

Dzienny Dom „Senior+” w Woli Karczewskiej kontra koronawirus

W momencie zawieszenia działalności DD „Senior+” stworzony został plan stałego kontaktu z Seniorami, nie zrezygnowaliśmy z zajęć, pomocy socjalnej, jak i akcji charytatywnych, wprowadzone i zostały nowe rozwiązania w związku z zaistniałą sytuacją.

W ramach pomocy socjalnej – seniorzy odwiedzani byli w swoich domach 2-3 razy w tygodniu. Osoby, które wymagały pomocy w organizacji zakupów (art. spożywczych, leków) tworzyły listę zakupów, leków, które zostały wykupione i dostarczone bezpośrednio do domów seniorów. Dodatkowo dokonywano opłat rachunków, podatków, wysyłano i odbierano przesyłki pocztowe, itd. Każdy z seniorów miał możliwość kontaktu tel. 24h na dobę (tel. do dyrektora placówki). Konsultacje indywidualne – terapeutyczne.

W ramach stałej współpracy z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej – wytypowano osoby, które otrzymały bezpłatną żywność, w związku z trudną sytuacją życiową. Zgłaszano wszelkie awarie wymagające pomocy specjalistów (elektryków, kominiarzy, itd.) oraz nadzorowano wykonywanie niezbędnych prac z tego zakresu.

Wprowadzono dowóz obiadów (dwudaniowych) - w ramach pomocy socjalnej bezpośrednio do domów seniorów.

Wszyscy seniorzy otrzymali bezpłatne paczki świąteczne, które dostarczono do ich miejsca zamieszkania.

Zajęcia w czasie pandemii:

Ćwiczenia fizyczne:

Udostępniony został sprzęt do ćwiczeń w domu (gumki, piłki, stopy, kijki, rowery stacjonarne, gry). Po zgłoszeniu gotowości do ćwiczeń, osoba otrzymywała wybrany przez siebie sprzęt, który był dostarczany bezpośrednio do miejsca zamieszkania seniora.

Nagrywanie i udostępnianie filmów online z ćwiczeniami oraz dostarczanie wersji papierowej (ćwiczenia) - krok po kroku (dla osób nieposiadających komputera) . Filmy instruktażowe nagrywane były przez rehabilitantkę i ukazywały się regularnie na stronach FB Dziennego Domu „Senior+” oraz na stronie urzędu Gminy Wiązowna. Każdy senior miał do nich dostęp, odbywały się również konsultacje tel. prowadzone przez rehabilitantkę.

Z myślą o seniorach zostały nagrane filmy z ćwiczeniami ogólnousprawniającymi, które każdy mógł odtworzyć i ćwiczyć w domu. Początkowo były to ćwiczenia czynne głowy, kończyn górnych, kończyn dolnych. Później ćwiczenia na materacu mięśni kręgosłupa.

Dużą popularnością cieszyły się ćwiczenia z taśmami i kijami Nordic Walking. Seniorzy część sprzętu wypożyczyli do domów, tj. kije, gumy gimnastyczne, stepy, piłki, dzięki temu mogli w pełni uczestniczyć w ćwiczeniach.

W zestaw ćwiczeń online wchodziły:

1. Ćwiczenia mięśni kręgosłupa na materacu,
2. Ćwiczenia z taśmami gimnastycznymi
3. Ćwiczenia z kijkami Nordic Walking,
4. Ćwiczenia na stepie,
5. Ćwiczenia z kijami - gimnastyka
6. Ćwiczenia ogólnousprawniające

"Zostań w domu - Zajęcia kulinarne online" prowadzone przez terapeutkę zajęciową. Dotyczyły zdrowego żywienia zawierały zdjęcia, filmiki, opisy oraz sposób wykonania prezentowanych potraw. Materiał dostępny był zarówno w formie papierowej, jak i elektronicznej, w zależności od potrzeb seniorów. Materiał znajdował się na FB Dziennego Domu „Senior+” oraz na stronie urzędu Gminy Wiązowna.

Szczegółowy opis zajęć i filmów instruktażowych

Podane przepisy dotyczyły m.in. zdrowych śniadań łatwych w przygotowaniu przez naszych seniorów (płatki owsiane z bakaliami na wodzie bądź na mleku kokosowym, kasza jaglana na mleku kokosowym z daktylami, ryż ciemny z jabłkiem duszonym i cynamonem, różne kombinacje dodatków zmieniających smak potrawy, takich jak: siemię lniane, żurawina, śliwka suszona, orzechy, morele, rodzynki, żurawina i tym podobne). Podane zostały również przepisy na wypiek chleba domowego na zakwasie, przygotowanie masła klarowanego, czekolady, chałwy domowej oraz kisielu z owoców.

Zajęcia taneczne online - Zostań w domu - Tańcz z seniorami z Dziennego Domu "Senior+" materiał przygotowany przez instruktora tańca zawierający podstawowe kroki do ćwiczeń w domu. Film dostosowany do sprawności ruchowej naszych seniorów.

Kurs szycia i projektowania - online – seniorzy, których pasją jest szycie i projektowanie, otrzymali materiały, maszyny do szycia oraz niezbędne wykroje. Seniorzy mogli korzystać z własnych wzorów lub też prezentowanych na stronach online lub gotowych w wersji papierowej (w zależności od potrzeb). Materiał znajdował się na FB Dziennego Domu „Senior+” oraz na stronie urzędu Gminy Wiązowna. Szczegółowy opis zajęć: wzory maskotek wykonane były z materiałów oraz wypchane antyalergicznym wypychaczem. Część wyrobów została przekazana na cele charytatywne.

Zajęcia plastyczne online – dostarczanie artykułów plastycznych do wykonywania: kwiatów, obrazów, dekoracji itd. w domach. Seniorzy, tworzyli w domu kompozycje artystyczne, regularnie otrzymywali materiały oraz propozycje zajęć w wersji papierowej (wykonaj sam „krok po kroku”). Odbywały się również konsultacje telefoniczne instruktażowe. Seniorzy tworzyli scenografię do przedstawienia „Łakomy Miś”, (przedstawienie powstaje w wersji online) i dostępne będzie bezpłatnie dla dzieci.

Hortiterapia – pozyskano rośliny w ramach akcji „Fototerapia z seniorami z Dziennego Domu Senior+”. Rośliny następnie dostarczono do miłośników ogrodów będącymi uczestnikami DD „Senior+”. Seniorzy w swoich przydomowych ogródkach sadzili kwiaty i krzewy ozdobne.

Biblioterapia i ćwiczenia usprawniające pracę mózgu: w ramach darowizny pozyskano prasę, książki, rebusy, krzyżówki, sudoku, przygotowano również ćwiczenia usprawniające pracę mózgu. Wszystkie materiały zostały dostarczone do miejsc zamieszkania seniorów.

Akcje charytatywne organizowane przez seniorów w czasie pandemii:

„Magiczna Książka” - Seniorzy oraz wolontariusze otrzymywali teksty: bajek, wierszy oraz opowiadań, które czytali w domu. Stworzony materiał filmowy został odpowiednio zmontowany, a następnie w postaci nagrań rozesłany został do przedszkoli, szkół, szpitali oraz Domowego Hospicjum Dziecięcego „Promyczek”. Udostępniono również linki wszystkim mieszkańcom. Akcja powstała z myślą o dzieciach, które w czasie pandemii pozostawały w domach, lub placówkach leczniczych.

„Maseczki dla Mieszkańców Gminy Wiązowna” – zarówno kadra, jak i seniorzy szyli maseczki, które następnie trafiły do najstarszych mieszkańców Gminy Wiązowna. Maseczki oraz przyłbice zostały dostarczone bezpośrednio do miejsc zamieszkania seniorów.

Udział w konkursach:

Seniorzy zgłosili się do udziału w konkursie na ekologiczną ozdobę wielkanocną - prace wykonane przez seniorów zostały opisane i sfotografowane oraz przesłane do organizatora konkursu. Seniorzy otrzymali nagrodę za kreatywność, pomysłowość i zaangażowanie.

Cykl „Poznaj naszych Seniorów” - opis umiejętności, pasji oraz form aktywnego spędzania czasu przez naszych uczestników. Pomysły na konstruktywne spędzanie czasu wolnego w czasie pandemii. Prezentowanie prac artystycznych, śpiewu, gry na gitarze, ogrodu, itd.

W ramach obecnych działań uruchomiona została siłownia plenerowa. Bierzymy również udział w Narodowym Czytaniu. Oczywiście wróciliśmy do wycieczek (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa) i dalszych działań charytatywnych.