

## Dzienny Dom „Senior+” w Hucie Przedborskiej



„Senior+”

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolbuszowej informuje, iż trwa nabór uczestników do Dziennego Domu „Senior+” w Hucie Przedborskiej.

Uczestnikami zajęć Dziennego Domu mogą być osoby nieaktywne zawodowo w wieku od 60 lat, zarówno kobiety jak i mężczyźni z terenu gminy Kolbuszowa.

Głównym celem działalności placówki jest zapobieganie wykluczeniu oraz marginalizacji seniorów z terenu Gminy Kolbuszowa z życia społecznego, poprzez zapewnienie im różnych form aktywizacji i samorealizacji, zarówno w sferze kultury, rozrywki, zdrowia jak i aktywnego spędzania czasu wolnego i rozwijania własnych zainteresowań. Działalność bieżąca Dziennego Domu „Senior+” zgodnie z założeniami rządowego Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020, polega na realizacji podstawowych usług mających na celu udzielanie seniorom pomocy w codziennych czynnościach, na zapewnieniu minimum jednego posiłku, w szczególności gorącego oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb osób starszych.

W placówce uczestnicy do dyspozycji mają kilka odpowiednio wyposażonych sal m.in.: pomieszczenie ogólnodostępne pełniące funkcję sali spotkań i jadalni; pomieszczenie kuchenne; salę klubową wyposażoną w telewizor, komputer, bibliotekę; pomieszczenie do odpoczynku z miejscami leżącymi oraz salę, w której prowadzona jest rehabilitacja i zajęcia ruchowe.

W Dziennym Domu „Senior+” seniorzy aktywnie uczestniczą w rozmaitych zajęciach, doskonaląc różne umiejętności. Ponadto placówka jest miejscem spędzania wolnego czasu, towarzyskiej integracji, wzajemnej pomocy i wsparcia oraz dzielenia się doświadczeniami.

W ramach zajęć kulinarnych osoby starsze biorą udział w przygotowaniu posiłków. Celem tych zajęć jest aktywizacja i usprawnianie. Seniorzy kształtują postawę zaradności i umiejętności funkcjonowania w grupie, nabywają umiejętność pracy zespołowej i odpowiedzialności za wykonywane zadania. Uczestnicy doskonalą także umiejętność posługiwania się sprzętem AGD ułatwiającym pracę w kuchni.

Seniorzy pod kierunkiem Terapeuty zajęciowego wykonują czynności o charakterze zajęć manualnych, które mają na celu poprawę sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej. Seniorzy w ramach zajęć wykonują różnego rodzaju wyroby i prace plastyczne. Zajęcia te integrują, aktywizują seniorów, przyczyniają się do ogólnego usprawniania i pobudzania zaradności, uczą współdziałania w grupie i środowisku, rozwijają różne zainteresowania, wyzwalały możliwości twórcze seniorów oraz likwidują nudę i monotony tryb życia.

W ramach zajęć ruchowych i rehabilitacji prowadzonych pod okiem fizjoterapeuty, seniorzy mogą spowolnić zmiany zachodzące w organizmie i utrzymać dobrą kondycję na lata. Poprzez codzienną aktywność ruchową i rehabilitację, osoby starsze mogą jak najdłużej być sprawne, samodzielne i niezależne od pomocy innych osób.

Podczas zajęć edukacyjnych seniorzy pobudzają umysł do działania, ćwiczą pamięć, koncentrację, podzielność uwagi i inne procesy poznawcze. Celem tych zajęć jest poprawa i jak najdłuższe utrzymanie sprawności intelektualnej.

W ramach zajęć kulturalnych uczestnicy jeżdżą do kina i na wycieczki. Placówkę odwiedzają także dzieci z okolicznych szkół i przedszkoli, dzięki temu możemy mówić o spotkaniach międzypokoleniowych.

Uczestnicy podczas codziennych spotkań chętnie dzielą się swoją wiedzą, wymieniają doświadczenia, pomagają sobie wzajemnie. Ponadto chętnie uczestniczą w różnych formach zajęć wypoczynkowych i rozrywkowych np. gry stolikowe, rozwiązywanie krzyżówek, słuchanie radia, oglądanie telewizji i ciekawych filmów, przeglądanie czasopism i czytanie książek. Warto również wspomnieć, że placówka gości różnych specjalistów i ciekawe osoby, które chętnie

dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem z uczestnikami.

Rekrutację do udziału w zajęciach Dziennego Domu Senior+ prowadzą pracownicy socjalni Ośrodka Pomocy Społecznej w Kolbuszowej.

Wszelkie informacje dotyczące skierowania do placówki można uzyskać w Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Kolbuszowej /tel. 17 22 71 133/ oraz w Dziennym Domu Senior+ w Hucie Przedborskiej /tel. 17 747 90 96/.

Osoby zainteresowane zapraszamy do odwiedzenia Dziennego Domu „Senior+” w Hucie Przedborskiej w dniach od poniedziałku do piątku w godzinach otwarcia tj. od 8<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>. Placówka mieści się w budynku byłej szkoły podstawowej.

Leokadia Tomczyk  
Kierownik Dziennego Domu Senior+  
w Hucie Przedborskiej