczną „Młodzieżówka z Sulejówka”, czy Miejskim Ośrodkiem Kultury.



Poznajemy

Nasi Seniorzy to osoby ciekawe świata. Z racji wieku – dużo już widziały, dużo przeżyły i posiadają dużą wiedzę. Zawsze można jednak więcej. Podczas zajęć wirtualnie udajemy się w różne zakątki Polski i świata. Ze względu na niesprzyjającą obecnie sytuację epidemiologiczną w tym roku nasze bezpośrednie wycieczki ograniczyliśmy do najbliższej okolicy. W myśl zasady „Cudze chwalicie, swego nie znacie” odwiedziliśmy m. in. Willę Bzów wchodzącą w skład kompleksu Muzeum Piłsudskiego, kościół ojców Marianów w Sulejówku, czy jedną z najnowszych wizytówek miasta – Park Glinianki.



Zapraszamy

W progach naszego Domu gościło już wiele znakomitych osobistości. Zaprośmy m.in. panią Irminę Matyjasek – Jałowiecką, autorkę książek o Sulejówku, pana rotmistrza Andrzeja Michalika, znawcę historii, który wprowadził nas w kuluary bitwy Warszawskiej. Gościliśmy także przedstawicieli władz miasta, policji i straży miejskiej oraz przychodni zdrowia z SP ZOZ w Sulejówku. Prelekcje wygłosili u nas również dietetyk – Emilia Wyrzykowska oraz wolontariuszka „Szlachetnej Paczki” - Karina Gibowicz.



Współpracujemy

Dbamy również o to by nasi uczestnicy poza standardowymi zajęciami z terapeutami zatrudnionymi w placówce mieli też treningi z innymi specjalistami. Dlatego nawiązaliśmy współpracę z kilkoma znanymi fundacjami działającymi na rzecz osób starszych np. Fundacją Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej „Razem”, prowadzącą projekt „Akademia Dobrego Życia po 60-tce” oraz „Aktywni w sercu Mazowsza”, a także z Fundacją „Projekt Starsi”. Przedstawiciele tych fundacji przeprowadzają dla nas interesujące wykłady na różne tematy np. o bezpieczeństwie, aktywnym stylu życia, a także przemocy wobec osób starszych.



Świętujemy

Podtrzymywanie zanikających tradycji jest dla naszych Seniorów szczególnie ważne. Wspólnie celebруем zatem różne okolicznościowe święta np. pleciemy tradycyjne wianki upamiętniające wigilię dnia świętego Jana Chrzciciela (czyli tzw. noc świętojańską), czy przygotowujemy bukiety kwiatów na święto Matki Boskiej Zielnej.

Uroczyste świętujemy również dni, które dla naszych Seniorów indywidualnie są bardzo ważne – np. dzień imienin lub urodzin. W pośpiechu obecnego świata i coraz większej izolacji społecznej, tradycja ta powoli już zanika, natomiast nasi uczestnicy z rozrzewnieniem wspominają czasy, kiedy na tzw. imieniny schodziła się cała rodzina, bliźni i dalsi znajomi, aby wspólnie świętować. Staramy się aby taki dzień był dla solenizanta lub jubilata bardzo wyjątkowy – są kwiaty, okolicznościowe wiersze, często nie obywa się także bez łez wzruszenia.



Jak w domu

Dla osób, które tworzą to wyjątkowe miejsce bardzo ważne jest, by słowo Dom nie było tylko pustą frazą w nazwie placówki. Dokładamy wszelkich starań, by nasi Seniorzy faktycznie czuli się u nas jak w domu. I z nie ukrywaną satysfakcją po kilku miesiącach działalności możemy stwierdzić, że chyba nam się to udaje :) Nasi Seniorzy są nie tylko gośćmi w placówce, ale współtworzą ją – dbają o wystrój wnętrza, opiekują się roślinami, a także aktywnie uczestniczą w doborze omawianych treści np. wybierają książki, które wspólnie czytamy, czy filmy które po projekcji omawiamy. A największym dowodem uznania są dla nas słowa, wypowiedane przez Seniorów w piątkowe popołudnie - „Oby jakoś do poniedziałku”.



Czas pandemii

Ze względu na sytuację epidemiologiczną w kraju stacjonarna działalność naszej placówki została ponownie zawieszona od dnia 26 października do odwołania. Nie oznacza to jednak, że nasi Seniorzy zostali pozostawieni bez opieki. Regularnie rozwozimy naszym uczestnikom gorące posiłki oraz materiały dydaktyczne, karty pracy i inne. Osobom potrzebującym robimy również zakupy i pomagamy załatwić różne sprawy np. socjalne czy urzędowe. Jesteśmy w bieżącym kontakcie telefonicznym, prowadzimy rozmowy wspierające i terapeutyczne. Nasi Seniorzy oraz ich rodziny mogą także korzystać ze wsparcia psychologa. Staramy się by mimo konieczności izolacji nasi Seniorzy nie czuli się samotni, dlatego organizujemy różne akcje np. „Mobilna biblioteczka”, czy „Podziel się przepisem”. Wierzymy, że razem łatwiej będzie nam przetrwać ten trudny czas i wkrótce będziemy mogli spotkać się w naszym Domu.

Zapraszamy osoby zamieszkałe w Sulejówku, nieaktywne zawodowo, które ukończyły 60 r. ż. i chcą aktywnie włączyć się w działalność Dziennego Domu Senior + w Sulejówku.

Funkcjonujemy od poniedziałku do piątku w godz. 8 – 16 na placu Czarnieckiego 46. Poza wymienionymi wyżej zajęciami oferujemy również ciepły posiłek oraz możliwość dowozu.

Są jeszcze wolne miejsca.

Wnioski można pobrać i składać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Sulejówku przy ul. Świętochowskiego 4.

Zadanie współfinansowane ze środków Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego SENIOR + na lata 2015 - 2020