

Dom Pomocy Społecznej w Kowalu

ul. Kopernika 19

87-820 Kowal

tel. (54) 284-18-65

fax. (54) 284-18-49

PROJEKTY I INICJATYWY NA RZECZ OSÓB STARSZYCH W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ W KOWALU

Program aktywizacji seniora jest indywidualny dla każdej osoby. Obejmuje:

- rehabilitację ruchową,
- terapię zajęciową,
- muzykoterapię,
- zajęcia kulturalno-oświatowe,
- zajęcia w ramach Grupy Teatralnej „SZOK”.

1. W ramach rehabilitacji ruchowej prowadzona jest:

- a) fizykoterapia - jedna z form fizjoterapii, w której na organizm oddziałuje się różnymi bodźcami fizycznymi (prąd, światło, woda) wytwarzanymi specjalnymi urządzeniami. W skład fizykoterapii wchodzi:
 - elektroterapia,
 - laseroterapia,
 - magnetoterapia,
 - światłolecznictwo,
 - hydroterapia,
 - inhalacje.
- b) kinezyterapia - leczenie ruchem, gimnastyka lecznicza. Podstawą tej dziedziny fizjoterapii są ćwiczenia ruchowe. Ruch staje się środkiem leczniczym, mającym wpływ na cały organizm. Zadaniem kinezyterapii jest maksymalne usunięcie niesprawności fizycznej i przygotowanie do dalszej rehabilitacji.
- c) masaż - zabieg fizjoterapeutyczny polegający na sprężystym (nie plastycznym) odkształcaniu tkanek. Masaż może mieć cele lecznicze, relaksacyjne lub przygotowywać mięśnie do wysiłku (*klasyczny, mechaniczny*).

Usprawnianie fizyczne mieszkańców polega na odpowiednim doborze zajęć terapeutycznych w połączeniu z rehabilitacją leczniczą. Rehabilitacja to podtrzymywanie lub przywracanie sprawności chorych metodami fizjoterapii, terapii zajęciowej, foniatrii, psychoterapii, a także poprzez aktywność społeczną.

Celem rehabilitacji jest przywrócenie zdolności do samodzielnej egzystencji utraconej w skutek choroby, w wypadku bądź na skutek zabiegu chirurgicznego. O ile u ludzi młodych dąży się do pełnego odtworzenia utraconej funkcji, o tyle rehabilitacja osób starszych ma na celu opanowanie w jak najszerszym zakresie podstawowych czynności życia codziennego.

Osoby widniejące na fotografiach wyrażają zgodę na udostępnienie swojego wizerunku na potrzeby akcji Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu, promującej dobre praktyki oraz pozytywny wizerunek aktywnego seniora.

2. **Terapia zajęciowa** - rodzaj psychoterapii, która ma za zadanie uaktywnić mieszkańca poprzez wykonywanie określonych czynności mających również charakter usprawniania psychicznego, fizycznego. Terapeutyczna moc leczenia sztuką polega na usprawnianiu manualnych zdolności mieszkańców, którzy uczestnicząc w tworzeniu własnych dzieł, pozostawiają ból i chorobę na drugim miejscu. Terapia daje szansę na pokonanie ataksji, drżenia rąk i przykurczy. Uczestnicy terapii zajęciowej stają się bardziej otwarci a zadowolenie z siebie pozwala zatrzeć granicę pomiędzy pracą nad własną sprawnością a przyjemnością tworzenia (malarstwo, *tkactwo*, *haft*, *rzeźbiarstwo*, *krawiectwo*). W naszym Domu zdecydowana większość uczestników terapii wybiera techniki malarskie, tzn. wykorzystuje się techniki akwareli, tempy, gwaszu, farb plakatowych, olejnych artystycznych oraz prac techniką farb witrażowych.



Dużym zainteresowaniem cieszą się prace wykonywane z kulek bibuły, haftem krzyżkowym wykonywanym na kanwie z wcześniej przygotowanych wzorów, odlewy gipsowe oraz technika patchworku. Są również miłośnicy wykonywania prac ze sznurka splecionego w cienkie warkocze, którym oklejane są plastikowe osłonki do doniczek i metalowe puszki. W ramach świąt okolicznościowych przygotowywane są kartki świąteczne, dekoracje Domu i stołów świątecznych, barwienie jajek wielkanocnych i ozdoby choinkowe. Prace mieszkańców chętnie przekazywane są na różnego rodzaju charytatywne aukcje dobroczynne.



Osoby widniejące na fotografiach wyrażają zgodę na udostępnienie swojego wizerunku na potrzeby akcji Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu, promującej dobre praktyki oraz pozytywny wizerunek aktywnego seniora.

W okresie od stycznia do marca 2011 roku nasz Dom współpracował z Zakładem Karnym we Włocławku. Dwa razy w miesiącu skazani z ZK przyjeżdżali do nas i prowadzili ciekawe warsztaty z zakresu rzeźby, poezji i malarstwa. Zajęcia te cieszyły się dużym zainteresowaniem ze strony mieszkańców Domu.

Ponadto terapeuta zajęciowy od początku istnienia Domu prowadzi kronikę, w której dokumentowane są wydarzenia i uroczystości z Życia Domu.

- 3. Muzykoterapia** - dziedzina posługująca się muzyką lub jej elementami w celu przywracania zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób, z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej. Zajęcia prowadzone są przez muzykoterapeutę. Podczas tych zajęć mieszkańcy uczą się tekstów piosenek, wspólnie śpiewają przy akompaniamencie instrumentu klawiszowego oraz grają na prostych instrumentach muzycznych typu trójkąt, flet, tamburyno.



- 4. Zajęcia kulturalno-oświatowe** - organizowanie wycieczek, wystawianie w naszym Domu przedstawień przez zaprzyjaźnione przedszkola oraz szkoły, zabawy organizowane zarówno na terenie Domu, jak i w zaprzyjaźnionych DPS, organizowanie ognisk. Corocznie w maju organizowany jest przez nasz Dom Powiatowy Dzień Osób Niepełnosprawnych. W uroczystości bierze udział ok. 300 zaproszonych gości, m.in. mieszkańcy DPS oraz uczestnicy ŚDS z powiatu Włocławskiego.



Osoby widniejące na fotografiach wyrażają zgodę na udostępnienie swojego wizerunku na potrzeby akcji Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu, promującej dobre praktyki oraz pozytywny wizerunek aktywnego seniora.

Biblioteka: korzystanie z wypożyczalni książek, korzystanie z prasy, a w razie potrzeby prasa jest czytana mieszkańcom, indywidualne oraz grupowe spacer, gry planszowe: szachy, karty, warcaby, itp., oglądanie filmów o różnej tematyce, wycieczki krajoznawcze (Ciechocinek, Skansen w Kłóbce, Park Krajobrazowy, jeziora i lasy, muzea we Włocławku, zabytki Kowala i Włocławka, izby pamięci).

W ciągu roku możemy pochwalić się różnorodną formą współpracy ze środowiskiem lokalnym oraz organizowaniem i uczestniczeniem w następujących uroczystościach:

- przekazywanie prac plastycznych wykonanych przez mieszkańców DPS w Kowalu na aukcję Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy,
- występy dzieci z Przedszkola i Szkoły Podstawowej oraz młodzieży z Gimnazjum w Kowalu z programami na różne okoliczności,



- integracyjny bal karnawałowy w Remizie OSP w Kowalu, zorganizowany przez Władze Miasta Kowal,



- pielgrzymka do Kościoła Parafialnego w Kowalu z udziałem mieszkańców i pracowników Domu oraz uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy,

Osoby widniejące na fotografiach wyrażają zgodę na udostępnienie swojego wizerunku na potrzeby akcji Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu, promującej dobre praktyki oraz pozytywny wizerunek aktywnego seniora.

- uroczyste obchody Dnia Osób Niepełnosprawnych, pod patronatem Starosty Powiatu, przy współpracy PZREiL,
- występy aktorów Agencji Artystycznej METANOIA z Krakowa,
- występy w wykonaniu naszych grup teatralnych „Szok” i „Niepokorni”,
- „Bal Andrzejkowy” w naszym bądź innym zaprzyjaźnionym DPS, a wieczorem uroczysta kolacja „Andrzejkowa” w naszym Domu,
- Jasełka Bożonarodzeniowe w wykonaniu dzieci z Przedszkola i Szkoły Podstawowej w Kowalu,



- występ wigilijny Grupy Teatralnej „SZOK” oraz uroczysta wigilijna,
- w 2010 roku mieszkanka naszego Domu – Pani Maria Stawicka-Madej wydała tomik poezji pt. „Chłonę świat wszystkimi zmysłami”, w związku z czym odbyła się uroczysta promocja, na którą zaproszeni zostali współtwórcy, sponsorzy oraz osoby zainteresowane twórczością Pani Stawickiej-Madej. Odbyła się również promocja książki w Szkołach Podstawowych w Choceniu i Kowalu.

- Grupa teatralna SZOK** – grupa powstała w 2001 roku i skupia w swych szeregach mieszkańców DPS. Ich liczba jest płynna, co wiąże się bezpośrednio ze stanem zdrowia mieszkańców. Grupa prowadzona jest przez dwie pracownice Domu. Występy „Szoku” odbywają się na terenie naszego Domu, w Teatrze Impresaryjnym we Włocławku oraz w środowisku lokalnym. W ciągu roku wystawianych jest około 5 przedstawień. Przygotowania do poszczególnych występów trwają od 1 do 1,5 miesiąca, próby odbywają się 2-3 razy w tygodniu, a przed samym występem codziennie. Grupa „Szok” jest dobrze znana mieszkańcom Kowala i zapraszana jest na uroczystości okolicznościowe. Poprzez uczestnictwo w tej grupie mieszkańcy mają możliwość treningu, pokazania tej formy aktywności innym mieszkańcom, poczucia własnej wartości i systematycznego treningu umysłu. Podczas realizacji przedstawień członkowie Grupy aktywnie uczestniczą też w przygotowaniu elementów dekoracji i strojów.

Osoby widniejące na fotografiach wyrażają zgodę na udostępnienie swojego wizerunku na potrzeby akcji Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu, promującej dobre praktyki oraz pozytywny wizerunek aktywnego seniora.



Do grupy może przystąpić każdy mieszkaniec zainteresowany taką formą spędzania wolnego czasu. Możemy pochwalić się nagrodami uzyskanymi za występy w teatrze Impresaryjnym we Włocławku, tj. wyróżnienia, zajmowaliśmy zarówno I jak i II i III miejsca. Występy grupy teatralnej „Szok” cieszą się dużym zainteresowaniem mieszkańców, każdy występ dostarcza wiele radości i wzruszeń, jest oczekiwany z niecierpliwością. Grupa teatralna posiada bogatą kronikę wszystkich wystawianych sztuk wzbogaconą zdjęciami z poszczególnych występów.

Celem podejmowanych działań jest:

1. Aktywizacja mieszkańców naszego Domu.
2. Kreowanie pozytywnego wizerunku osób niepełnosprawnych.
3. Dowartościowanie, pomimo ograniczeń wiekowych i ruchowych.
4. Zaspokojenie potrzeb samorealizacji.



Adresatami przedsięwzięć są Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej w Kowalu. Liczba uczestników – 66 mieszkańców Domu.

Partnerami projektów są Pracownicy Domu Pomocy Społecznej w Kowalu.

Źródłami finansowania są środki własne Domu Pomocy Społecznej w Kowalu oraz Sponsorzy Domu.

Osoby widniejące na fotografiach wyrażają zgodę na udostępnienie swojego wizerunku na potrzeby akcji Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu, promującej dobre praktyki oraz pozytywny wizerunek aktywnego seniora.