

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Toruniu

ul. Konstytucji 3 Maja 40 c

87-100 Toruń

tel. (56) 650-85-65

fax. (56) 648-64-47

PROJEKTY I INICJATYWY NA RZECZ OSÓB STARSZYCH W GMINIE TORUŃ

Wśród wielu przedsięwzięć podejmowanych przez toruński DDPS na rzecz seniorów, szczególne miejsce zajmują działania o charakterze cyklicznym, ujęte w określone bloki tematyczne. Realizowane na przestrzeni kilku lat w formie projektów pod nazwami:

- „JESTEŚMY RAZEM”,
- „AKTYWNY SENIOR”,
- „INTEGRACJA POKOLEŃ”,
- „REGIONALNE SPOTKANIA PENSJONARIUSZY DZIENNYCH DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ”,

spotkały się z ogromnym zainteresowaniem oraz entuzjazmem ze strony adresatów.

„REGIONALNE SPOTKANIA PENSJONARIUSZY DZIENNYCH DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ”

Regionalne spotkania seniorów będących podopiecznymi placówek dziennego pobytu z województwa kujawsko – pomorskiego, mają charakter plenerowych zabaw integracyjnych. Idea spotkań zrodziła się z chęci niesienia radości i uśmiechu ludziom „złotego wieku”, stanowiącym wzrastającą wciąż część populacji.



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.

Ich celem jest zapobieganie alienacji społecznej i psychologicznej osób starszych. Seniorzy zasiadają przy wspólnym stole, śpiewają piosenki biesiadne, tańczą, uczestniczą w rozmaitych konkursach, prezentują wytwory swych rąk oraz programy artystyczne, w których przygotowanie wkładają wiele wysiłku i serca. Tym samym podejmują walkę z ograniczeniami fizycznymi wynikającymi z zaawansowanego wieku, walkę z samotnością i problemami towarzyszącymi codziennej egzystencji. Uczestnicy spotkań nawiązują wzajemne kontakty tworzące podwaliny trwałych przyjaźni, odprężają się, wymieniają doświadczenia. Bardzo miłym akcentem spotkań regionalnych jest też integracja międzypokoleniowa, albowiem pomocą w ich organizowaniu i prowadzeniu służą słuchacze toruńskich uczelni. Korzyści są bez wątpienia obopólne – młodzi ludzie wnoszą swą obecnością tak niezbędną radość życia, zaś wdzięczni za okazane serce i zainteresowanie seniorzy, gotowi są służyć dobrą radą i mądrością płynącą z życiowych doświadczeń.



Regionalne spotkania seniorów stanowią doskonałą okazję do realizowania się poprzez zabawę i kontakty interpersonalne oraz do dalszego wewnętrznego rozwoju. Służą pełniejszej integracji społecznej osób w wieku poprodukcyjnym.



Każdorazowo uczestniczy w nich około stu dwudziestu osób.

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.

„AKTYWNY SENIOR”

DDPS W Toruniu stawia na szeroko pojętą, wielokierunkową aktywizację seniorów. Wynika to z przekonania, że ludzie aktywni żyją pełniej, dłużej i ciekawiej.



Jednym z aspektów tejże aktywności jest jej **wymiar fizyczny**. Ruch odgrywa w życiu osób starszych ogromną rolę. Dlatego też seniorzy uczestniczą w regularnie prowadzonej, dostosowanej do wieku i typu schorzeń gimnastyce (w placówce oraz na świeżym powietrzu), ćwiczą na przyrządach rehabilitacyjnych (rowery treningowe, bieżnie), uczestniczą w grach i zabawach ruchowych z wykorzystaniem muzyki i tańca. Powyższe wpływa na poprawę kondycji psycho-fizycznej, sprzyja poczuciu przynależności do grupy biorącej udział w zajęciach. Seniorzy równie chętnie uczestniczą w tzw. „Spacerach po zdrowie” – formie rekreacji z wykorzystaniem techniki nordic walking.



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.

Powiązana z aktywnością fizyczną i podporządkowana tym samym, co ona celom, jest także **aktywność rekreacyjna**. Pod jej kątem organizowane są pikniki na terenach zielonych (Pikniki Rodzinne, Piknik Zdrowotny SENI, piknik w Nadleśnictwie Zielonka), wyjazdy na wycieczki (wyjazdy do Elbląga, Grudziądz, Szafarni, Ostromecka), rejsy statkiem po Wiśle. Obcowanie z przyrodą jest doskonałą formą relaksu.



Równie istotną stroną aktywizacji seniorów jest wdrażanie ich do uczestnictwa w **życiu kulturalno-oświatowym**. Realizacji tego zadania służy tworzenie okoliczności do uczestniczenia w różnego rodzaju wykładach (wykłady pana Skrzypka i pana Lewandowskiego), prelekcjach (Diabetyka EXPO 2011), odczytach, koncertach („Poranki muzyczne dla Seniorów” w bydgoskiej Filharmonii Pomorskiej, występy chóru Lutnia, Melodia oraz chóru UTW) i wystawach (Muzeum Etnograficzne, Galeria Wozownia, Centrum Sztuki Współczesnej, Galeria Przy Schodach), zapewnienie swobodnego dostępu do prasy, książek, kin, teatru oraz programów telewizyjnych o charakterze edukacyjnym. Idąc z duchem czasu seniorzy przyswajają również wiedzę z zakresu podstawowej obsługi komputera.



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.

Korzystając z powyższych propozycji ludzie starsi zgodnie z ideą kształcenia ustawicznego poszerzają zakres już posiadanej wiedzy, uczą się rzeczy nowych oraz radzenia sobie z trudnościami codziennego życia, zdobywają informacje o otaczającym świecie, kulturze i sztuce.

Liczba uczestników wynosi około dziewięćdziesięciu osób.



„JESTEŚMY RAZEM”

Działania podejmowane w ramach powyższego projektu zmierzają do podnoszenia aktywności towarzyskiej ludzi trzeciego wieku. U podłoża tych działań leży przekonanie, że „czas wolny winien być wypełniony spotkaniem”. Zgodnie z tą przesłanką seniorzy uczestniczą w organizowanych specjalnie z myślą o nich **spotkaniach okolicznościowych** – Wigili, Śniadaniu Wielkanocnym, uroczystościach imieninowych, zabawach karnawałowych, Dniu Babci i Dziadka, Andrzejkach, Walentynkach, Dniu Seniora i innych.



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.

Spotkania mają bardzo uroczystą oprawę, odbywają się w siedzibie jednostki przy ulicy Rydygiera 30/32 lub na terenie osiedlowego klubu Rubin. Zabawom towarzyszą muzyka i taniec. Seniorzy biorą udział w konkursach, prezentują się indywidualnie od strony wokalne, recytują wiersze. W grupie przyjaźnie nastawionych do siebie osób łatwiej o pozytywne emocje, serdeczny śmiech ujmujący każdemu lat, radość i ciepło emanujące na wszystkich uczestników. Dokładamy wszelkich starań, aby wszystkie spotkania miały swój własny, niepowtarzalny charakter.



Miłym efektem spotkań towarzyskich są serdeczne przyjaźnie, które przenoszą się często poza mury placówki. Wówczas wolny czas seniorzy spędzają na wspólnych spacerach, spotkaniach na terenie ogródków działkowych. Pamiętają również o składaniu sobie wizyt w przypadku choroby, zarówno w domach prywatnych, jak i w szpitalach.



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.

Celem tego typu przedsięwzięć jest nie tylko aktywizacja, ale też integracja środowiska ludzi starszych, zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i przynależności do grupy, zapobieganie uczuciu wyobcowania i osamotnienia, wpajanie pozytywnego nastawienia do życia.

„INTEGRACJA POKOLEŃ”

Integracja osób starszych z przedstawicielami młodego pokolenia stanowi równie ważny akcent działań podejmowanych na rzecz seniorów. W ramach tejże integracji zakłada się stałą współpracę podopiecznych jednostki z wychowankami Domu Dziecka Nr 2 w Toruniu.



Organizowane są wspólne obchody dnia Babci i Dziadka, Dnia Dziecka, pikniki z okazji Święta Pieczonego Ziemniaka. Seniorzy czytają dzieciom bajki oraz wspólnie z nimi wykonują prace manualne (na przykład ozdoby świąteczne).



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.

Jedni drugim ofiarowują coś w zamian – radość życia i spontaniczność wychodzą naprzeciw mądrości życiowej i doświadczeniu. W młodych umysłach rodzi się nowe spojrzenie na problematykę starości, kształtowane są właściwe postawy wobec osób niepełnosprawnych. Seniorzy zastępują dzieciom dziadków, których już nie mają, bądź też z uwagi na sytuacje losowe, nastąpiło rozluźnienie więzi rodzinnych. Tym samym ludzie starsi zapełniają pustkę w swym życiu spełniając się w określonych rolach społecznych.



Cele podejmowanych działań:

- stwarzanie seniorom warunków do szerszego uczestnictwa w życiu społecznym,
- znoszenie przeszkód stojących na drodze do samorealizacji,
- rozbudzanie wiary w siebie i własne możliwości.

PROJEKT „Senior Europejczykiem”

zrealizowany przez Dom Pomocy Społecznej im. dr Leona Szumana
w Toruniu

Informacje ogólne:

1. Projekt „Senior Europejczykiem” był adresowany do grupy osób mieszkających w Domu Pomocy Społecznej, mieszkańców dzielnicy „Wrzosey” w Toruniu oraz emerytów i rencistów (byłych pracowników DPS w Toruniu).
2. Czas wdrażania projektu: luty – grudzień 2008 r. oraz styczeń – grudzień 2009 r.; w siedzibie DPS w Toruniu (spotkania odbywały się głównie na terenie stołówki i kawiarni).
3. Projekt zrealizowano we współpracy z Fundacją „Carpe Diem”.

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.



Cele projektu:

1. Pogłębienie świadomości roli integracji europejskiej wśród seniorów DPS, pracowników DPS, mieszkańców dzielnicy „Wrzosey” oraz byłych pracowników DPS.
2. Pogłębianie wiedzy Seniorów na temat krajów członkowskich Unii Europejskiej – ich historii, tradycji, kultury, kuchni i ciekawych miejsc.
3. W ramach zajęć teoretycznych i praktycznych wymiana doświadczeń między Seniorami, umożliwiającą im dalszy rozwój i przyczyniającą się do wzrostu ich aktywizacji oraz popularności form aktywnego i twórczego spędzania czasu wolnego.
4. Tworzenie podczas realizowanych zajęć własnych form artystycznych przez Seniorów, a następnie ich prezentacja na spotkaniach oraz wyeksponowanie w pomieszczeniach DPS.
5. Zapoznanie Seniorów z podstawami korzystania z pomocy, jaką jest komputer.



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.

Podjmowane działania:

Spotkania „Senior Europejczykiem” organizowane były raz w miesiącu. Na spotkaniach omawiano przedstawione niżej tematy. Formą zajęć były spotkania biesiadne, przy muzyce, z wykorzystaniem informacji internetowej, ilustrowane pokazem map, tabel itp.



W przygotowaniu i realizacji projektu uczestniczyło kilka osób: koordynator – Elżbieta Kobyłecka, pracownicy socjalni – Elżbieta Jeromin, Zofia Stasiorowska, terapeuta zajęciowy – Maria Świątkowska oraz wolontariusze zaangażowani przez Fundację „Carpe Diem”.

Tematyka spotkań:

w roku 2008

1. Luty – „Nasza Europa”.
2. Marzec – „Polska w Europie cz. I”.
3. Kwiecień – „Polska w Europie cz. II”.
4. Maj – „Unia Europejska”.
5. Czerwiec – „Instytucje Unii Europejskiej”.
6. Sierpień – „Symbole Unii Europejskiej”.
7. Wrzesień – „Toruń – historia i zabytki – moja mała ojczyzna”.
8. Październik – „Unia Monetarna”.
9. Listopad – „Vademecum Europejczyka”.
10. Grudzień – „Instytucje odpowiedzialne za przestrzeganie praw obywatela UE”.



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.

Tematyka spotkań w 2009 roku obejmowała „wirtualne zwiedzanie” poszczególnych krajów Unii.

w roku 2009

1. Styczeń – Wspomnienia z wyjazdu studyjnego do Parlamentu Europejskiego w Brukseli (projekcja filmu: „Reportaż z Brukseli” nagrany podczas wyjazdu).
2. Luty – „Grecja – kraj wysp, zabytków i kolebka kultury”.
3. Marzec – „Zapraszamy do Hiszpanii – państwa corridy i pomarańczy”.
4. Kwiecień – „Holandia – kraj wiatraków i tulipanów”.
5. Maj – „Francja – kraj szampanem płynący”.
6. Czerwiec – „Piknik Europejski”.
7. Wrzesień – „Wielka Brytania – spotkanie o siedemnastej na herbacie angielskiej z herbatnikiem”.
8. Październik – „Włochy – zapraszamy na pizzę”.
9. Listopad – Spotkanie z posłem Parlamentu Europejskiego.
10. Grudzień – „Eurodyskoteka – muzyka i tańce krajów Unii Europejskiej”.



Wyjazd do Parlamentu Europejskiego w Brukseli w ramach projektu wewnętrznego „Senior Europejczykiem” Domu Pomocy Społecznej w Toruniu – 10.11.2008 r.



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.

Wizyta grupy seniorów z Domu Pomocy Społecznej w Toruniu w Parlamencie Europejskim w Brukseli przyczyniła się do pogłębienia ich wiedzy odnośnie Unii Europejskiej, zwiększyła świadomość roli integracji, a także dała im możliwość bezpośredniego poznania miejsc, w których funkcjonują instytucje europejskie.

Program całości wyjazdu został pomyślany tak, aby oprócz poznania zadań i funkcji parlamentu, seniorzy zwiedzili również inne miasta mające znaczenie w budowaniu integracji europejskiej z innymi parlamentami państw Unii. Stąd dwa dni pobytu w Maastricht – holenderskim mieście, w którym zapadały ważne decyzje dotyczące Unii Europejskiej oraz zwiedzanie parlamentu niemieckiego – Reichstagu.



Plan wyjazdu wypełniony był głównie zwiedzaniem obiektów unijnych i turystycznych, jak również smakowaniem regionalnych potraw oraz zajęciami integracyjnymi 40-osobowej grupy mieszkańców i pracowników.

Całość realizowanego programu wyjazdu nagrana została za pomocą kamery. Film pt. „Reportaż z Brukseli” wyświetlony został na spotkaniu pod nazwą „Poranek Europejski” w dniu 25 listopada 2008. W spotkaniu wzięli udział wszyscy uczestnicy wyjazdu, mieszkańcy Domu oraz byli i obecni pracownicy DPS (łącznie ok. 90 osób).



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 dniu 15 grudnia 2008 roku przygotowana została **wystawa fotograficzna „Parlament Europejski w fotografii”**. Wystawa eksponowana była do końca stycznia 2009 r. Powtórzone jej edycję podczas „Pikniku Europejskiego”, w czerwcu 2009 r.

23 grudnia 2008 roku w DPS odbyło się „Spotkanie Opłatkowe”, w którym wziął udział Prezydent Miasta Torunia Michał Zaleski, przedstawiciele Rady Miasta, dyrekcja i pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, przedstawiciele ROPS oraz przedstawiciele innych domów pomocy z terenu Powiatu Toruńskiego. Przy tej okazji zostało rozprawdzone cykliczne pismo naszego Domu – „Babie Lato”, w którym umieściliśmy wspomnienia i zdjęcia ze spotkania w Parlamencie Europejskim w Brukseli. Wszyscy goście, poza otrzymanym w prezencie magazynem „Babie Lato”, otrzymali również Zeszyt Literacki – „Wycieczka – Belgia, Holandia, Niemcy 2008”. Zamieszczony w nim został plan konkursu – „Moje wrażenia z Brukseli”, który ogłosiliśmy po powrocie z wyjazdu. Na konkurs wpłynęło 17 prac, w tym część – opatrzona zdjęciami i rysunkami. Zarówno „Babie Lato”, jak i Zeszyt Literacki przygotowane zostały w nakładzie 100 egzemplarzy. Po raz pierwszy, w archiwum DPS, został tylko 1 egzemplarz. Pozostałe czytają mieszkańcy i ich rodziny, pracownicy DPS oraz pracownicy instytucji pomocowych i Urzędu Miasta Torunia.

W dniu 29 grudnia 2008 r. odbyło się kolejne spotkanie mieszkańców z uczestnikami wyjazdu. Tym razem prezentowane były zdjęcia na dużym ekranie przy użyciu projektora. Uczestnicy ujawniali swoje obserwacje i wrażenia z wycieczki, opowiadali anegdoty i przygody, które były dopełnieniem obrazu fotograficznego (w spotkaniu wzięło udział 45 osób).

Wiedza i doświadczenie, jakie wynieśliśmy z wyjazdu do Parlamentu Europejskiego w Brukseli stały się m.in. inspiracją do zorganizowania „**Pikniku Europejskiego**”, który odbył się w czerwcu 2009 r.

„PIKNIK EUROPEJSKI”

Celem imprezy było rozpowszechnianie wiedzy o pracy Parlamentu Europejskiego. Spotkanie odbyło się w sobotę 6 czerwca 2009 r. i trwało od godz. 13.00 do godz. 21.00. W tym czasie imprezę odwiedziło około 700 osób w różnym wieku; głównie byli to rodzice z dziećmi i dziadkowie z wnukami. W pikniku uczestniczyli też znamienici goście m.in. prezydent Miasta Torunia Michał Zaleski oraz wszyscy mieszkańcy Domu i jego pracownicy.



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.

Poszczególne punkty imprezy wypełnione były treściami europejskimi:

- rozegrano m.in. mecz piłki siatkowej między drużynami reprezentującymi trzy państwa – Polskę, Włochy i Belgię;
- przeprowadzono dyktando rodzinne i konkurs plastyczny o tematyce unijnej;
- na twarzy malowano flagi państw unii;
- Imprezę rozpoczęliśmy multimedialną prezentacją o pracy Parlamentu Europejskiego poprzedzoną odśpiewaniem przez chór a' cappella hymnu UE – „Oda do radości”.
- Imprezę uświetniła wystawa zdjęć z pobytu mieszkańców i pracowników DPS w Brukseli.



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.