



Dzienny Dom „SENIOR+” w Łapach, w nieco innej odsłonie....

Dzienny Dom „SENIOR+” w Łapach zdaje sobie sprawę, że okres pandemii koronawirusa i izolacji jest trudnym okresem dla seniorów. W związku z tym, pracownicy Dziennego Domu „SENIOR+” w alternatywny sposób realizowali program przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa i higieny, podczas gdy działalność placówki była zawieszona.

Seniorzy z Dziennego Domu mogą i mogli liczyć na różnorodne formy wsparcia:

- pomoc przy zrobieniu zakupów,
- pomoc w kontakcie z lekarzami i wykupywaniu recept,
- wsparcie telefoniczne – podczas indywidualnych rozmów/ rozmów online monitorowanie potrzeb i samopoczucia, kondycji psychofizycznej, motywowanie do podejmowania różnych działań, mających na celu dostosowanie się do zmieniających się przepisów, monitorowanie powierzonych zadań do wykonania, które zostały dostarczone do domów seniorów.

Seniorzy otrzymywali materiały do zajęć, opracowane przez pracowników Dziennego Domu „SENIOR+” w Łapach i w sposób indywidualny, w domu, uczestniczyli w szeregu zajęć zgodnych z ofertą „Senior+”. Seniorzy otrzymali m.in. materiały edukacyjne, takie jak łamigłówki, gry, krzyżówki, zadania do samodzielnego przeczytania i wykonania. Celem zajęć kulturalno-oświatowych było m.in. poszerzenie wiedzy i umiejętności artystycznych, dlatego staraliśmy się oferować seniorom zajęcia związane ze sztuką i muzyką. Seniorzy byli motywowani również do aktywności ruchowej na miarę umiejętności i predyspozycji, otrzymywali zestawy ćwiczeń do aktywności w domu. Zajęcia sportowo-rekreacyjne pomimo, że były mocno ograniczone ze względu na sytuację, również się odbywały, np. poprzez opisywanie miejsc, które chcieliby zobaczyć, bądź miejsc, w których byli i poleciliby innym, itp. W ramach warsztatów terapii zajęciowej seniorzy mieli okazję wykonywać różne arcydzieła z dostarczanych materiałów i instrukcji do wykonania, by w ten sposób aktywnie i efektywnie spędzać wolny czas. Seniorzy uczestniczyli również w indywidualnym treningu

kulinarnym i samoobsłudze. Nie zapomnieliśmy również o aktywności wolontarystycznej wewnątrz- i międzypokoleniowej. Seniorzy przyszykowali niespodziankę dla dzieci z okazji Dnia Dziecka, jak też wspierali się nawzajem, tworząc sieć wsparcia poprzez rozmowy telefoniczne, przekazując dobre słowo swoim kolegom i koleżankom z Dziennego Domu „SENIOR+”, co stanowiło alternatywną formę budowania i utrzymywania więzi międzyludzkich.

Od ponad 3 miesięcy zajęcia odbywają się już w naszym domu, gdyż wznowiliśmy swoją działalność w momencie wznowienia działalności ośrodków „SENIOR+”. W chwili obecnej Dzienny Dom „SENIOR+” realizuje swój program z uwzględnieniem podziału na dwie grupy, ze względu na minimalizowanie zagrożenia zarażeniem koronawirusem. Seniorzy przed wejściem mają mierzoną temperaturę, a także obowiązkowa jest dezynfekcja rąk. Większość zajęć odbywa się na świeżym powietrzu, gdyż wykorzystując dobre warunki pogodowe, praktycznie wszystkie zajęcia staramy się realizować na świeżym powietrzu, lub w mniejszych grupach, zachowując wszelkie środki ostrożności zgodnie z rekomendacjami. Niektóre zajęcia przyjęły nieco inną formę, bardziej indywidualną, oglądową, natomiast wszystkie zajęcia odbywają się zgodnie z tygodniowym planem zajęć. Nie zapominamy o swojej kondycji psychofizycznej zarówno w ramach zajęć aktywności ruchowej, jak i sportowo- rekreacyjnych. Seniorzy ćwiczą pamięć, koncentrację i uwagę w ramach zajęć edukacyjnych. Wykorzystując zmysły, a także wiedzę, dzielą się doświadczeniami kulinarnymi, a także przypominają sobie zdrowe nawyki żywieniowe. W ramach zajęć kulturalno-oświatowych śpiewają oraz biesiadują, poznając kulturę Podlasia. W ramach terapii zajęciowej seniorzy poprawiają swoje zdolności manualne oraz ćwiczą uwagę, skrupulatność i cierpliwość. Poszerzają swoją wiedzę o nowe techniki rękodzielnicze, bądź doskonałą już te wcześniej poznane. Ponadto nieustannie są motywowani do działalności międzypokoleniowej, by wciąż nieść pomoc, radość i wsparcie innym.

Realizujemy również projekt pt. „TACY SAMI - Nie ma ściany między nami! Seniorze złap czas! - aktywizacja i integracja wewnątrz- i międzypokoleniowa”, finansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych IMPULS, działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łapach w partnerstwie z Dziennym Domem „SENIOR+” w Łapach. Dzięki projektowi seniorzy mogą uczestniczyć w ciekawych zajęciach, tj. zajęciach fitness, zajęciach metodą Feldenkraisa, warsztatach garncarskich, warsztatach rękodzielniczych, warsztatach/ spotkaniach kulinarnych/ towarzyskich, cyklu

spotkań z ciekawymi ludźmi, warsztatach z kosmetyczką, zajęciach z języka angielskiego, międzypokoleniowych spotkaniach i wyjazdach, i innych.

Prawdą jest, iż wszyscy marzymy już, by móc spotkać się w pełnym składzie i cieszyć się swoją obecnością. Wierzymy, że taki dzień nastąpi i będziemy się cieszyć z przebywania ze sobą dwóch grup jednocześnie. Zarówno Seniorzy, jak też kadra, już nie możemy się doczekać tych czasów, by móc całą grupą aktywnie spędzać czas w naszym domu!

Zapraszamy do śledzenia naszych działań na FB:

<https://www.facebook.com/DDSeniorPlusLapy>