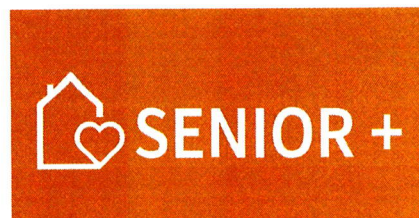


Klub Senior+ w Dzwonku
Dzwonek 58
07-407 Dzwonek
NIP 7582377811, REGON 387968718

URZĄD GMINY CZERWIN
SEKRETARIAT

data 2025 -03- 25

NR 2722 ZAL
RGN.0004.18.2025



**SPRAWOZDANIE KOŃCOWE Z WYKONANIA ZADANIA PUBLICZNEGO
W RAMACH MODUŁU II PROGRAMU WIELOLETNIEGO SENIOR+**

realizowanego w okresie od 1 stycznia 2024 r. do 31 grudnia 2024 r.

określonego w Porozumieniu nr 37/MII/2024

Gmina Czerwin

Data złożenia sprawozdania: 25 marca 2025 r.



SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI KLUBU SENIOR+ W DZWONKU ZA ROK 2024

Klub Senior+ w Dzwonku jest ośrodkiem wsparcia dziennego, koedukacyjnym, dysponującym 15 miejscami. Placówka czynna jest 20 godzin w tygodniu. Działalność ośrodka finansowana była z budżetu gminy Czerwin w wysokości 63 061,05 zł oraz Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025. W 2024 roku na działalność klubu pozyskano z dotacji 32 760,00 zł.

Klub Senior+ w Dzwonku działa w ramach rządowego Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025. Wzorem lat ubiegłych również w ubiegłym roku program zapewnił częściowe utrzymanie w ramach Modułu II „Zapewnienie funkcjonowania już istniejących placówek”. Działalność Klubu oraz zadania realizowane są ściśle w oparciu o założenia i wytyczne programu „Senior+”.

W 2024 r. objęto wsparciem 15 seniorów na 15 miejsc dostępnych w klubie. Do Klubu uczęszczają mieszkańcy Dzwonka i Wojsz. Placówka zapewnia usługi aktywizacyjno - społeczne osobom starszym, które ze względu na wiek, samotność i inne utrudnienia, wymagają częściowej opieki oraz pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, stwierdzonych w środowisku lokalnym. Głównym zadaniem ośrodka jest poprawa jakości życia seniorów, zapewnienie im wsparcia oraz pomocy adekwatnej do potrzeb i możliwości wynikających z wieku oraz stanu zdrowia, w tym wsparcia specjalistycznego. Ponadto Klub zapewnia integrację społeczną środowiska seniorów, w tym rozwój działań samopomocowych, a także działania motywujące do zaangażowania w życie społeczności lokalnej.

W ubiegłym roku ośrodek zapewniał usługi aktywizacyjno - społeczne oraz fizjoterapeutyczne przez 20 godz. tygodniowo mieszkańcom gminy Czerwin powyżej 60. roku życia. Wsparcie, które otrzymali seniorzy dostosowane zostało do ich możliwości biopsychofizycznych wynikających z wieku i stanu zdrowia. Głównym celem ośrodka było zintegrowanie środowiska senioralnego w miejscowości Dzwonek (utworzenie grupy wzajemnie się wspierającej) i podniesienie jakości życia seniorów m.in. poprzez promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia (wszyscy seniorzy zostali objęci usługami fizjoterapeutycznymi, 5 seniorów objętych zostało indywidualnym planem żywieniowym ze względu na cukrzycę i zagrożenie cukrzycą. Wszyscy uczestniczą w zajęciach

gimnastycznych (nordic walking, gimnastyka na urządzeniach gimnastycznych, gimnastyka z instruktorem). W 2024 roku działania w Klubie obejmowały:

- zajęcia manualne (m.in. tworzenie obrazów, ozdób świątecznych, kompozycji florystycznych, przedmiotów z elementami metaloplastyki np. puzderka - 1 blok raz na dwa tygodnie (4 godz.),
- zajęcia gimnastyczne - 3 razy w tygodniu (kinezyterapia, ćwiczenia na urządzeniach, nordic walking - 2-3 godz.),
- fizjoterapia - ćwiczenia grupowe, masaż indywidualny, zabiegi fizykalne (magnetoterapia, elektroterapia, ultradźwięki, laser) -1-2 razy w tygodniu 2 godziny (w zależności od potrzeb),
- zajęcia ze śpiewu - w zależności od potrzeb, średnio 1 warsztat na miesiąc.
- zajęcia usprawniające pamięć- 2 godz raz/dwa razy w tygodniu.,
- zajęcia z edukacji cyfrowej - 1 godz. raz w tygodniu.
- wyjazdy edukacyjno - krajoznawcze - 6 wyjazdów , w tym 5 wyjazdów jednodniowych (3 wyjazdy do Warszawy połączone ze zwiedzaniem muzeów i wizytą w teatrze oraz 1 wyjazd na Podlasie do Ziołowego Zakątka i muzeum wsi w Ciechanowcu oraz do Opery i Filharmonii w Białymstoku na operetkę) i 1 wyjazd trzydniowy (nad morze do Krynicy)
- integracja międzypokoleniowa - 3 spotkania - warsztaty kulinarne (spotkania międzypokoleniowe - seniorzy i ich wnuki, nauka gotowania wg starych receptur).

Spotkania ze specjalistami różnych profesji- w 2024 r. odbyło się 7 spotkań (z podróżnikiem, policją, prawnikiem, zielarką, bibliotekoznawczynią, specjalistą do spraw żywieniowych). Ponadto odbywały się spotkania z pracownikami akademickimi w ramach współpracy ze stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości (zajęcia na temat uprawy roślin, porady prawne, warsztaty ziołolecznictwa).

Ponadto placówka oferowała klubowiczom organizację czasu wolnego - gry logiczne, wspólne śpiewanie, prace porządkowe. Systematycznie i wg potrzeb prowadzone były pomiary ciśnienia.

W 2024 r. seniorzy brali udział w integracyjnych spotkaniach z seniorami z innych klubów i dziennych domów (wizyta w kręgielni z seniorami z Rzekunia, udział w rzekuńskiej Senioradzie, potańcówki itp.) . Uczestniczyli w imprezach organizowanych przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Czerwinie był to m.in spektakl Uniwersytetu III Wieku z Ostrołęki. Brali udział w gminnych dożynkach, Jarmarkach Czerwińskich, niedzieli na wsi. Podczas tych imprez seniorzy prezentowali swoją twórczość (rękodzieła wykonane podczas zajęć manualnych oraz mieli swoje stoiska z poczęstunkiem).

Zasoby kadrowe.

Placówka zatrudnia 1 osobę na ½ etatu – kierownika. Program „Senior+” umożliwił rozszerzenie oferty wsparcia ośrodka i zatrudnienie na umowy zlecenie dodatkowych osób do prowadzenia zajęć

manualnych, fizjoterapeutycznych i poradnictwa dietetycznego. W 2024 r. na umowę zlecenie zatrudniony został fizjoterapeuta, instruktor zajęć manualnych oraz dietetyk.

Integracja wewnątrzpokoleniowa i międzypokoleniowa.

Oprócz stałych zajęć w 2024 r. dużym zainteresowaniem cieszyły się liczne spotkania okolicznościowe i integracyjne np. wspólne świętowanie urodzin, tłusty czwartek, dzień kobiet, dzień seniora, spotkanie opłatkowe i wielkanocne, zabawy, warsztaty z udziałem dzieci i ich rodziców. Tradycyjnie obchodzone są urodziny seniorów połączone ze wspólnym biesiadowaniem i śpiewami. Urodziny mają formę łączoną (swoje obchody świętują dwie lub trzy osoby). W 2024 r. takich spotkań odbyło się 5. Ponadto klubowiczki uczestniczyły w Jarmarku Czerwińskim, w Rzekušskich Senioraliach 2024. Byli także z wizytą w ostrołęckiej kręgielni oraz uczestniczyli w potańcówce z uczestnikami Dziennego Domu Senior+ w Rzekuniu. Klubowicze integrowali się również z seniorami z Czerwina podczas spektaklu Uniwersytetu III Wieku z Ostrołęki organizowanego przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Czerwiniu.

Tradycyjnie w klubie, z inicjatywy seniorów, organizowane są międzypokoleniowe warsztaty kulinarne - Nauka dawnych przepisów i sporządzanie potraw wg starych receptur. Warsztaty organizowane są wspólnie z dziećmi, są to wnukowie seniorów. W ramach integracji międzypokoleniowej dzieci (wnukowie) wraz z seniorami uczyli się pieczenia kugla i sporządzania zdrowych deserów. Dzieci uczestniczyły we wszystkich etapach przygotowania, oprócz włożenia produktów do piekarnika, czy do garnków. Podczas obróbki termicznej potraw, dzieci malowały, grały w kalambury, gry. Zwieńczeniem warsztatów był wspólny posiłek seniorów z wnukami.

W miesiącu grudniu uczestnicy Klubu otrzymali paczki żywnościowe podczas spotkania opłatkowego z udziałem wójta gminy Czerwin, radnego Romana Ciesielskiego i radnej powiatowej Marioli Zalewskiej (była to też okazja do rozmów, wspólnego przełamania się opłatkiem).

Spotkania z profesjonalistami różnych specjalizacji.

W 2024 r. odbyły się 5 spotkań: z Anną Wołosz – dziennikarką, bibliotekoznawczynią, podróżniczką i kronikarką na temat historii Warszawy, z policją w ramach akcji bezpieczny senior, czyli jak ustrzec się przed oszustwami oraz z naukowcami z Państwowej Akademii Nauk w ramach współpracy ze Stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości - dr Martą Monder na temat: „Rośliny sezonowe uprawiane z rozsady, Rośliny sezonowe uprawiane w gruncie”, dr Ewą Kuchowicz – „Ziołolecznictwo drogą do zdrowia” i dr hab. Ewą Jasiuk - „Jak być szczęśliwym unikać niebezpieczeństw prawnych”

Wyjazdy edukacyjno – krajoznawcze.

W 2024 roku odbyło się 6 wyjazdów połączonych z wizytami w muzeach i galeriach. Wyjazdy zostały wzbogacone usługami przewodnickimi. Trzy wyjazdy do Warszawy połączonych ze zwiedzaniem Zamku Królewskiego, Łazienek królewskich, ogrodów w Powsinie i jedną wizytą w teatrze „Kamienica” na spektaklu „Czarna komedia”. Jeden wyjazd do Opery i Filharmonii w Białymstoku na operetkę „Baron Cygański”. Jeden wyjazd do Ziołowego Zakątka połączony z wizytą w Muzeum Wsi

w Ciechanowcu. Trzydniowy wyjazd do Krynicy połączony ze zwiedzaniem Elbląga i przeprawą po kanale elbląskim. Wyjazdy do Warszawy były możliwe dzięki pozyskaniu dodatkowych środków w ramach „Bonów dla seniorów”, przedsięwzięcia organizowanego przez Stowarzyszenie Radomskie Centrum Przedsiębiorczości. Dzięki bonom zorganizowane zostały także warsztaty kulinarne m.in. seniorzy uczyli się sporządzania serów podpuszkowych.

Bony dla seniorów – współpraca ze Stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości

W 2024 roku klubowicze pozyskali dodatkowe 6 tys. zł na organizację cyklu warsztatów. Warsztaty obejmowały zajęcia kulinarne oraz edukacyjne na temat Warszawy

Kulinaria – to warsztaty kulinarne, w trakcie których seniorzy z Dzwonka zapoznali się z technikami przygotowania zdrowych dań i przekąsek. Zajęcia odbywały się cyklicznie. Planowane były 3 spotkania po 2 godziny zegarowe. W trakcie warsztatów seniorzy nabyli umiejętności przygotowania zdrowych dań i przekąsek, które zaprezentowali w trakcie spotkania-wspólnego grilla integracyjnego dla seniorów zrzeszonych w innych klubach. Podczas spotkań odbyły się warsztaty: nauka zdrowych przetworów, sałatek, wypiekania bułeczek do sałatek; wytwarzania zdrowych serów podpuszczkowych domowym sposobem; nauki wypieku zdrowych ciast i rogalików. Zwieńczeniem warsztatu kulinarnego był wspólny grill, podczas którego prezentowana była twórczość klubowiczów.

Warsztat edukacyjny – w ramach warsztatu przeprowadzone zostały prelekcje na temat stolicy Polski - Warszawy, w trakcie których seniorzy z Dzwonka zapoznali się z historią Warszawy oraz historią uprawy roślin egzotycznych w Polsce. Spotkania odbywały się cyklicznie. Zaplanowano 4 spotkania po 2 godziny zegarowe. Zwieńczeniem warsztatów był jednodniowy wyjazd do Warszawy. W trakcie wycieczki seniorzy zwiedzali Zamek Królewski w Warszawie oraz Ogród Botaniczny Polskiej Akademii Nauk w Powsinie.

Udział w mediach społecznościowych, działania promocyjne.

Seniorzy z pomocą kierownika prowadzą stronę na platformie społecznościowej Facebook, na której są odnotowywane ważniejsze wydarzenia z pracy Klubu udokumentowane fotografiami.

W Klubie Senior+ w Dzwonku udział w zajęciach jest dobrowolny. Dzięki placówce seniorzy mogą uczestniczyć w zajęciach, wyjazdach edukacyjno - krajoznawczych i innych wydarzeniach o charakterze aktywizacyjnym. Ponadto dzięki pozyskanemu w 2021 roku sprzętu do fizykoterapii seniorzy zostali objęci profesjonalnymi usługami rehabilitacyjnymi w zakresie magnetoterapii, elektroterapii, laseroterapii i terapii ultradźwiękami. Obecnie klub jest jedynym miejscem w Dzwonku skupiającym seniorów. Miejscem, do którego mogą oni przyjść, wypić herbatę, porozmawiać. Starość, zły stan zdrowia na skutek ciężkiej pracy wiąże się z izolacją społeczną oraz poczuciem bezużyteczności. Szczególnie dotkliwie odczuwają to mieszkańcy wsi takich jak Dzwonek znajdujących się w znacznym oddaleniu od miast. Organizacja czasu wolnego oraz inne usługi świadczone przez placówkę, a także możliwość czynnego udziału w życiu społecznym i kulturalnym zdecydowanie wpłynęła na jakość życia klubowiczów. Na terenie gminy Czerwin z wyjątkiem samej miejscowości Czerwin, nie funkcjonuje żaden klub przeznaczony dla osób 60+. Docenianie dorobku osób starszych, wyzwalanie pozytywnych uczuć emocjonalnych, okazywanie przydatności i znaczenia w środowisku, podtrzymywanie sprawności psychofizycznej poprzez rozmowy, porady, terapię zajęciową, a także zajęcia ruchowe powodują, że seniorzy czują się w Klubie bardzo dobrze i chętnie uczestniczą w zajęciach. Ponadto Klub przyczynia się do poprawy jakości życia osób starszych i z niepełnosprawnościami, przeciwdziała uczuciu osamotnienia, izolacji społecznej, umożliwia spędzanie wolnego czasu wśród rówieśników, a jednocześnie daje możliwość wykazania się swoimi zdolnościami.

KIEROWNIK
Klubu Senior+ w Dzwonku
[Podpis]
mgr Sylwia Kinga Sawicka

