

## **PLAN PRACY DZIENNEGO DOMU SENIOR+ SŁOWIKOWO NA 2026 ROK**

Dzienny Dom Senior+ Słowikowo w 2026 roku planuje kontynuowanie realizacji zadań z zakresu pomocy społecznej jako ośrodka wsparcia dziennego.

Adresatami zadania są mieszkańcy gminy Leśniowice w wieku 60+, nieaktywni zawodowo. Placówka zapewni podopiecznym 8-godzinną, dzienną ofertę usług.

Podstawowy zakres działalności placówki obejmuje:

- zatrudnienie personelu
- usługi socjalne w tym gorący posiłek,
- zajęcia edukacyjne,
- zajęcia kulturalno-oświatowe,
- zajęcia ruchowe i fizjoterapię,
- aktywizację społeczną,
- terapię zajęciową
- koszty administracyjne i wydatki na bieżące utrzymanie Dziennego Domu Senior+.

Planowane do realizacji działania stanowią atrakcyjną i innowacyjną dla osób starszych ofertę spędzania czasu wolnego oraz podtrzymywanie ich sprawności umysłowej i fizycznej poprzez szereg działań wspierających i aktywizujących. Ważnym aspektem realizacji proponowanego zadania jest inicjowanie działań na rzecz solidarności międzypokoleniowej i wewnątrzpokoleniowej seniorów.

Działania nasze realizowane będą przy wykorzystaniu infrastruktury zmodernizowanej w ramach modułu I Programu Wieloletniego Senior+ stanowiącej mienie gminy. Budynek i jego wyposażenie, dostosowane zostało do wymagań osób z ze szczególnymi potrzebami, umożliwiając uczestnictwo w projekcie osobom starszym o różnym stopniu sprawności.

### **I. Priorytety działania**

Główne zadania realizowane w Dziennym Domu to:

- 1) usług opiekuńcze zgodnie z indywidualnymi planami postępowania wspierająco-aktywizującego każdego uczestnika;
- 2) profilaktyki w zakresie zdrowia i pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych;
- 3) fizjoterapia;
- 4) terapii zajęciowej;
- 5) prowadzenie w grupach bądź indywidualnie zajęć ruchowych, w celu ogólnej poprawy lub podtrzymania kondycji fizycznej uczestników;
- 6) zapewnienie możliwości korzystania z gorącego posiłku w czasie pobytu;
- 7) dążenie do pełnej integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej;
- 8) udzielanie kompleksowej pomocy przy rozwiązywaniu spraw bieżących i problemów;
- 9) współpraca z rodzinami pensjonariuszy w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika oraz innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak

największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników;

10) dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu;

11) zapewnienie właściwego poziomu usług, przeciwdziałanie ubóstwu;

12) dążenie do poprawy jakości życia uczestników, zapobieganie wykluczeniu społecznemu;

13) pozyskiwanie funduszy na realizację zadań.

## II. Plan realizacji zadań

W poszczególnych miesiącach roku 2026 r. praca będzie się koncentrowała na realizacji poniższych zadaniach.

| Lp. | Zakres                                | Zadania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Termin realizacji |
|-----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1.  | Postępowanie wspierająco aktywizujące | <b>1. Trening umiejętności samoobsługi i zachowań prozdrowotnych</b><br>Zaangażowanie pensjonariuszy do samodzielności, kontrolowania przyjmowania leków, systematycznych wizyt lekarskich, rozpoznawania pierwszych symptomów choroby, kontrolowanie stanu uzębienia, prawidłowe odżywianie, kontrolowanie ciśnienia, regularne wizyty kontrolne u lekarzy<br>Cel:<br>nabywanie umiejętności związanych z aktywnym udziałem we własnej farmakoterapii oraz stała kontrola stanu zdrowia, zarówno psychicznego jak i somatycznego.                  | praca ciągła      |
|     |                                       | <b>2. Trening budżetowy</b><br>Nauka, poszerzanie i doskonalenie umiejętności takich jak:<br>- gospodarowanie pieniędzmi ( dzielenie sumy na każdy dzień lub dzielenie na tygodnie, zapisywanie wydatków).<br>- zdobywanie wiedzy na temat co robić w razie nieoczekiwanych wydatków,<br>- nauka sposobów oszczędnego gospodarowania posiadaną kwotą pieniędzy,<br>- zdobywanie umiejętność rezygnacji z mniej potrzebnych artykułów, kupowanie artykułów w małych ilościach.<br>Cel:<br>wypracowanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem. | raz w miesiącu    |

|    |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. | <b>Kształtowanie umiejętności spędzania wolnego czasu</b> | <p><b>1. Trening spędzania wolnego czasu:</b><br/> Treningi umiejętności spędzania wolnego czasu mają na celu zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego i stwarzanie możliwości rozwijania własnych zainteresowań i pasji poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lekturę książek, czytanie prasy, słuchanie audycji radiowych i oglądanie wybranych programów telewizyjnych,</li> <li>- turystykę, imprezy rekreacyjno-sportowe, spotkania towarzyskie i klubowe, wyjścia do kina, muzeum, teatru, biblioteki, kiermasze świąteczne, festyny, wystawy,</li> <li>- gry towarzyskie, stolikowe, rozwiązywanie krzyżówek,</li> </ul> <p><b>2. Zajęcia muzyczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkania, pogadanki i dyskusje we własnym gronie, wymiana doświadczeń,</li> </ul> <p>Cel:<br/> Zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań, trening umiejętności społecznych interpersonalnych, nawiązywanie kontaktów, podtrzymywanie rozmowy, integracja w grupie, doskonalenie umiejętności pracy w grupie i aktywnego słuchania;</p> | <p>zgodnie z kalendarzem imprez, systematycznie, codziennie</p> <p>Zaj. muzyczne 2 godz. tygodniowo</p> |
| 3. | <b>Terapia zajęciowa</b>                                  | <p><b>1. W ramach terapii zajęciowej działają pracownie:</b></p> <p>a) <b>Pracownia kulinarna</b> (przygotowywanie potraw, zasady zdrowego odżywiania, estetyczne podawanie posiłków, obsługa sprzętu AGD);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie i utrwalanie nawyków odpowiedniego zachowania się przy stole,</li> <li>- poznawanie nowych przepisów kulinarnych,</li> <li>- dobór odpowiednich artykułów spożywczych w celu przygotowywania prostych potraw i stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym, - nakrywanie do stołu,</li> <li>- wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności i systematyczności poprzez zmywanie naczyń zaraz po posiłku,</li> <li>- nauka i utrwalanie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczna, kuchnia mikrofalowa, zmywarka itp.)</li> </ul> <p>Celem wypracowanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków z</p>                                                                                                                                                                        | praca ciągła                                                                                            |

|    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |
|----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|    |                       | <p>uwzględnieniem konieczności zachowania czystości;</p> <p><b>b) Pracownia plastyczna</b></p> <p><b>c) Pracownia krawiecko –tkacka</b></p> <p>uczestnicy powiększą zakres umiejętności poprzez wykonywanie takich czynności jak: szydełkowanie serwetek, ozdób, zabawek, wykonywanie kartek okolicznościowych, sezonowych dekoracji placówki, nauka wyszywania, układania kwiatów, decoupage, szycie zabawek z tkanin.</p> <p><b>d) Pracownia komputerowa</b></p> <p>Nauka pracy z komputerem, praca w programach edukacyjnych;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestnicy uczą się podstaw obsługi komputera i jego podstawowych programów (Word, Paint, Power Point, Open Office),</li> <li>- doskonałą umiejętność korzystania z Internetu (gdzie i jak szukać potrzebnych informacji)</li> <li>- obsług poczty elektronicznej.</li> </ul> <p>W ramach zajęć otrzymują pomoc w pisaniu dokumentów, które mogą być potrzebne w życiu (podania, pisma do urzędów, itp.). Świadomi zagrożeń związanych z pracą w sieciach komputerowych będą potrafili zabezpieczyć dane w komputerze.</p> | <p>praca ciągła</p> <p>praca ciągła</p>   |
| 4. | <b>Terapia ruchem</b> | <p><b>Poprawa/utrzymanie sprawności psychofizycznej uczestnika poprzez:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gry i zabawy ruchowe indywidualne i grupowe z wykorzystaniem sprzętu poprawiającego kondycję i koordynację, choreoterapię indywidualną kinezyterapia ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia poprawiające sposób poruszania się, podtrzymywanie umiejętności sprawnego chodzenia, wycieczki, zajęcia muzycznoruchowe</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <p>zmniejszenie zaburzeń równowagi, przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie, pobudzanie aktywności.</p> <p><b>a) Zajęcia ogrodnicze</b></p> <p>pielęgnacja roślin doniczkowych, uprawa kwiatów i warzyw;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Praca ciągła</p> <p>prace sezonowe</p> |

|           |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |
|-----------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|           |                                         | <b>b) Fizjoterapia</b><br>Ćwiczenia ogólnousprawniające, manualne, relaksacyjne, oddechowe, ćwiczenia przy muzyce;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 godz. tygodniowo                           |
| <b>5.</b> | <b>Organizacja pracy Dziennego Domu</b> | Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych; Wielkanoc, Dzień Seniora, Andrzejki, Wigilia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | zgodnie z kalendarzem świąt okolicznościowych |
|           |                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco-aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów wsparcia.</li> <li>2. Opracowanie planu pracy.</li> <li>3. Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu;</li> <li>4. Reprezentowanie DDS+ Słowikowo na zewnątrz.</li> <li>5. Prowadzenie: akta osobowe, ewidencja czasu pracy, ewidencja urlopową, ewidencja szkoleń, analiza i ocena realizacji świadczeń dla pensjonariuszy, zapewnienie przestrzegania ochrony danych osobowych, zabezpieczenia systemów informatycznych, praca socjalna, sprawozdawczość.</li> <li>6. Realizacja i rozliczanie Programu Senior+.</li> <li>7. Realizacja innych programów zewnętrznych.</li> <li>8. Prowadzenie postępowań do zamówień publicznych dla placówki.</li> <li>9. Realizacja zaopatrzenia w artykuły na terapię zajęciową, środki czystości itp.</li> <li>10. Dbanie o właściwy poziom usług.</li> </ol> | praca ciągła                                  |

Na terenie gminy Leśniowice istnieje bardzo duże zapotrzebowanie społeczne na realizację inicjatyw wspierających osoby w wieku 60+, o czym informują sami adresaci zadania publicznego.

Osoby w wieku senioralnym stanowią ok 30% populacji mieszkańców gminy, a Dzienny Dom Senior+ Słowikowo w Teresinie jest jedynym na terenie gminy ośrodkiem wsparcia, umożliwiającym seniorom funkcjonowanie w społeczności lokalnej, bez konieczności umieszczania w instytucjonalnych formach wsparcia.

Liczba chętnych na tego rodzaju wsparcie stale rośnie. W 2026 roku planujemy utrzymanie co najmniej 29 miejsc pobytu w systemie rotacyjnym.