



Dzienny Dom Pobytu Senior-Wigor w Mysłowicach, ul. Laryska 7

Dzienny Dom Pobytu Senior-Wigor w Mysłowicach mieszczący się przy ul. Laryskiej 7 prowadzony jest przez Fundację Rozwoju Ekonomii Społecznej w Katowicach. Wsparciem objętych może zostać maksymalnie 25 osób dziennie. Na dzień 31.08.2020r. do udziału w zajęciach i usługach uprawnionych jest 32 uczestników.

Dzienny Dom Pobytu Senior-Wigor w Mysłowicach zgodnie z wytycznymi zawieszł 13 marca prowadzenie zajęć stacjonarnych w placówce. Jednak Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej, prowadząca Dzienny Dom Pobytu Senior-Wigor w Mysłowicach, w okresie ograniczeń związanych z pandemią SARS-CoV-2 nie zapomniała o swoich uczestnikach, przebywających w domach. Zdecydowaliśmy się na zdalne przygotowywanie zajęć.

Czas pandemii to czas nowych rozwiązań.

Realizowanie celów naszego projektu podczas przymusowej izolacji przybrało całkiem inną formę. I tak też od początku działaliśmy.

Emerytura, śmierć współmałżonka, wyjazd dzieci za granicę są często powodem zamknięcia się starszych osób w czterech ścianach, co prowadzi do wykluczenia społecznego. Do tej pory, dzięki uczestnictwu w zajęciach Dziennego Domu Senior-Wigor, seniorzy mogli nie tylko uczestniczyć w różnego rodzaju zajęciach, ale także wziąć udział w wyjazdach, albo zwyczajnie spotkać się z innymi uczestnikami, np. przy kawie i porozmawiać. Dzięki zdalnym zajęciom, przygotowanym specjalnie dla seniorów, mogli oni nadal utrzymywać swoją aktywność i kontakty z innymi uczestnikami.

Przed wszystkim seniorzy otrzymywali od nas wsparcie emocjonalne, którego bardzo potrzebowali. Częsty kontakt telefoniczny wiele dla nich znaczył. A rozmowy nie były limitowane. W ten sposób monitorowaliśmy samopoczucie oraz stan zdrowia seniorów.

Byliśmy w stałym kontakcie telefonicznym z podopiecznymi. W tym trudnym czasie, osamotnienie seniorów, czasami brak wsparcia, czasem bezsilność, dają się we znaki tej jakże narażonej na niebezpieczeństwo zachorowania grupie społecznej. Dlatego realizowaliśmy projekt, który miał na celu pełnić 2 podstawowe funkcje:

TERAPEUTYCZNĄ czyli wsparcie emocjonalne i psychologiczne (rozmowa wspierająca, pomoc w przełamaniu poczucia osamotnienia, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa);

INTERWENCYJNĄ, gdzie Senior mógł zgłosić problem, a my podejmowaliśmy działania skutecznej koordynacji pomocy dla osób w potrzebie.

Działaliśmy też mobilnie. Seniorzy mogli liczyć na zrobienie zakupów, realizację recepty, czy otrzymanie książek do poczytania.

Seniorzy pomimo panującej pandemii nie tracili wigoru.

Podejmowane były działania ułatwiające organizację czasu wolnego poprzez różne formy aktywizacji umysłowej, fizycznej i manualnej w domowych zaciszach seniorów.

Pracownicy placówki dostarczali niezbędne materiały bezpośrednio uczestnikom, a oni w swoich domach wykonywali różnorodne prace.

W kontaktach osobistych zachowane były wszelkie środki bezpieczeństwa.



Pomimo przeciwności, postanowiliśmy wspierać naszych Seniorów również on-line. Dlatego uruchomiliśmy również konto na Facebooku.

Wszystkie zajęcia i zdjęcia dostępne są pod adresem:

<https://www.facebook.com/Dzienny-Dom-Pobytu-Senior-Wigor-Mys%C5%82owice-110878780546155/>.

Poniżej krótki opis realizowanych przez nas działań:

Zajęcia edukacyjne – udostępniliśmy naszym seniorom ćwiczenia stymulujące funkcje językowe i inne procesy poznawcze. Proponowane przez nas ćwiczenia skupiały się głównie na stymulowaniu umiejętności komunikacyjnych (pamięci słów i ich znaczenia), gdyż zdolność porozumiewania się przeciwdziałają poczuciu izolacji, bezradności, przygnębienia i osamotnienia oraz wycofaniu z bliskich relacji i codziennej aktywności. Zachęcaliśmy naszych seniorów do układania puzzli. Puzzle rozwijają wyobraźnię przestrzenną, pomagają ćwiczyć pamięć i zdolności manualne, a dla osób po udarach są formą rehabilitacji. Jeśli seniorzy nie mieli w domu puzzli, udostępniliśmy im link do bezpłatnych gier online. Proponowaliśmy również seniorom ćwiczenia wzmacniające mózg, tzn. ćwiczenia pomagające wzmocnić pamięć, wyostrzyć uwagę, poprawić zdrowie mózgu, czy poprawić pamięć krótkotrwałą. Treningi pamięci odbywały się cyklicznie (rysunki, zagadki, rebusy), by zachęcać seniorów do wykonywania systematycznych ćwiczeń. Dla tych seniorów, którzy lubią dużo pogłównkować, udostępniliśmy link do darmowych krzyżówek online.

Dla seniorów, którzy wolą formę papierową, lub nie mają dostępu do Internetu, przygotowaliśmy pakiety zadań z treningu pamięci. Pakiety te zostały dostarczone osobiście seniorom.

Dla zachęcenia do aktywnego spędzania czasu, przekazano seniorom „Tangram” - klasyczną chińską łamigłówkę. Celem gry jest ułożenie obrazka (figury) według przekazanych wzorów. Za pomocą tangramu seniorzy mogli ułożyć tysiące obrazków – sylwetek ludzi i zwierząt, przedmiotów i figur geometrycznych, według własnej wyobraźni.

Zachęcaliśmy seniorów do motywacji w działaniu. Przekazywaliśmy filmiki pomagające pozytywnie myśleć, a także pomagające seniorom zastanowić się, czy mają motyw i czy chcą działać. Miało to na celu wzmocnienie motywacji i poczucie własnej wartości oraz zachęcenie do inspiracji i działania.

Biblioterapia

Zachęcaliśmy seniorów do czytania książek. Zakupiliśmy nowe pozycje do naszej „biblioteczki”. Regularnie dostarczaliśmy je seniorom wg zgłaszanych zapotrzebowań. Seniorzy mogli przynieść do nas swoje książki, które już przeczytali i wymienić na inne. Oczywiście wszystko z zachowaniem środków ostrożności (po kwarantannie i dezynfekcji). Jednych zachęcając, a innym przypominając, udostępnialiśmy poradniki dotyczące wpływu książek na nasz intelekt i pamięć. Przy tej czynności bardziej angażujemy mózg, niż przy każdej innej. Czytanie dłuższych tekstów jest więc dla mózgu tym, czym ćwiczenia na siłowni dla naszych mięśni. Czytanie książek jest również doskonałą odskocznią od codzienności



i codziennych problemów. Przy przenoszeniu się w wymyślony świat podczas czytania można odetchnąć i nabrać dystansu do rzeczywistości, jaka nas otacza. Dowiedziono, iż choćby kilkanaście minut lektury dziennie pozwala na redukcję stresu o 70 procent. Wieczorna lektura wycisza i uspokaja, stwarzając szansę na zdrowy, lepszy sen.

Dla tych, którzy nie lubią czytać, czy po prostu wzrok im nie pozwala na czytanie, udostępnialiśmy audiobooki.

Seniorzy mogli skorzystać również z **bajkoterapii**. Udostępnialiśmy seniorom bajki dla dorosłych.

Zajęcia kulturalno-oświatowe. W ramach tej usługi proponowaliśmy seniorom wirtualne wycieczki, czy spacer, tzn. kulturę w czasie kwarantanny, bez wychodzenia z domu. Były to zarówno spektakle teatralne, jak i zwiedzanie muzeum, czy filmy przyrodnicze, podróżnicze. Wirtualny obraz dawał seniorom możliwość przeniesienia się do innego miejsca, dając złudzenie autentycznej wycieczki po realnych miejscach.

Udostępnialiśmy także różnego rodzaju koncerty, które muzycy grali w swoich domach.

Dla poprawienia humoru przekazaliśmy również seniorom instrukcję śmiechu nieumarunkowanego, tzn. śmieszne filmiki.

Zajęcia prozdrowotne – siedzący tryb życia, który w czasie pandemii nasilił się, a w zasadzie był wymuszony dla osób w podeszłym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu. Beczynność, inaczej hipokinezja lub brak działania, przyspiesza spadek, i tak malejącej z wiekiem, wydolności fizycznej seniorów. Ludzkie ciało jest skonstruowane do ruchu, dlatego też potrzebuje regularnej aktywności fizycznej do optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. Dlatego jednym z najważniejszych czynników umożliwiających pomyślne starzenie się, jest podejmowanie regularnej aktywności fizycznej. Wychodząc naprzeciw naszym seniorom, udostępnialiśmy im „treningi” obejmujące ćwiczenia: aerobowe, siłowe, rozciągające, równoważne, czy koordynacyjne. Chcieliśmy tymi ćwiczeniami zachęcić seniorów do regularnego podejmowania różnorodnej aktywności fizycznej.

Dla bardziej aktywnych seniorów były propozycje, np. nauki tańca, jogi, czy Tai Chi.

Seniorzy mieli możliwość nie tylko wyćwiczenia swojego ciała, ale zachęcaliśmy ich również do ćwiczenia aparatu mowy. Udostępniane były filmiki instruktażowe, gdzie bardzo dobrze ukazane były ćwiczenia żuchwy, języka, warg, itd. - tzn. rozgrzewka dykcyjna.

Dla seniorów, którzy wolą formę papierową, lub nie mają dostępu do Internetu, przygotowaliśmy pakiety zadań z aktywności fizycznej. Pakiety te zostały dostarczone osobiście seniorom.

Udostępnialiśmy również seniorom filmiki i porady prozdrowotne na różne tematy, np. jakie są symptomy niedoboru witamin, jakie zastosowania ma soda oczyszczająca w życiu codziennym, zabiegach leczniczych, czy zabiegach kosmetycznych. Informowaliśmy również, jaki wpływ na nasz mózg ma woda. Woda pobudza, wzmacnia, nadaje witalności, ożywia.



Woda to tak jak paliwo dla naszego mózgu. To właśnie wodę nasz mózg lubi najbardziej ze wszystkich napojów. Woda usprawnia pamięć i koncentrację oraz wpływa na komunikację między komórkami. Informowaliśmy również, jak pić wodę, by nawodnić dobrze organizm i mózg.

Były też porady, np. jak uchronić się przed kleszczami, czy propozycje pielęgnacji ciała i urody. Estetyczny wygląd ma znaczenie dla aktywizacji społecznej seniorów, a umiejętność wykonania podstawowych czynności, niejednokrotnie trudnych dla osób starszych, mobilizuje do dalszej pracy i wysiłku, oraz podtrzymuje tak ważną w późnym wieku samodzielność i samowystarczalność. Dlatego podpowiadaliśmy, czy przypominaliśmy, jak np. można wykonać domowy peeling na twarz i dłonie, czy efektowny makijaż dla osoby dojrzałej.

Przekazaliśmy również w formie papierowej poradnik praktycznych zaleceń w żywieniu dla osób starszych. W materiale tym opisane zostały zalecenia żywieniowe przy wybranych chorobach wieku starczego, tabele produktów zalecanych i przeciwwskazanych oraz przykładowe przepisy. Udostępniliśmy również filmiki dotyczące np. porad, jak założyć ogród warzywno-owocowy.

Przekazaliśmy również seniorom praktyczny informator o właściwościach leczniczych ziół oraz sposobach ich przygotowania.

Oczywiście regularnie namawialiśmy seniorów do korzystania z **terapii relaksacyjnej z wykorzystaniem muzyki**. Głównym założeniem terapii muzyką było niwelowanie napięć, lęków oraz przeciwdziałanie negatywnym skutkom stresu związanego z trudami życia codziennego. Zależało nam, aby muzyka działała kojąco, pomagała w rozluźnieniu napięcia psychicznego i fizycznego, a także poprawiała samopoczucie, czy koncentrację u seniorów. Takie leczenie muzyką miało na celu przede wszystkim wydobyć z seniorów pozytywne emocje.

Zajęcia z terapii zajęciowej – podpowiadaliśmy jak zrobić różnego rodzaju ozdoby wielkanocne: stroiki, palmy wielkanocne, czy kartki. Pokazywaliśmy również inspiracje wystroju wielkanocnego stołu, czy wiosennej dekoracji mieszkania. Były też zajęcia z wikliny papierowej, tj. robienie koszyków i mis. Udostępniliśmy filmiki malowania farbami z wykorzystaniem np. gąbki do kąpieli, patyczków kosmetycznych, rolki po papierze toaletowym, foli aluminiowej, czy gazety. Udostępniliśmy filmik z techniki malowania pianą i robienia piór papierowych. Zachęcaliśmy do robienia kwiatków z gazety, z papieru toaletowego, robienia makramy i różnych prostych dekoracji domowych. Udostępniliśmy filmiki z podpowiedziami, jak samemu zrobić np. broszkę, woreczki na zakupy, czy jak nadać „drugie życie” butelce plastikowej – recykling. Przypomnieliśmy także zajęcia z techniki zdobienia przedmiotów "decoupage", robienia ozdób techniką „quillingową”, czy z masy solnej.

W ramach terapii zajęciowej inspirowaliśmy seniorów do własnej aktywności twórczej. Dostarczane były materiały do samodzielnego wykonania prac w ramach zajęć manualnych.

Hortiterapia:

Zachęcaliśmy również do prac w ogrodzie. Przesyłane były poradniki ogrodnicze, czy spotkania z florystą na temat pielęgnacji i uprawy storczyków. Udostępnialiśmy również filmiki z propozycjami jak zrobić samemu oryginalne osłonki na doniczkę.

W ramach hortiterapii seniorzy dostali od nas sadzonki, aby w domu lub w ogrodzie mogli pielęgnować rośliny. Prace związane z pielęgnacją roślin to nieświadome wykonywanie ćwiczeń fizjoterapeutycznych oraz wspomaganie procesu zdrowienia. Zajęcia te pomijając korzystną rolę wysiłku fizycznego, miały pomóc seniorom zachować równowagę psychiczną, zmniejszyć stres i poprawić koncentrację.

Zajęcia kulinarne – zachęcaliśmy seniorów do kulinarnych inspiracji. Były to inspiracje nasze własne, jak również znanych osób np. Magdy Gessler, Roberta Makłowicza, czy Rączki. Proponowaliśmy pyszne pomysły na śniadanie wielkanocne, np. sałatki, roladki, galaretki i przekąski, a także żurek, pasztety i wiele innych. Zachęcaliśmy również do pieczenia różnego rodzaju ciast i ciasteczek, czy własnoręcznie zrobionych chlebów. Udostępniliśmy np. filmik dotyczący niezwykłych dekoracji ciast, czy filmik pokazujący prosty domowy sposób na przygotowanie kawy mrożonej. Dodatkowo np. były również pogadanki nt. zdrowego odżywiania się; przepis na syrop z mniszka lekarskiego (doskonale lekarstwo na wiele dolegliwości); przepis na leczniczy olejek z kwiatków bzu; przepis na syrop z kwiatów czarnego bzu, czy przepis na syrop z lipy.

Ponieważ od 16 kwietnia 2020 w przestrzeni publicznej zaczął obowiązywać nakaz noszenia maseczek zasłaniających nos i usta, dostarczyliśmy je naszym seniorom. Każdy z seniorów otrzymał pakiet dwóch maseczek. Były to maseczki wielokrotnego użytku, które można prać i prasować. Do pakietu dołączona była również instrukcja użytkowania maseczki. Dodatkowo na Facebooku zamieściliśmy filmiki, jak prawidłowo zakładać, nosić, zdejmować i bezpiecznie wyrzucić maskę ochronną oraz rękawiczki. A także umieściliśmy filmiki jak samemu uszyć maseczkę ochronną.

Seniorzy to najbardziej narażone osoby na skutki zakażenia koronawirusem, dlatego po raz kolejny zdecydowaliśmy się wspomóc naszych seniorów, przygotowując dla nich tzn. pakiet ochronny, który otrzymali od nas w dniu 11.05.2020. W pakiecie były maseczki i rękawiczki jednorazowego użytku oraz płyn dezynfekujący. Zestaw ten na pewno przydał się seniorom w drodze do lekarza, sklepu, czy na rehabilitację.

Na bieżąco przypominaliśmy seniorom o podstawowych zasadach profilaktyki zakażenia i jakie stosować środki ostrożności.

Przypominaliśmy również o nowych zasadach bezpieczeństwa, jak również o najważniejszych, ciągle obowiązujących stałych zasadach i obostrzeniach. Dla przypomnienia udostępniliśmy m.in. dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa.

Na bieżąco informowaliśmy o etapach znoszenia ograniczeń związanych z COVID-19.

Ponadto, dbając o bezpieczeństwo naszych seniorów, ku przestrodze przekazywaliśmy seniorom ostrzeżenia przed oszustwami na koronawirusa oraz o tzw. fakenews'ach. Były też audycje dotyczące oszustw finansowych, czy bezpiecznych płatności.

Fundacji Rozwoju Ekonomii Społecznej w Katowicach udało się również pozyskać



darowiznę od Firmy DANONE. Od maja firma wspiera naszych seniorów swoimi produktami, które średnio 3 razy w miesiącu były i są nadal dostarczane w ręce uczestników Dziennego Domu Senior-Wigor w Mysłowicach.

W międzyczasie, oprócz zajęć i usług dla seniorów, były prowadzone prace przygotowujące placówkę do ponownego otwarcia, aby zapewnić należyty poziom bezpieczeństwa sanitarnego zarówno uczestnikom, jak i pracownikom Domu. Przygotowaliśmy również procedury bezpieczeństwa.

Z dniem 8 lipca wznowiliśmy swoją stacjonarną działalność, przygotowani "sanitarnie i ochronnie" do dalszej realizacji projektu.