

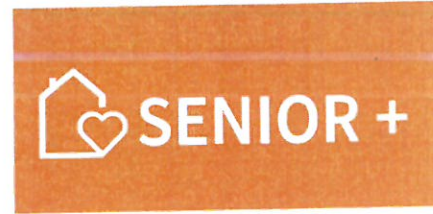
Urząd Gminy Czerwin
sekretariat

B. Dmochowska
NOT

Klub Senior+ w Dzwonku
Dzwonek 5b
07-407 Dzwonek
NIP 7582377811, REGON 387968718

data 16. 03. 2026

nr 2116 zał. Shmly



RADA GMINY CZERWIN

Wpłynęło dn. 30.03.2026 r.

Nr Zał.
LGN.0001.15.2026

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

realizowanego w okresie od 1 stycznia 2025 r. do 31 grudnia 2025 r.

określonego Umową nr 73

Gmina Czerwin

Data złożenia sprawozdania: 16 marca 2026 r.

KIEROWNIK
Klubu Senior+ w Dzwonku
Sylvia Kinga Sawicka
mgr Sylwia Kinga Sawicka



SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI KLUBU SENIOR+ W DZWONKU ZA ROK 2025

Klub Senior+ w Dzwonku jest ośrodkiem wsparcia dziennego, dysponującym 15 miejscami. Placówka czynna jest 20 godzin w tygodniu. Działalność ośrodka finansowana była z budżetu gminy Czerwin w wysokości 71 718,78 zł oraz Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025. W 2025 roku na działalność klubu pozyskano z dotacji 32 400,00 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 2025 r. objęto wsparciem 16 seniorów na 15 miejsc dostępnych w klubie. Do Klubu uczęszczają mieszkańcy Dzwonka i Wojsz. Placówka zapewnia usługi aktywizująco - 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 aktywizująco - społeczne oraz fizjoterapeutyczne przez 20 godz. tygodniowo mieszkańcom Dzwonka i Wojsz 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 – 16 osób (rezultatem działania było usprawnienie ruchomości, poprawienie koordynacji wzrokowo - ruchowej poprawa czucia głębokiego, zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz profilaktyka przeciwbólowa, 5 seniorów

objętych zostało indywidualnym planem żywieniowym ze względu na cukrzycę i zagrożenie cukrzycą. Wszyscy uczestniczyli w zajęciach gimnastycznych: ćwiczenia z instruktorem-fizjoterapeutą, gimnastyka na urządzeniach gimnastycznych, gimnastyka z YT). Ponadto placówka organizowała spotkania okolicznościowe m.in. urodziny, imieniny, tłusty czwartek, karnawał.

Działania w Klubie obejmowały:

- zajęcia manualne (m.in. tworzenie obrazów, ozdób świątecznych, kompozycji florystycznych, przedmiotów z elementami metaloplastyki np. świeczniki, ozdoby świąteczne - 1 blok raz na dwa tygodnie (4 godz.).
- zajęcia gimnastyczne - 3 razy w tygodniu (kinezyterapia, ćwiczenia na urządzeniach).
- 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.
- zajęcia usprawniające pamięć- 2 godz minimum raz/dwa razy w miesiącu.
- spotkania z dietetykiem - 3 godz. co kwartał - 5 osób zostało objętych specjalnym planem żywieniowym (ze względu na choroby m.in. cukrzycę).
- zajęcia z edukacji cyfrowej - 1 godz. minimum raz w miesiącu (osiągniętym rezultatem było zmniejszenie oporu przed technologią cyfrową m.in. przed korzystaniem z różnych funkcji z smartfonach oraz nabycie nowych kompetencji - obsługa i instalacja aplikacji).
- wyjazdy edukacyjno - krajoznawcze - 4 wyjazdy, w tym 2 wyjazdy jednodniowe.
- integracja międzypokoleniowa - 3 spotkania - warsztaty kulinarne.

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

W 2025 r. seniorzy brali udział w integracyjnych spotkaniach z seniorami z innych klubów i dziennych domów (wizyta w kręgielni z seniorami z Rzekunia, potańcówki itp.) oraz uczestniczyli w koncercie muzyki dawnej organizowanym przez Dzienny Dom Senior+ w Olszewo – Borkach. Brali udział w gminnych dożynkach, Jarmarkach Czerwińskich.

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 2025 r. na umowę zlecenie zatrudniony został fizjoterapeuta, instruktor zajęć manualnych oraz dietetyk.

Integracja wewnątrzpokoleniowa i międzypokoleniowa.

Oprócz stałych zajęć w 2025 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. Tradycyjnie obchodzone są urodziny seniorów połączone ze wspólnym biesiadowaniem i śpiewami. Urodziny mają formę łączoną (swoje obchody świętują dwie lub trzy osoby). W 2025 roku takich uroczystości odbyło się 6. Ponadto klubowiczki uczestniczyły w Jarmarku Czerwińskim, w Rzekuńskich Senioraliach 2025. 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 Olszewo – Borek podczas koncertu muzyki dawnej „Ach jak przyjemnie”.

Tradycyjnie w klubie, z inicjatywy seniorów, organizowane są międzypokoleniowe warsztaty kulinarne - Nauka dawnych przepisów i sporządzanie potraw wg starych receptur. W roku ubiegłym warsztaty zorganizowane zostały z uczestniczkami Koła Gospodyń Wiejskich. W ramach integracji międzypokoleniowej uczyliśmy się m.in. przygotowania zdrowych deserów. Zwieńczeniem warsztatów był wspólna degustacja przygotowanych potraw.

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

Spotkania z profesjonalistami różnych specjalizacji.

W 2025 r. odbyło się 5 spotkań związanych z tematyką prawną, ubezpieczeniami społecznymi oraz medycznymi i zdrowotnymi. Ponadto odbywały się spotkania z władzami gminy (Dzień Seniora, spotkania świąteczne) a także z pracownikami akademickimi w ramach współpracy ze stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości „Pakiety edukacyjne dla mazowieckich seniorów”. Z dr Renatą Orawiec na temat procesów starzenia się organizmu. Senior w sieci – wykład dr Łukasza Domańskiego. Wykład dr Doroty Sulejczyk - profilaktyka przeciwstarzeniowa oraz choroby wieku podeszłego. Spotkania przełożyły się na zwiększenie świadomości poprzez uzyskanie nowej, specjalistycznej wiedzy.

Wyjazdy edukacyjno – krajoznawcze.

W 2025 roku odbyło się 4 wyjazdów połączonych z wizytami w muzeach i galeriach. Wyjazdy zostały wzbogacone usługami przewodnickimi. Jeden wyjazd do Warszawy połączony

ze zwiedzaniem „Świetlnych ogrodów” w Wilanowie i wizytą w teatrze „Komedia” na spektaklu „Złodziej”. Jeden wyjazd do Szczytna i Wachu na warsztaty z bursztyniarstwa. Trzydniowy wyjazd do Trójmiasta połączony z wizytami w muzeach m.in. Muzeum II Wojny Światowej, Dworze Artusa itp. Jeden wyjazd dwudniowy do Częstochowy i Łodzi ze zwiedzaniem Jasnej Góry, wizytą w orientarium oraz Muzeum Miasta Łodzi.

Współpraca z organizacjami pozarządowymi

W 2025 roku Klub współpracował z trzema organizacjami pozarządowymi. Wspomnianym Stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości w ramach pakietów edukacyjnych dla mazowieckich seniorów oraz z Fundacją Stocznia realizując zajęcia pamięciowe i Fundacją Dialogu Społecznego - zajęcia z edukacji cyfrowej (obsługa smartfonów). Oprócz wykładów i omówienia materiału seniorzy uczestniczyli w warsztatach w praktyce przerabiając zaprezentowaną wiedzę. Otrzymali też pomoce naukowe np. zeszyty ćwiczeń. Warsztaty te cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem wśród klubowiczów.

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.

