



Sprawozdanie z realizacji zajęć w Dziennym Domu Senior+ za 2023 r.

STYCZEŃ

Dzienny Dom „Senior +” w Różanie to placówka wsparcia dziennego prężnie działająca na terenie naszej gminy. Dzięki niej 20 osób w wieku senioralnym ma zapewnione wsparcie każdego dnia. Zadaniem naszych pracowników jest utrzymanie podopiecznych w dobrej sprawności fizycznej i psychicznej. Styczeń zaczęliśmy od zajęć poprawiających pamięć. Takie ćwiczenia są niezmiernie ważne, ponieważ usprawniają psychiczną sprawność osób starszych. Częste spotkania z panią psycholog pozytywnie wpływają na każdego podopiecznego, bowiem mogą zasięgnąć porady czy porozmawiać o swoich uczuciach. To także wyzwania dla naszego umysłu. Częste warsztaty kulinarne wprowadzają wszystkich w wesoły nastrój pozwalając próbować nowych przysmaków sporządzanych przez część naszej grupy. Nie każdy bowiem sprawdza się jako kucharz. Za to w innych dziedzinach wykazuje się pozostała część seniorów, którzy jak co roku przygotowują rękodzieła z okazji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Dzień Babci i Dziadka, jak co roku, obchodzony jest bardzo uroczyście. To wyjątkowy dzień dla naszej społeczności. Były życzenia słodki poczęstunek, Pani kierownik przyniosła piękny tort.

LUTY

Kolejny miesiąc nowego roku rozpoczęliśmy ciekawym spotkaniem z pisarką Mirą Białkowską, które odbyło się w Gminnej Bibliotece Publicznej w Różanie. Podczas spotkania autorka zaprezentowała niektóre ze swoich fraszek oraz fragmenty powieści, ukazując ich lekkość, romantyczność, a nawet pikantność. Podczas spotkania odbyły się także praktyczne warsztaty czytania fraszek. Seniorzy w lutym chętnie brali udział w zajęciach plastycznych. Wykonywali między innymi róże, wiosenne kwiaty z krepiny i drzewka w doniczkach, które poprawiają

sprawność dłoni i dają ogromną satysfakcję po wykonaniu własnoręcznych ozdób. Seniorzy z ogromnym entuzjazmem brali udział w warsztatach kulinarnych robili kartoflaki, galaretki i pizzę. 16 lutego wzięliśmy udział w wirtualnej podróży do Meksyku z Ryszardem Sobolewskim słynnym podróżnikiem. Spotkanie odbyło się w Gminnym Ośrodku Upowszechniania Kultury w Różanie. 20 lutego mieliśmy okazję pracować na warsztatach ekologicznych, tworząc miniaturowe kompozycje lasu w szkle, rozmawiając podczas nich o ekologii. Te fantastyczne dzieła zdobią mieszkania naszych seniorów.

MARZEC

Początek marca był wyjątkowy dla płci pięknej naszego domu. Mężczyźni obdarowali kobiety pięknymi kwiatami, następnie wszyscy udaliśmy się na uroczysty obiad do restauracji „Kurpianka” w Łasi ciesząc nasze podniebienia przepysznymi daniami i słodką bezą. Kolejnego dnia kobiety odwdzińczyły się słodkościami z okazji Dnia Mężczyzn. 10 marca Dzienny Dom odwiedziły Panie z Caritas Łomża, które poprowadziły warsztaty „Harmonia w diecie, w kuchni i portfelu”. Zajęcia okazały się bardzo ciekawe, urozmaicone praktycznymi ćwiczeniami. Ze względu na sprzyjającą pogodę, rozpoczęliśmy pracę w ogrodzie, porządkowanie, przesadzanie kwiatów i nasadzanie nowych. Badania dowodzą, że seniorzy zaangażowani w pracę w ogrodzie są optymistycznie nastawieni do świata, są w lepszej kondycji fizycznej, mają więcej energii niż ci, którzy spędzają czas wolny w domach. Częste spacery uliczkami naszego miasta, również są formą aktywności. W marcu tego roku seniorzy przygotowali filmik z okazji Pierwszego Dnia Wiosny, który dumnie zaprezentowany był na stronie feacebookowej naszej placówki. Pobudzanie aktywności twórczej seniorów jest bardzo ważne. Podopieczni z przyjemnością uczestniczyli w warsztatach plastycznych, muzycznych, w zajęciach pobudzających koncentrację oraz w „Przedświątecznym konkursie jajecznym”. Seniorzy przygotowali wspaniałe i smaczne potrawy jajeczne. Celem konkursu było m.in. doskonalenie przygotowania potraw wielkanocnych, a później wspólna degustacja i integracji ze znakomitymi członkami jury. W marcu podopieczni naszej placówki wspólnie z młodzieżą z Zespołu Szkół w Różanie czytali poematy Wisławy Szymborskiej w Gminnej Bibliotece Publicznej w Różanie.

KWIECIEŃ

Wiele osób starszych nie radzi sobie ze zmianami fizycznymi i psychicznymi, które zachodzą w ich organizmach. Dodatkowo czują się samotne i niedoceniane. Zajęcia muzyczne dla seniorów pomagają im w uwolnieniu emocji, poprawie samopoczucia, a także pozwalają na kontakt z innymi osobami starszymi, dlatego kwiecień rozpoczęliśmy od zajęć muzycznych. Kontynuowaliśmy, także piesze wycieczki i modlitwy na Panny Marii Górze znajdującej się tuż obok kościoła. Ten sposób wyciszenia nasi seniorzy lubią najbardziej, w otoczeniu pięknych kwiatów i wieloletnich drzew. 6 kwietnia z okazji zbliżających się świąt Wielkanocnych zorganizowane zostało uroczyste wielkanocne spotkanie z przedstawicielami Urzędu Gminy oraz seniorkami z Klubu Seniora. Od 19 kwietnia rozpoczęli seniorzy pod czujną kontrolą fizykoterapeuty kolejny turnus rehabilitacyjny: ultradźwięki, lampa Solux oraz prądy według potrzeb. Ćwiczenia fizyczne zdecydowanie poprawiają kondycję naszych podopiecznych.

MAJ

Pierwszy tydzień majowy, choć krótki w naszym domu przebiegł fantastycznie, był bardzo urozmaicony. Odwiedziliśmy Panią Kierownik Monikę Dzierzgowską z okazji jej imienin, nie mogliśmy nie uczcić tak pięknego i ważnego dnia, ponieważ Pani Monika nigdy nie zapomina o imieninach podopiecznych placówki i dla każdego przynosi zawsze różę. Kolejny tydzień rozpoczął się wariacjami makaronowymi. Seniorzy podzieleni na grupy przygotowywali różne potrawy z makaronem w roli głównej, które następnie wspólnie degustowaliśmy. Mieliśmy okazję skosztować makaronów z sosem słodko-kwaśnym, z kiełbaską czy szpinakiem i serem fetą. Maj był intensywny dla naszych podopiecznych. Seniorzy wykazywali się ogromną kreatywnością podczas zajęć plastycznych. Tworzyli rekwizyty wykorzystane do filmiku z okazji Dnia Dziecka i intensywnie uczestniczyli w próbach do tegoż filmiku. Seniorzy cyklicznie korzystają z zajęć z psychologiem, chętnie pracują w ogrodzie dbając o wcześniej zasadzone kwiaty. Nasz ogród pięknieje dzięki wspólnej pracy i zaangażowaniu. Ten piękny miesiąc zakończyliśmy wycieczkowym akcentem. Udaliśmy się do Ogrodu Botanicznego w Powsinie. Kolejnym etapem wycieczki integracyjnej było kino Helios i obejrzenie filmu nagrodzonego czterema Orłami – „Johnny”, w reżyserii Daniela Jaroszka, który przedstawia historię księdza

Jana Kaczkowskiego z perspektywy jego podopiecznego – byłego więźnia. Mężczyzna trafia do hospicjum prowadzonego przed duchownego. Ostatnim etapem wyjazdu był taras widokowy lotniska Chopina w Warszawie, gdzie niektórzy seniorzy po raz pierwszy zobaczyli z bliska startujące i lądujące samoloty.

CZERWIEC

Czerwiec okazał się miesiącem seniorów dla dzieci. Z ogromną przyjemnością podopieczni DDS+ uczestniczą w każdej inicjatywie dla młodszych. Specjalnie dla nich z dystansem do samego siebie nagrali filmik z piosenką „Pszczółka Maja”. W naszym domu nie ma miejsca na nudę. Wspólne prace, rozmowy, spotkania zbliżają ludzi do siebie. Bez wątpienia pomagają w tym biesiadowanie przy jednym stole. Nasza altana zapętniła się zaproszonymi gośćmi, śpiewem, tańcem, a zapach grillowanych potraw unosił się w pobliskiej okolicy kusząc przechodniów. Kontynuowaliśmy nasze grillowe biesiadowanie u Pana Wojciecha racząc się kiełbaskami i pieczonymi ziemniaczkami. Na stałe w naszym kalendarzu czerwcowym wpisały się warsztaty plastyczne tworzenia wianków na ostatni Nieszpór oraz prace nad wiankiem z okazji wigilii Świętego Jana, który następnie wspólnie zostaje puszczony w rzece Narwi.

LIPIEC

Minęło kolejne półrocze w DD. W lipcu nie spoczywaliśmy na laurach i nie zwalnialiśmy tępa. Seniorzy w ramach warsztatów plastycznych tworzyli tabliczki z napisami: Szanuj Zieleń!, Sprzątaj po swoim piesku!, które umieścili na trawnikach przed naszym budynkiem. Uczestniczyli, równie chętnie w zajęciach sensorycznych wyklejania polnych kwiatów z kulek z bibuły czy tworzeniu słoneczników w połączeniu z dojrzałym zbożem zebrany z okolicznych pól. Takie prace pobudzają wyobraźnię i sprawność rąk. Zafascynowani latem w pełni i bogactwem sezonowych owoców dobry nastrój seniorów przeniósł się do kuchni, gdzie bardzo często podopieczni piekli wspaniałe ciasta. Kilka z nich upieczono specjalnie na wycieczkę integracyjną, którą zakończyliśmy lipiec. Był to wyjazd z historią w tle. Odwiedziliśmy Gietrzwałd, modliliśmy się w tamtejszym kościele i skorzystaliśmy z źródlanej wody. Następnie udaliśmy się na pokaz w Hucie Szkła w Olsztynku, gdzie mogliśmy zakupić po pokazie

unikatowe ozdoby ze szkła. Ostatnim etapem naszego wyjazdu było odwiedzenie Muzeum Bitwy pod Grunwaldem. Miła atmosfera i wspaniałe nastroje towarzyszyły nam mimo zmęczenia.

SIERPIEŃ

Różnorodność zajęć jakie odbywają się w DD „Senior+” w Różanie nie pozwala na nudę wśród uczestników placówki. Wszystkie dodają nam radości i uśmiechu na twarzach. Szczególnie warsztaty kulinarne, które działają pobudzająco oczywiście na zmysły smaku i węchu. Seniorzy tworzyli ciasta drożdżowe z malinami, borówkami, szarlotki, a także włoskie spaghetti. Naturalnie takie przysmaki odkładają się na bioderkach. Nie przeszkadza to naszym seniorom, którzy intensywnie ćwiczą podczas prac w ogrodzie, w sali kinezyterapii oraz podczas zajęć z fizjoterapeutą. 14 sierpnia podopieczni uczestniczyli w spotkaniu z Panem Pawłem Olejnikiem, kuratorem wystawy dzieł sztuki wybitnych artystów malarzy mazowieckich w Gminnym Ośrodku Upowszechniania Kultury w Różanie. Pod koniec sierpnia, dzięki jednej z senierek Pani Danusi Rusinek przenieśliśmy się do Grecji. Nasza seniorka po powrocie uraczyła nas opowieściami z tego kraju, przywiozła też greckie kamienie zebrane z tamtych plaż. Wykorzystaliśmy je do zajęć sensorycznych, malując na nich to co czuliśmy w danym momencie. Takie zajęcia to świetny sposób na stres. Kobiety lubią czuć się pięknie, dlatego 24 sierpnia wszystkie panie z DD mogły skorzystać warsztatów wizażu, stylizacji i pielęgnacji skóry kosmetykami firmy Mary Kay, dzięki Fundacji Gwiazdka. W świat kosmetyków wprowadzała nas pani Marta Borek przedstawicielka owej firmy.

WRZESIEŃ

Nigdy w naszym Domu nie zapominamy o imieninach podopiecznych, zawsze uczestniczy w nich Pani Monika Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej. Wrzesień był jednak szczególnie, ponieważ w tym miesiącu obchodziliśmy okrągłe urodziny 40-ste terapeutki Agnieszki, 50-te syna naszej podopiecznej Jadzi, chorego na zespół Downa oraz najważniejszych dla nas 90-te urodzinach pani Halinki. Korzystając z letniej aury seniorzy z przyjemnością spacerują do pobliskiej kawiarni, gdzie delektują się lodami, każdego dnia wychodzą do ogrodu pijąc kawę

wspominają wcześniejsze lata oraz wspólnie pomagają rozwiązywać swoje problemy. Mimo wieku nikt się nie poddaje starości, dalej chce intensywnie korzystać z życia. Pracownicy pomagają w tym ułatwiając spełnianie drobnych marzeń takich jak wyjazd do pobliskiego kościoła p.w. św. Rozalii, gdzie seniorzy mogli pomodlić się w ciszy poza mszą świętą. Następnie zjeść uroczysty obiad w zaprzyjaźnionej restauracji „Kurpianka”. Nasi seniorzy lubią wspólne biesiadowanie, dlatego chętnie razem wyjeżdżają poza teren placówki. 12 września gościł nas Pan Wojciech na ognisku. Ten miesiąc zakończyliśmy kolejnym udanym wyjazdem tym razem do Ostrołęki. Zwiedzaliśmy historyczne Muzeum Żołnierzy Wyklętych przy ul. Traugutta w Ostrołęce, gromadzące pamiątki związane z historią żołnierzy wyklętych oraz powojennego podziemia antykomunistycznego. Następnie Mauzoleum bitwy pod Ostrołęką pobudowane w celu uczczenia setnej rocznicy bitwy pod Ostrołęką w 1831 roku. Ostatnim etapem wycieczki był obiad w restauracji Nowa Ostoja.

PAŹDZIERNIK

Październik to intensywny okres związany z warsztatami teatralnymi, cały czas ćwiczymy, śpiewamy i tworzymy coś nowego. Na kolejny bal seniora organizowany przez nasz DD, gdzie zawsze dajemy z siebie wszystko, aby zaprezentować się z jak najlepszej strony. Poświęciliśmy dużo czasu na przygotowywanie IV Balu Karnawałowego dla Seniorów z gminy Różan, który odbył się 9 października, we współpracy z Gminnym Ośrodkiem Upowszechniania Kultury. W związku z tą uroczystością seniorzy, przygotowali część artystyczną. Piekli również słodkości, które były przeznaczone dla wszystkich gości. W balu uczestniczyło 100-u seniorów z gminy Różan oraz goście z innych miejscowości. 12 października nie zapomnieliśmy o kulturze i razem z zaproszonymi gośćmi kolejny raz obchodziliśmy Narodowe Czytanie „Nad Niemnem” z pracownikami Publicznej Biblioteki w Różanie. Swoją obecnością i aktywnym udziałem w czytaniu zaszczylił nas: Burmistrz Gminy Różan Piotr Świdorski i Kierownik OPS - u Monika Dzierzgowska. Sezon jesienny seniorzy otworzyli potrawami z dyni. Miesiąc październik to dla seniorów bardzo ważny okres, ponieważ wiąże się z modlitwą różańcową, która była odprawiana codziennie po posiłku. W związku ze zbliżającym się Świętem Zmarłych uczestnicy Dziennego Domu wykonywali jak co roku wiązanki na groby, z którymi 31 października wybrali

się na cmentarz parafialny w Różanie. Kompozycje złożyli na grobie nieznanego żołnierza i nagrobkach zmarłych uczestników.

LISTOPAD

Listopad w Dziennym Domu „Senior+” rozpoczęliśmy od dwudniowego wyjazdu do Warszawy na IV Przegląd Artystyczny Twórczości Osób Starszych. Porwaliśmy publiczność swoim występem- kabaretowym stworzonym z okazji Balu Seniora w Różanie. Dzięki Mazowieckiemu Centrum Polityki Społecznej mieliśmy okazję nocować w pięciogwiazdkowym hotelu z pełnym wyżywieniem. To była fantastyczna odskocznia od codziennych problemów i szarości dnia powszechnego. Oglądaliśmy występy innych seniorów z całej Polski. Była to możliwość wymiany doświadczeń, spostrzeżeń i nawiązanie nowych relacji. W ostatni dzień pobytu uczestniczyliśmy w recitalu Joanny Trzepiecińskiej. Listopad mimo, że to czas zadumy spędzaliśmy bardzo aktywnie tworząc przepiękne dzieła takie jak: jesienne kapelusze, kotyliony, dzieła na szydełku, które wspomagały Charytatywną Akcję Pomocy na rzecz chorej Oli z naszej miejscowości. Dzienny Dom „Senior+” ma możliwość wykazania się swoimi zdolnościami i umiejętnościami. Zajęcia mają na celu poprawienie sprawności seniorów. Umożliwiają to częste warsztaty, takie jak: muzyczne, warsztaty z psychologiem czy plastyczne. Ogromną satysfakcję dają zajęcia plastyczne i tak stworzone jesienne stroiki na kołach czy ceramiczne wazoniki prezentują się pięknie jako ozdoba w naszym domu i podziwiają je odwiedzający nas goście. 10 listopada przed 105 rocznicą odzyskania przez Polskę Niepodległości w naszym DD wspólnie z młodzieżą ze szkoły Podstawowej w Różanie wraz z Panią Małgorzatą Sawicką i Martą Złotkowską świętowaliśmy obchody tego święta. Razem śpiewaliśmy patriotyczne pieśni, następnie oglądaliśmy występ dzieci. Z okazji Światowego Dnia Seniora czas w tym miesiącu umilały nam wizyty przedszkolaków z Samorządowego Przedszkola w Różanie oraz Niepublicznego Przedszkola Językowego Buen Camino, od których otrzymaliśmy własnoręcznie wykonane laurki i upominki. Seniorzy odwzięczyli się krótkim występem i wspólną zabawą z dziećmi. Corocznym zwyczajem w listopadzie stało się kiszenie kapusty, którą w święta każdy senior je ze smakiem. Wszystko co robimy poprawia jakość życia naszych różańskich seniorów i mobilizuje do dalszej ciężkiej i aktywnej pracy.

GRUDZIEŃ

Małymi kroczkami zbliżaliśmy się do Świąt Bożego Narodzenia, ale nie zwalnialiśmy tępa pracy. 5 grudnia dzięki Pani Katarzynie Waśniewskiej uczestniczyliśmy w warsztatach makramy. Te zajęcia bardzo zainteresowały seniorów, ponieważ to inny rodzaj wykonywania dzieł niż robienie na drutach czy szydełku, tutaj pracowaliśmy tylko palcami. Każdy starał się, dlatego 6 grudnia seniorów z DD odwiedziło, aż dwóch Mikołajów wręczając mikołajkowe upominki. Cały czas podopieczni poprawiali swoją kondycję fizyczną pod stałym nadzorem fizjoterapeuty Pana Rafała Pielacha, który nie oszczędzał nikogo. 7 grudnia czekała na naszych seniorów cudna niespodzianka warsztaty piernikowe w Hotelu Avangarda w Różanie, która zakończyła się zimowo-świąteczną sesją z profesjonalnym fotografem Panią Moniką Orłowską. Nasi seniorzy nie spoczywają na laurach w okresie przedświątecznym sami tworzyli dekoracje świąteczne Mikołaje z brzozy, piękne szydełkowe bombki. Te stroiki udekorowały nie tylko Kolację Wigilijną, która odbyła się 20 grudnia w budynku DD, w ramach programu Fundacji Biedronki „Akcja kolacja”, pozyskanym przez „Stowarzyszenie Aktywnych Pań w Załuziu”, także Wigilię Gminną, na którą zaprosiła wszystkich seniorów Kierowniczka Ośrodka Pomocy Społecznej w Różanie. Spotkanie miało miejsce w Gminnym Ośrodku Upowszechniania Kultury, gdzie spotkały się osoby starsze i potrzebujące z tereny całej gminy. Uroczystość umilił występ Stowarzyszenia Aktywnych Pań z Załuzia, do którego należą również seniorki z naszego DD. W ten piękny grudniowy czas było słychać kolędy, każdy miał uśmiech na twarzy wywołany wspólnie spędzonym czasem, tym, że jesteśmy razem kolejny rok. W nowy wchodziliśmy z lampką szampana, 30 grudnia podczas imprezy sylwestrowej, i nadzieją, że w zdrowiu i pełnym składzie spotkamy się w Nowym Roku 2024.

Sporządzili:

Anna Samsel

Agnieszka Napiórkowska