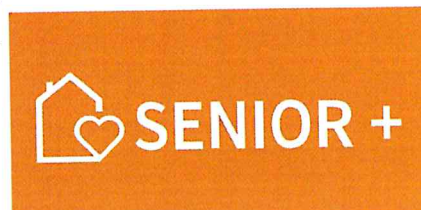


p. Rychniowski E.  
01.04.2025 r.

Leb...

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

URZĄD GMINY w RZEKUNIU  
WPLYNĘŁO  
Dnia 2025 -03- 31 3423  
Ilość załączników .....  
Podpis .....



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

realizowanego w okresie od 1 stycznia 2024 r. do 31 grudnia 2024 r.

określonego w Porozumieniu nr 43/MII/2024

Gmina Rzekuń

Data złożenia sprawozdania: 31 marca 2025 r.



## **SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI DZIENNEGO DOMU „SENIOR+” W RZEKUNIU ZA 2024 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 2024 roku na działalność Dziennego Domu „Senior+” w Rzekuniu wydatkowano łącznie 481 628,46 zł, z tego 78 624,00 zł pochodziło z Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025, a 23 313,60 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. oraz Uchwała Nr LIII/410/2022 z dnia 23 listopada 2021 r* w sprawie szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w Dziennym Domu „Senior+” w Rzekuniu wprowadzone zostały opłaty za pobyt w ośrodku. W 2024 r. seniorzy, za pobyt w ośrodku, wpłacili kwotę w wysokości 16 147,67 zł.

W 2024 roku wsparciem objęto 25 seniorów, którzy mieszkają na terenie gminy Rzekuń, są nieaktywni zawodowo i mają powyżej 60 lat. 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. Były to m.in. wizyta w kręgielni z seniorami z Dzwonka z okazji dnia babci i dziadka, Seniorada w Myszyńcu. DDS w 2024 r. był współorganizatorem imprezy Seniorada. W przedsięwzięciu wzięło udział ponad 300 seniorów z terenu powiatu ostrołęckiego. Oprócz występów - przeglądu twórczości senioralnej, seniorzy prezentowali swoje rękodzieło na specjalnie przygotowanym stoisku. Ponadto wzięli udział w wykładach i spotkaniach m.in. z wykładowcami Państwowej Akademii Nauk oraz policjantami, podróżniczką, fizjoterapeutką urologiczną.

W ramach codziennych zajęć seniorzy mieli zapewnione: wsparcie w zakresie:

- zdrowotnym - fizjoterapia i kinezyterapia - od 2 do 4 godz. tygodniowo (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. Ćwiczenia odbywały się grupowo oraz indywidualnie wg potrzeb),
- sportowym - gimnastyka z elementami fitnessu i pilatesu, nordic walking - 5 godz. tygodniowo (zajęcia z nordic walking prowadzone 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. 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 uczestniczyły w zajęciach),
- usprawnienia motoryki małej - zajęcia manualne - 8 godz. w miesiącu,
- usprawnienia procesów poznawczych (pamięć, koncentracja, uwaga) - 4 godz. tygodniowo,
- edukacja kulinarna - 1 warsztat co dwa tygodnie,
- turystyka i rekreacja - 5 - jednodniowych wycieczek krajoznawczo - edukacyjnych, 1 wyjazd 3 dniowy do Krynicy, 1 wyjazd 2 dniowy do Kazimierza (wyjazdy edukacyjno- krajoznawcze połączone zostały z wizytami w muzeach, galeriach. Podczas wyjazdów zapewniona została usługa przewodnicka. Dwa wyjazdy do Warszawy odbyły się w ramach pozyskanych dodatkowych środków z projektu „Bony dla seniorów”, którego organizatorem jest Stowarzyszenie Radomskie

Centrum Przedsiębiorczości. Podczas wycieczki seniorzy zwiedzali Zamek królewski, Łazienki królewskie oraz ogrody pokazowe Państwowej Akademii Nauk. Byli także w teatrze Kamienica na spektaklu „Czarna komedia”. Jeden wyjazd na Podlasie, podczas którego seniorzy zwiedzali "Ziołowy Zakątek" i Muzeum Wsi w Ciechanowcu. Jeden wyjazd do Krynicy Morskiej połączony ze zwiedzaniem Elbląga i przeprawą po kanale elbląskim. Jeden wyjazd dwudniowy do Kazimierza Dolnego połączony z wizytą w Kozłówcze. Jeden wyjazd do Opery i Filharmonii w Białymstoku na operetkę „Baron cygański”),

- pracowni ogrodem - w miesiącach letnich codziennie,

- edukacji kulturalnej - 2 wizyty w teatrze, 4 wizyty w kinie m.in. oglądali film „Chłopi”,

- relaksacja - 1 raz w tygodniu

- porad dietetycznych (spotkania z dietetykiem) - 3 godz. co drugi miesiąc,

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 2024 działania były omawiane i konsultowane z

seniorami. Decyzją podopiecznych było wprowadzenie zajęć z edukacji komputerowej prowadzonej w ramach wolontariatu przez uczniów Szkoły Podstawowej w Drwęczy. Zajęcia te są kontynuowane w 2025 r. i wpisują się w programy terapeutyczne prowadzone w DDS.

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 2024 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, bazylija) do bezpośredniego spożycia, jako dodatek

do potraw bądź koktajli owocowo-warzywnych. W okół 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 2024 r. seniorzy zagospodarowali teren przed budynkiem, od strony wejścia. Zasadzone zostały krzewy, drzewo i kwiaty cebulowe. 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 2024 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 2024 r. do DDS skierowano w drodze postępowania administracyjnego 25 osób, w przedziale wiekowym od 65 do 93 lat. W ubiegłym roku zwiększono w Programie Senior+ liczbę miejsc z 15 do 18. W 2024 r. do ośrodka uczęszczało 25 osób (jedna osoba zmarła w trakcie trwania roku). Na 16 kobiet przypadało 6 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), Jedna osoba ma zdiagnozowanego tętniaka w mózgu. 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**

W 2024 roku seniorzy uczestniczyli w kilkunastu wydarzeniach z uczestnikami innych ośrodków z powiatu ostrołęckiego. 31 stycznia z okazji obchodów dnia babci i dziadka wzięli udział w zawodach w ostrołęckiej kręgielni. W zawodach uczestniczyli seniorzy z gminy Czerwin i Ostrołęki. W okresie letnim gościliśmy seniorów z Klubu Senior+ w Ostrołęce (26 lipca), z Borawego (28 sierpnia) i z Rzekunia (4 października) na wspólnym grillowaniu.

Natomiast 14 września po raz trzeci 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.

3 października seniorzy uczestniczyli w myszynieckiej Senioradzie. Oprócz stoiska z pracami wykonanymi podczas zajęć manualnych, które cieszyło się olbrzymim zainteresowaniem wśród zgromadzonych gości mieli także okazję zaprezentować się na scenie. Wystąpili z wierszem, układem tanecznym oraz piosenkami.

23 października seniorzy uroczystie obchodzili Światowy Dzień Seniora. W spotkaniu uczestniczyli radna Wiesława Milewska oraz wójt Bartosz Podolak, który z tej okazji wręczył seniorom paczki żywnościowe.

Ponadto w DDS rok rocznie uroczystie obchodzone są spotkania wielkanocne i opłatkowe. W 2024 roku odbyły się one 20 marca i 19 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.

### **Bony dla seniorów – współpraca ze Stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości**

W 2024 roku seniorzy pozyskali dodatkowe 9 tys. zł na organizację cyklu warsztatów. Warsztaty obejmowały zajęcia kulinarne, pielęgnacyjne oraz edukacyjne na temat Warszawy.

Kulinarium – to warsztaty kulinarne, w trakcie których seniorzy zapoznali się z technikami przygotowania zdrowych dań i przekąsek. Zajęcia odbywały się cyklicznie. Planowane były 4 spotkania po 2 godziny zegarowe. W trakcie warsztatów seniorzy nabyli umiejętności przygotowania zdrowych dań i przekąsek, które zaprezentowali w trakcie rzekuńskiej Seniorady (stoisko z poczęstunkiem). Podczas spotkań odbyły się warsztaty: nauka zdrowych przetworów - przygotowanie kiszzonek, wypiekania bułeczek do sałatek, przekąsek; wytwarzania domowym sposobem zdrowych serów podpuszczkowych;

Warsztat edukacyjny – w ramach warsztatu przeprowadzone zostały prelekcje na temat stolicy Polski - Warszawy, w trakcie których seniorzy zapoznali się z historią Warszawy oraz historią uprawy roślin egzotycznych w Polsce. Spotkania odbywały się cyklicznie. Zaplanowano 4 spotkania po 2 godziny zegarowe. Zwieńczeniem warsztatów był jednodniowy wyjazd do Warszawy. W trakcie wycieczki seniorzy zwiedzali Zamek Królewski w Warszawie oraz Ogród Botaniczny Polskiej Akademii Nauk w Powsinie.

Warsztat pielęgnacyjny – w ramach warsztatu przeprowadzonych zostało 5 spotkań połączonych z wykładami oraz czynnościami praktycznymi. Zajęcia dotyczyły obszarów tematycznych:

- ergonomia w czynnościach życia codziennego,
- higiena osobista oraz prawidłowa pielęgnacja skóry seniora,
- automasaż jako forma przeciwdziałania napięciom mięśniowym oraz redukowaniu bólu,
- gimnastyka seniora – zdrowe i elastyczne ciało w każdym wieku,
- świadoma pielęgnacja skóry dla zdrowia seniorów.

Podczas zajęć seniorzy uczyli się zasad prawidłowej pielęgnacji skóry zarówno w teorii, jak i w praktyce.

### **Działania promocyjne**

Seniorzy z pomocą opiekunów prowadzą stronę na platformie społecznościowej Facebook (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 – w 2024 r. placówka osiągnęła pełną obsadę). Tym bardziej, że udział w zajęciach jest dobrowolny. Dla seniorów Dzienny Dom stał się ich drugim domem.

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

