

Sprawny Senior IV



Dzienny Dom Senior+ w Dębicy

ul. Mościckiego26

Kontakt 14 670 20 51

Zapraszamy od poniedziałku do piątku

w godz. od 7:30 - 15:30

dojazd MKS nr 12

Dzienny Dom „Senior+”

Dzienny Dom „Senior+” w Dębicy powstał z przekształcenia Domu Dziennego Pobytu dla emerytów i rencistów i realizuje założenia Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020, którego celem jest w szczególności zapewnienie wsparcia seniorom (osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60+) przez umożliwienie korzystania z oferty na rzecz społecznej aktywizacji, w tym oferty prozdrowotnej, obejmującej także usługi w zakresie aktywizacji ruchowej lub kinezyterapii, a także oferty edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej, w zależności od potrzeb stwierdzonych w środowisku lokalnym.

Dzienny Dom „Senior+” mieści się w Dębicy, przy ul. Mościckiego 26 i wchodzi w strukturę organizacyjną Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Zakres usług świadczonych przez Dzienny Dom „Senior+” obejmuje:

- dostęp do zajęć przez 8 godzin dziennie, od poniedziałku do piątku,
- usługi socjalne w tym jeden ciepły posiłek w formie obiadu,
- usługi sportowo – rekreacyjne polegające m. in. na zajęciach ruchowych, kinezyterapia, zajęcia z fizjoterapeutą,
- usługi kulturalno – oświatowe realizowane m.in. poprzez warsztaty plastyczne, krawieckie, rękodzielnicze, muzykoterapia oraz organizację spotkań tematycznych i zabaw,
- uczestnictwo w wydarzeniach kulturalno – artystycznych,
- usługi edukacyjne – kursy komputerowe, spotkania z dietetykiem,
- usługi aktywizujące społecznie, m.in. spotkania z dziećmi i młodzieżą,
- integrację ze środowiskiem lokalnym i z innymi Domami Seniora,
- dowóz do placówki.

Uczestnicy zajęć, to osoby które:

- ukończyły 60 roku życia, nieaktywne zawodowo,
- zamieszkujące na terenie miasta Dębicy,
- pierwszeństwo w udziale w zajęciach mają osoby samotne.

Korzystanie ze świadczeń Dziennego Domu „Senior+” jest odpłatne. Zasady odpłatności reguluje Uchwała NR XXXIX/445/2017 Rady Miejskiej w Dębicy z dnia 30 października 2017r. w sprawie szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w ośrodkach wsparcia prowadzonych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębicy.

REALIZACJA ZADANIA W RAMACH PROGRAMU WIELOLETNIEGO „SENIOR+”

NA LATA 2015-2020

MODUŁ II - Zapewnienie funkcjonowania Dziennego Domu Senior+

w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2020

Gmina Miasta Dębica

1.

Ratuszowa 2

39-200 Dębica

realizuje projekt pn. „Sprawny Senior IV”

Projekt zakłada dofinansowanie do funkcjonowania Dziennego Domu Senior+ działającego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Osoby w podeszłym wieku w trosce o zdrowie i wolniejsze starzenie się, powinny starać się maksymalnie organizować

czas w ciągu dnia, tak aby nie siedzieć samotnie w domu, ale żyć aktywnie. Seniorzy odgrywają ważną rolę w społeczeństwie i zależy nam aby dłużej mogli cieszyć się życiem.

Niniejszy projekt ma służyć zapobieganiu marginalizacji osób starszych, nabywaniu przez nie nowych kompetencji oraz profilaktyce zdrowotnej. Daje seniorom możliwość aktywnego spędzania czasu, podzielenia się swoimi doświadczeniami życiowymi oraz wiedzą, przyczynia się do podniesienia standardu usług świadczonych osobom starszym z terenu miasta Dębicy. Jest to kontynuacja dotychczasowych zadań z zakresu aktywizacji i integracji osób starszych, podejmowanych przez Miasto.

Program „Sprawny Senior” jest odpowiedzią na potrzeby i zainteresowania osób uczęszczających na zajęcia organizowane w Dziennym Domu Senior+ w Dębicy, swoim uczestnikom proponuje działania w następujących obszarach:

- **Aktywność rekreacyjna** - wyjazdy integracyjne do miejscowości uzdrowiskowych.
- **Aktywność leczniczo - rehabilitacyjna** - zajęcia rehabilitacyjne indywidualne i grupowe, poradnictwo medyczne, poradnictwo specjalistyczne.
- **Aktywność rodzinna** - spotkania międzypokoleniowe m.in.: Dzień Babci, Dzień Dziecka, Dzień Kobiet, pikniki międzypokoleniowe, spotkania świąteczno - okolicznościowe.
- **Aktywność kulturalna** - wyjścia do kina, teatru, uczestnictwo w spektaklach i imprezach kulturalnych.
- **Aktywność psycho - społeczna** - organizacja Dni Seniora tzw: Senioralia, spotkania z uczestnikami Domów z innych miejscowości, możliwość korzystania z przyległego do DDS+ ogrodu i miejsca do grillowania.
- **Aktywność taneczna** - zajęcia z muzykoterapii, organizacja spotkań integracyjno-tanecznych tj. Andrzejki, Zabawa Karnawałowa.
- **Aktywność edukacyjna** - treningi pamięci poprzez rozwiązywanie różnorodnych zadań graficznych, językowych czy matematycznych.
- **Aktywność kulinarna** - zajęcia indywidualne i grupowe w pracowni kulinarnej pod opieką dietetyka.
- **Aktywność rękodzielnicza** - terapia zajęciowa - warsztaty ceramiczne, warsztaty plastyczne, koła hobbistyczne.
- **Aktywność krawiecka** - warsztaty kroju i szycia indywidualne i grupowe.
- **Aktywność cyfrowa** - kursy i zajęcia komputerowe dla początkujących i zaawansowanych oraz nauka obsługi takich urządzeń jak m.in. smartfon, tablet, laptop.

Projekt realizowany jest przez pracowników Dziennego Domu Senior+ oraz specjalistów zatrudnionych w ramach umów cywilnoprawnych działających w poszczególnych obszarach tematycznych, posiadających doświadczenie w pracy z osobami starszymi.

Z życia Domu Senior+ 2019 rok

Jesienne spotkanie integracyjne Seniorów

15 października dla dębickich Seniorów, uczestników zajęć w Dziennym Domu „Senior +” będącego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, zorganizowane zostało jesienne spotkanie integracyjne.

Aura słynnej Polskiej Złotej Jesieni zachęciła do spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Tym razem dębicki Seniorzy pojechali do Głobikowej, gdzie gościli na terenie Schroniska Młodzieżowego „Rozdzielnia Wiatrów”. Bezchmurne niebo

i słońce pozwoliło nie tylko na swobodne grillowanie, ale także na podziwianie pobliskich lasów i łąk ubranych w jesienne kolory. Odważni uczestnicy wycieczki, wybrali się na wieżę widokową, aby w nagrodę móc oglądać zapierającą dech w piersiach panoramę okolicy, reszta Seniorów została na dole kibicując przyjaciółom i ciesząc się towarzystwem słynnych głobikowskich dinozaurów. Po sutości posiłku: rozgrzewającej zupie, domowych pierogach z jeżynami i bitą śmietaną oraz tradycyjnych potrawach grillowanych nadszedł czas na wspólną zabawę. Dębiczcy seniorzy i tym razem nie zawiedli, ich wesoły śpiew rozchodził się po całej okolicy. Po kilkugodzinnej wycieczce, wszyscy w doskonałych humorach wrócili do Dębicy.

W spotkaniu z Seniorami, uczestniczyli także: Mariusz Szewczyk, Burmistrz Miasta Dębica, Maciej Małozieć, Zastępca Burmistrza Miasta Dębica, oraz Marzena Socha, Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Spotkanie zorganizowane zostało w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 - 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior”.

Zachęcamy do śledzenia fanpage DD S+ <https://www.facebook.com/Dzienny-Dom-Senior-w-Dębicy-1813739662044259> , gdzie na bieżąco można obserwować pozostałe formy aktywizacji i działań dębickich Seniorów





19 września 2019r. w Krakowie odbyły się VI Międzynarodowe Senioralia. Jak co roku w tym podniosłym wydarzeniu nie zabrakło obecności przedstawicieli Dębickich Seniorów.

Międzynarodowe Senioralia zainaugurowano uroczystą Mszą Świątą o godz. 9.00 w kościele Mariackim. Po niej, ok 1 500 Seniorów z całej Polski w barwnym korowodzie przeszło przez Krakowski Rynek do kina Kijów, gdzie czekało na nich mnóstwo atrakcji. Na scenie zaprezentowały się zespoły senioralne, soliści, odbył się pokaz mody pn. „Stylowy Senior”. Pan Łukasz Salwarowski prezes Stowarzyszenia Manko, które było głównym organizatorem Senioraliów, przedstawił korzyści płynące z posiadania Ogólnopolskiej Karty Seniora, oraz zachęcał do prenumeraty Głosu Seniora – czasopisma propagującego aktywny tryb życia osób starszych. Dębicki delegaci pięknie prezentowali się podczas tego wydarzenia, wyróżniając się jaskrawo czerwonymi makami stworzonymi na tę okazję na zajęciach manualnych. Wszyscy uczestnicy wycieczki napełnieni pozytywną energią, z radością i uśmiechem wrócili do Dębicy. Mówi się, że podróże kształcą, Seniorzy niewątpliwie z Krakowa wyjechali zainspirowani pomysłami na własną aktywność życiową.





27 czerwca 2019r. Korzystając ze słonecznej pogody, dębicy Seniorzy wakacje witali wycieczką integracyjną do jednego z najstarszych małopolskich uzdrowisk. W Krynicy - Zdroju seniorzy przeszli całe zabytkowe centrum uzdrowiska, od pomnika Jana Kiepury aż do słynnego krynickiego deptaka. Uczestnicy podziwiali także swoistą architekturę miejscowości, a piękno krynickiego krajobrazu oglądali z Góry Parkowej na którą powiodła ich kolej ziemno - linowa. Po zwiedzaniu seniorzy delektowali się smakiem uzdrawiających wód mineralnych w przepięknej scenerii Pijalni Wód Mineralnych. Wiele pytań seniorzy kierowali do przewodnika, który udzielał im fachowych wyjaśnień chwając jednocześnie ich ciekawość i dociekliwość.

Podczas wycieczki nie zabrakło także miejsca na odpoczynek i relaks. Po spacerze i obiedzie przyszedł czas na wyciszenie i skorzystanie z ciepłych promieni słońca w spokojnych zakątkach Parku Zdrojowego i deptaka.

Uczestnicy wycieczki zmęczeni, pełni wrażeń, ale zadowoleni wrócili do Dębicy. Już czekają na kolejne atrakcje, przygotowane dla nich w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 - 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawy Senior III”.





25 czerwca 2019r. Na wspólnej zabawie pn. „Piknik Pokoleń”, spotkały się dwa pokolenia uczestników Ośrodków Wsparcia działających w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Dębicy. Dzieci i młodzież ze Zgranej Paki, oraz Seniorzy z Dziennego Domu „Senior +”, ponad trzy godziny bawili się wspólnie na terenach obiektów sportowych KS Wisłoka.

W ramach spotkania przygotowano dla nich liczne atrakcje m. in. spotkanie z dietetykiem „na wesoło”, animacje przy muzyce, zabawy z chustą animacyjną itp. Dużą popularnością cieszyło się dmuchane wodne Limbo, dające możliwość schłodzenia się w ten gorący nie tylko ze względu na temperaturę powietrza dzień. Pracownice kulinarne, prężnie działające w Placówkach, wspólnie przygotowały wspaniały poczęstunek. Na stołach zagościły potrawy piknikowe, grillowane kiełbaski oraz liczne przekąski. Było dużo śmiechu i niczym nieskrępowanej radości. Po raz kolejny można się było przekonać, iż muzyka łączy pokolenia i zarówno duzi jak i mali potrafią wspólnie stworzyć wspaniały zespół.

Coroczne spotkanie pokoleń organizowane jest dzięki programowi Wieloletniemu „Senior+” na lata 2015 - 2020, współfinansowanemu przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanemu przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior III”.



5 czerwca 2019r. dla dębickich seniorów, uczestników zajęć w Dziennym Domu „Senior +” będącego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, zorganizowane zostało spotkanie integracyjne.

Piękna pogoda zachęciła do spędzenia czasu na świeżym powietrzu i grillowania. Podczas spotkania przeprowadzone zostały zajęcia z muzykoterapii, a pracownia kulinarna mogła pochwalić się swoimi wyrobami. Na stołach zagościły pieczone kiełbaski, cukinia, sałatki z sezonowych warzyw, oraz leczo w wersji fit. Nie zabrakło miejsca na słodki poczęstunek. Pyszne ciasto z rabarborem i inne przysmaki, przygotowane przez uczestniczki w ramach pracowni kulinarnej wszystkim ogromnie smakowały. Po sutości posiłku, za sprawą radośnie panującej atmosfery biesiadnicy poderwali się do tańca. Wspólna zabawa w kole, wesołe „kaczuszki” i „pociąg”, jeszcze bardziej zintegrowała uczestników.

W spotkaniu z Seniorami, uczestniczyli także: Małgorzata Kędzior Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy oraz Marzena Socha Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Spotkanie zorganizowane zostało w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 - 2020,

współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior”.

Zachęcamy do śledzenia fanpage DD S+ <https://www.facebook.com/Dzienny-Dom-Senior-w-Debicy-1813739662044259>, gdzie na bieżąco można obserwować pozostałe formy aktywizacji i działań dębickich Seniorów.



„Zdrowy Senior”

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębicy, w ramach projektu socjalnego pn. „ Zdrowy Senior”, zorganizował spotkanie integracyjne Seniorów z terenu miasta Dębica. Projekt jest odpowiedzią na potrzeby i zainteresowania osób uczęszczających na zajęcia do Dziennego Domu „Senior +” oraz Domu Seniora – Ośrodków Wsparcia będących w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Piknik odbył się **28 maja 2019 roku**, na terenie obiektu Grand Chotowa Hotel w Chotowej, a jego celem była m.in. promocja wśród seniorów właściwego stylu życia w sferze zdrowia psychicznego, aktywności intelektualnej, odżywiania, rytmu dnia, rekreacji, higieny ciała i unikania zachowań ryzykownych pod względem zdrowotnym.

Przez blisko 4 godziny prawie 50 osób - bawiło się doskonale na powietrzu korzystając z pięknej pogody.

W swobodnej atmosferze spotkania, organizowane były różnorodne aktywności angażujące wszystkich uczestników – niezależnie od wieku. W ramach pikniku odbyły się warsztaty kulinarne, w trakcie których każdy miał możliwość degustacji przepysznej grillowanej cukinii, domowego masła ziołowego oraz sosu czosnkowego. Uczestnicy z zainteresowaniem wysłuchali prelekcji „ Kuchnia przyjazna środowisku”. Dowiedzieli się jak planować zakupy, aby uniknąć impulsive wyborów produktów, które w ostateczności zalegają na domowych półkach z przeterminowaną datą ważności. Po wysłuchaniu ciekawostek i posiłku, korzystając z pięknej pogody i sprzyjających warunków, Seniorzy pod czujnym okiem instruktora poznawali technikę Nordic Walking. Nie zabrakło także przestrzeni na odpoczynek i biesiadę, oraz wspólne grillowanie i zabawy przy muzyce. Wszyscy bawili się doskonale i w radosnym

nastroju powrócili do swoich domów.

W spotkaniu z Seniorami do których skierowany był projekt, uczestniczyli także: Małgorzata Kędzior Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, oraz Marzena Socha Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.



Przedszkolaki w Dziennym Domu Senior+

W dniu **9 maja 2019 r.** w Dziennym Domu Senior+ przy ul. Mościckiego odbyło się kolejne spotkanie międzypokoleniowe.

W ramach zaplanowanych spotkań międzypokoleniowych, dębicy seniorzy uczęszczający na zajęcia w Ośrodku

Wsparcia Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, mieli zaszczyt gościć dzieci z przedszkola w Pustyni. Przedszkolaki przedstawiły program słowno - muzyczny przygotowany pod okiem opiekunów, który bardzo się wszystkim spodobał. Mali artyści podarowali również seniorom kartki, własnoręcznie zrobione przez siebie na zajęciach. Korzystając z okazji tak niecodziennego spotkania, seniorzy podzielili się z dziećmi własnymi wspomnieniami z dzieciństwa, oraz pokazali jak aktywnie spędzają czas podczas codziennych zajęć. Było dużo śmiechu, rozmów, wzruszeń. Po raz kolejny można było się przekonać, jak ważnym jest organizowanie spotkań międzypokoleniowych i umożliwienie dialogu pomiędzy różnymi grupami wiekowymi. Seniorzy nie mogą doczekać się kolejnych takich odwiedzin. Spotkanie zorganizowane zostało w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 - 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior”.



Archiwum 2018 rok

Dzienny Dom „Senior+”

Dzienny Dom „Senior+” w Dębicy powstał z przekształcenia Dom Dziennego Pobytu dla emerytów i rencistów i realizuje założenia Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020, którego celem jest w szczególności zapewnienie wsparcia seniorom (osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60+) przez umożliwienie korzystania

z oferty na rzecz społecznej aktywizacji, w tym oferty prozdrowotnej, obejmującej także usługi w zakresie aktywizacji ruchowej lub kinezyterapii, a także oferty edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej, w zależności od potrzeb stwierdzonych w środowisku lokalnym.

Dzienny Dom „Senior+” mieści się w Dębicy, przy ul. Mościckiego 26 i wchodzi w strukturę organizacyjną Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy. Swoim wsparciem obejmuje 30 seniorów.

Zakres usług świadczonych przez Dzienny Dom „Senior+” obejmuje:

- dostęp do zajęć przez 8 godzin dziennie, od poniedziałku do piątku,
- usługi socjalne w tym jeden ciepły posiłek w formie obiadu,
- poradnictwo specjalistyczne- prawnik, psycholog, geriatra,
- usługi sportowo – rekreacyjne polegające m. in. na zajęciach ruchowych, kinezyterapia, zajęcia z fizjoterapeutą,
- usługi kulturalno – oświatowe realizowane m.in. poprzez warsztaty plastyczne, krawieckie, rękodzielnicze, muzykoterapia oraz organizację spotkań tematycznych i zabaw,
- uczestnictwo w wydarzeniach kulturalno – artystycznych,
- usługi edukacyjne – kursy komputerowe, spotkania z dietetykiem,
- usługi aktywizujące społecznie, m.in. spotkania z dziećmi i młodzieżą,
- integracje ze środowiskiem lokalnym i z innymi Domami Seniora,
- dowóz do placówki.

Uczestnicy zajęć, to osoby które:

- ukończyły 60 roku życia, nieaktywne zawodowo,
- zamieszkujące na terenie miasta Dębicy,
- pierwszeństwo w udziale w zajęciach mają osoby samotne.

Korzystanie ze świadczeń Dziennego Domu „Senior+” jest odpłatne. Zasady odpłatności reguluje Uchwała Rady Miejskiej w Dębicy

REALIZACJA ZADANIA W RAMACH PROGRAMU WIELOLETNIEGO „SENIOR+”

NA LATA 2015-2020

MODUŁ II - Zapewnienie funkcjonowania Dziennego Domu Senior+

w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2018

Gmina Miasta Dębica

ul. Ratuszowa 2

39-200 Dębica

realizuje projekt pn. Sprawy Senior II

Projekt zakłada dofinansowanie do funkcjonowania Dziennego Domu Senior+ działającego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Osoby w podeszłym wieku w trosce o zdrowie i wolniejsze starzenie się, powinny starać się maksymalnie organizować czas w ciągu dnia, tak aby nie siedzieć samotnie w domu, ale żyć aktywnie. Seniorzy odgrywają ważną rolę w społeczeństwie i zależy nam aby dłużej mogli cieszyć się życiem.

Niniejszy projekt ma służyć zapobieganiu marginalizacji osób starszych, nabywaniu przez nie nowych kompetencji oraz profilaktyce zdrowotnej. Daje seniorom możliwość aktywnego spędzania czasu, podzielenia się swoimi doświadczeniami życiowymi oraz wiedzą, przyczynia się do podniesienia standardu usług świadczonych osobom starszym z terenu miasta Dębicy. Jest to kontynuacja dotychczasowych zadań z zakresu aktywizacji i integracji osób starszych, podejmowanych przez Miasto.

Jest odpowiedzią na potrzeby i zainteresowania seniorów uczęszczających na zajęcia organizowane w Dziennym Domu Senior+ w Dębicy.

Adresatami projektu są mieszkańcy Dębicy w przedziale wiekowym 60+, którzy ze względu na samotność, schorzenia somatyczne wymagają pomocy i opieki w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.

Planowane są działania w następujących obszarach aktywności: rekreacyjnej, leczniczo-rehabilitacyjnej, kulturalnej, psychospołecznej, tanecznej, edukacyjnej, kulinarnej, rękodzielniczej krawieckiej i cyfrowej.

Projekt będzie realizowany przez pracowników Dziennego Domu Senior+ oraz specjalistów zatrudnionych w ramach umów cywilnoprawnych działających w poszczególnych obszarach tematycznych, posiadających doświadczenie w pracy z osobami starszymi.

Z życia Domu Senior+

Wycieczka do Głobikowej

9 października 2018r. dla dębickich Seniorów, uczestników zajęć w Dziennym Domu „Senior +” będącego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, zorganizowane zostało kolejne spotkanie integracyjne.

Aura słynnej Polskiej Złotej Jesieni zachęciła do spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Tym razem dębicki Seniorzy pojechali do Głobikowej, gdzie gościli na terenie Schroniska Młodzieżowego „Rozdzielnia Wiatrów”. Bezchmurne niebo i słońce pozwoliło nie tylko na swobodne grillowanie, ale także na podziwianie pobliskich lasów i łąk ubranych w jesienne kolory. Odważni uczestnicy wycieczki, wybrali się na wieżę widokową, aby w nagrodę móc oglądać zapierającą dech w piersiach panoramę okolicy, reszta Seniorów została na dole kibicując przyjaciółom i ciesząc się towarzystwem słynnych głobikowskich dinozaurów. Po suto posiłku: rozgrzewającej zupie dyniowej, domowym leczu i tradycyjnych potrawach grillowanych nadszedł czas na wspólną zabawę. Dębicki seniorzy i tym razem nie zawiedli, ich wesoły śpiew rozchodził się po całej okolicy. Po kilkugodzinnej wycieczce, wszyscy w doskonałych humorach wrócili do Dębicy.

Spotkanie zorganizowane zostało w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 - 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior II”.





Wycieczka dębickich Seniorów

Bardzo aktywnie spędzają czas dębicki seniorzy, którzy uczestniczą w zajęciach Dziennego Domu „Senior +”, będącego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ulicy Mościckiego. W dniu 6 września wyjechali na jednodniową wycieczkę do Rymanowa – Zdroju.

Korzystając ze słonecznej pogody, dębicki Seniorzy wakacje żegnali wycieczką integracyjną do dwóch najstarszych podkarpackich uzdrowisk. W Iwoniczu – Zdroju seniorzy zwiedzili między innymi jedną z najpiękniejszych i najcenniejszych rezydencji tzw. Stary **Pałac nazywany** dawniej "**Modrzewiowym pałacem**". Budynek ten jest najstarszym zabytkowym obiektem w Iwoniczu-Zdroju. Seniorzy podziwiali także swoistą architekturę miejscowości, która swój wygląd zawdzięcza projektantce, współzałożycielce uzdrowiska Amelii z Ogińskich Załuskiej. Po zwiedzaniu seniorzy delektowali się smakiem uzdrawiających wód mineralnych.

Po obejrzeniu Iwonicza – Zdroju seniorzy autokarem wybrali do miejsca docelowego – Rymanowa – Zdroju, gdzie zwiedzili główny deptak, odrestaurowaną tężnię i Pijalnię Wód Mineralnych. Wiele pytań seniorzy kierowali do przewodnika, który udzielał im fachowych wyjaśnień chwając jednocześnie ich ciekawość i dociekliwość.

Podczas wycieczki nie zabrakło także miejsca na odpoczynek i relaks. Po spacerze i obiedzie przyszedł czas na wyciszenie i skorzystanie z ostatnich tego roku ciepłych promieni słońca w spokojnych zakątkach Parku Zdrojowego.

Uczestnicy wycieczki zmęczeni, pełni wrażeń, ale zadowoleni wrócili do Dębicy. Już czekają na kolejne atrakcje, przygotowane dla nich w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 – 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior II”.



Akademia Zdrowia w Dziennym Domu „Senior+”

29 sierpnia 2018, odbyła się kolejna odsłona Akademii Zdrowia. Tematem przewodnim była profilaktyka i higiena zdrowia w każdym wieku.

Dzienny Dom „Senior+” ul. Mościckiego 26 w Dębicy tym razem gościł farmaceutę. Doktor nauk farmaceutycznych Lucyna Samborska, właścicielka apteki „Melisa” w Dębicy, w ciekawy sposób poprowadziła prelekcję pt: „ Zdrowie jest najważniejsze”, przypominając uczestnikom prawidłowy sposób stosowania leków, specyfikę działania poszczególnych ziół oraz suplementów diety, zebranych poradziła również co pić, jeść i jaki styl życia prowadzić, aby cieszyć się długim, zdrowym i szczęśliwym życiem. Po spotkaniu grupowym, uczestnicy spotkania mieli możliwość indywidualnych rozmów i konsultacji. Dodatkową atrakcją Dnia Otwartego, były otrzymane od prelegentki drobne upominki. Całość spotkania zwieńczył spacer po Dziennym Domu Senior + gdzie każdy mógł zajrzeć do poszczególnych pracowni aby zapoznać się z ofertą zajęć.

Spotkanie zorganizowane zostało w ramach Akademii Zdrowia, oraz programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 – 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior II”.



Spotkanie Integracyjne w ramach projektu „Sprawny Senior II”

25 sierpnia 2018r. dla dębickich seniorów, uczestników zajęć w Ośrodkach Wsparcia, będących w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, zorganizowane zostało spotkanie integracyjne.

Po deszczowej niedzieli, poniedziałkowa aura zachęciła do spędzenia czasu na świeżym powietrzu i grillowania. Do Dziennego Domu „Senior +” przy ul. Mościckiego w Dębicy przyjechali przyjaciele z Domu Seniora przy ul. Rzeszowskiej. Podczas spotkania przeprowadzone zostały warsztaty kulinarne oraz zajęcia z muzykoterapii. Na stołach zagościły grillowane kiełbaski, pieczywo z masłem czosnkowym, oraz pieczone gruszki. Nie zabrakło miejsca na słodki poczęstunek. Ciasto z sezonowymi owocami i inne przysmaki, przygotowane przez uczestniczki w ramach zajęć w pracowni kulinarnej wszystkim ogromnie smakowały.

W spotkaniu z Seniorami, uczestniczyli także: Marzena Socha Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, oraz niespodziewany gość Mariusz Szewczyk Burmistrz Miasta Dębica.

Spotkanie zorganizowane zostało w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 - 2020,

współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior II”.





„ Zdrowie jest najważniejsze” - Dzień Otwarty Dniennego Domu „Senior+” w ramach Akademii Zdrowia

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębicy, serdecznie zaprasza mieszkańców miasta, 29 sierpnia 2018r. od godz. 10.00, na kolejny, comiesięczny Dzień Otwarty Dziennego Domu „Senior+” ul. Mościckiego 26 w Dębicy.

Spotkanie poświęcone zostanie profilaktyce i higienie zdrowia osób starszych, a zorganizowane będzie w ramach Akademii Zdrowia, oraz programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 – 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior II”.

W programie:

- prelekcja **dr Lucyny Samborskiej** - farmaceuty, wykładowcy na Uniwersytecie Rzeszowskim, właścicielki apteki „Melisa” w Dębicy, Prezesa Podkarpackiej Okręgowej Izby Aptekarskiej, „Anioła Farmacji” roku 2016,
- zwiedzanie i zapoznanie się z ofertą Dziennego Domu „Senior +” oraz Środowiskowego Domu Samopomocy w Dębicy.

Wszystkich chętnych serdecznie zapraszamy.

Dojazd do DDS+ ul. Mościckiego 26 - MKS nr 12.

Zajęcia krawieckie u Seniorów w Dziennym Domu Senior + - lipiec 2018

Czas letni bardzo aktywnie spędzają dębicki Seniorzy – uczestnicy Dziennego Domu Senior+ przy ul. Mościckiego 26 będącego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

W ramach licznie organizowanych w DDS+ zajęć, od lipca br. Seniorzy uczestniczą w indywidualnych i grupowych warsztatach kroju i szycia. Zajęcia rozpoczęły się obowiązkowym szkoleniem z zakresu BHP, seniorzy dowiedzieli się jak zachować ostrożność i jak zorganizować sobie bezpieczny warsztat pracy. Następnie, poznano zasady obsługi maszyny do szycia i narzędzi niezbędnych podczas pracy w warsztacie krawieckim. Po przygotowaniu teoretycznym uczestnicy przystąpili do wykonywania własnych dzieł. Seniorzy pragnąc jeszcze bardziej upiększyć DDS+ i podnieść komfort przebywania w nim, rozpoczęli realizację pomysłu wykonania poduszek na ławki, dzięki którym czas spędzony przy grillu będzie jeszcze przyjemniejszy. Pod czujnym okiem trenera już pod koniec sierpnia – w czasie pożegnania lata będzie można nie tylko podziwiać dzieło uczestników ale także sprawdzić funkcjonalność siedzisk.

Ideą zajęć krawieckich organizowanych są w ramach programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015 – 2020, współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z budżetu państwa za pośrednictwem Wojewody Podkarpackiego realizowanego przez Gminę Miasto Dębica „Sprawny Senior II” jest umożliwienie uczestnikom samodzielne i własnoręczne uszycie ubrań i elementów dekoracyjnych. W rezultacie warsztaty rozwijają u uczestników poczucie własnej osobowości, pomysłowości, wzrasta u nich poczucie sprawstwa. Umiejętność szycia daje możliwość tworzenia oryginalnych ubrań na których nabycie z uwagi na niskie możliwości finansowe, Seniorzy niejednokrotnie nie mogą sobie pozwolić.

Zachęcamy do śledzenia fanpage DD S+ <https://www.facebook.com/Dzienny-Dom-Senior-w-Dębicy-1813739662044259> , gdzie na bieżąco można obserwować pozostałe formy aktywizacji i działań dębickich Seniorów.





W dniu **11 czerwca 2018r.** dla dębickich seniorów, uczestników zajęć w Dziennym Domu „Senior +” będącego w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy, zorganizowane zostało spotkanie integracyjne.

Piękna pogoda zachęciła do spędzenia czasu na świeżym powietrzu i grillowania. Podczas spotkania przeprowadzone zostały warsztaty kulinarne oraz zajęcia z muzykoterapii. Na stołach zagościły pieczone kiełbaski, karkówka, oraz szaszłyki w wersji fit. Nie zabrakło miejsca na słodki poczęstunek. Szarlotka z lodami i inne przysmaki, przygotowane przez uczestniczki w ramach pracowni kulinarnej wszystkim ogromnie smakowały. Biesiadnicy nie zapomnieli także o urodzinach jednej z uczestniczek. Przy akompaniamencie skrzypiec, jubilatce odśpiewano gromkie sto lat, a nawet dwieście, a życzeniom i gratulacjom nie było końca.



W dniu **21.12.2017 r.** w Dziennym Domu Senior + odbyło się uroczyste otwarcie Domu połączone z Wigilią, w której uczestniczył Burmistrz Miasta Dębicy Pan Mariusz Szewczyk, Radni Rady w Miejskiej w Dębicy Pani Katarzyna Rostowska-Machnik i Pan Mateusz Cebula, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy P. Małgorzata Kędzior, zastępca dyrektora P. Marzena Socha, oraz kierownicy działów MOPS, Marta Skórska kierownik ŚDS, pracownicy Wydziału Inwestycji i Wydziału Planowania Strategicznego Urzędu Miejskiego w Dębicy . Podczas spotkania dzielono się opłatkiem, składano życzenia i śpiewano kolędy.



3.01.2018 r. powitanie Nowego Roku 2018r.



21- 22.01.2018 r. Dzień Babci i Dziadka. Wszystkim Babciom i Dziadkom życzymy samych radości i pociechy z wnuków i prawnuków. Z tej okazji dzieci ze Szkoły Specjalnej w Dębicy wystąpiły z Jasełkami.





W dniu **30.01.2018 r.** uczestnicy Seniora+ spotkali się na wspólnym kolędowaniu w Domu Seniora przy ulicy Rzeszowskiej . Kolędnikom akompaniował zespół muzyczny MORSY.





Uczestnicy Dziennego Domu Senior + **5.02.2018 r.** bawili podczas Walentynkowego Balu w Domu Seniora przy ul. Rzeszowskiej 15. Wszystkim uczestnikom dopisywał dobry humor.





8.02.2018 r.- Powiedział nam Bartek, że dziś „Tłusty Czwartek”, a Pani Liliana podsłuchała i sporo pączków nam obiecała.



8.03.2018 r. Świątowanie Dnia Kobiet w naszym Domu jest już tradycją. Podopieczni Domu przygotowali część artystyczną z tej okazji. Była poezja – wiersze o Kobietach i muzyka pt. „Kobiety jak te kwiaty...”. Panowie z naszego Domu złożyli życzenia wszystkim Paniom. Całości dopełnił okolicznościowy poczęstunek wcześniej przygotowany przez kobiety z naszego Domu.





W dniu **20.03.2018 r.** zainaugurowano działalność „Akademii Zdrowia’ Jest to projekt realizowany przez Gminę Miasta Dębica, Środowiskowy Dom Samopomocy i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

Jego celem jest wzrost jakości usług i rozszerzenie oferty dla społeczności lokalnej w placówkach wsparcia dziennego w Dębicy





Kiermasz Wielkanocny 2018r.

25.03.2018 r. Dzienny Dom Senior + przygotował stoisko z ozdobami świątecznymi na coroczny Kiermasz Wielkanocnych w Zespole Szkół Ekonomicznych w Dębicy, którego organizatorem było Starostwo Powiatowe w Dębicy. Uczestniczyliśmy w Konkursie na Pisanek Wielkanocną. Uzyskany dyplom nas cieszy a książka kucharska z pewnością przyda się nam w kulinarnych przygodach, które czekają nas w związku z realizowanym projektem.







Uroczyste Śniadanie Wielkanocna zorganizowaliśmy w dniu **29.03.2018 r.** Był to czas wypełniony modlitwą,

życzeniami, i degustacją świątecznych smakołyków, które przygotowali podopieczni wraz z terapeutami. Na stole zagościł tradycyjnie żurek z jajkiem i chrzanem, który przygotowaliśmy w ramach zajęć kulinarnych, śledzik z sałatką jarzynową oraz smakowite baby.





W dniu **05.04.2018 r.** odbyło się spotkanie integracyjne Domów Dziennego Pobytu i Dziennych Domów Senior+ . Przyjechali do nas goście z Mielca ,Tarnobrzega, Ropczyc, Niwisk i Zawadki.

Wszystkich uczestników przywitał, Burmistrz Miasta Dębica Pan Mariusz Szewczyk , Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Pani Małgorzata Kędzior, kierownik DDS+ Pani Halina Cholewa r. Kilku godzinne spotkanie przebiegło w radosnej atmosferze przy wspólnych rozmowach, tańcach do których przygrywał nam zespół muzyczny Mega. Poczęstunek przygotował goszczący nas lokal Catering Staf.











Spotkanie międzypokoleniowe.

11.04.2018 r. odwiedziły nas dzieci ze Szkoły Podstawowej nr.5 wraz z nauczycielką Panią Barbarą Kmiecik Niedzielą. Głównym przedmiotem zainteresowania dzieci był temat dzieciństwa obecnych seniorów i rodzaju prac do jakich

wówczas byli zaangażowani.

Seniorzy opowiadali o swoich własnych doświadczeniach życiowych jako dzieci. Ich dzieciństwo okazało się bardzo trudnym okresem w życiu. Musieli pracować, byli źle traktowani w szkole, niejednokrotnie byli głodni.





„Zdrowy Senior”

22 maja 2018 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębicy, w ramach projektu socjalnego pn. „ Zdrowy Senior”, zorganizował spotkanie integracyjne Seniorów z terenu miasta Dębica. Projekt jest odpowiedzią na potrzeby i zainteresowania osób uczęszczających na zajęcia do Dziennego Domu „Senior +” oraz Domu Seniora - Ośrodków Wsparcia będących w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dębicy.

Celem pikniku była m.in. promocja wśród seniorów właściwego stylu życia w sferze zdrowia psychicznego, aktywności intelektualnej, odżywiania, rytmu dnia, rekreacji, higieny ciała i unikania zachowań ryzykownych pod względem zdrowotnym.





Ogólnopolska Karta Seniora- uroczysta inauguracja.

15.05.2018 r. W Urzędzie Miasta w Dębicy odbyło się uroczyste wręczenie Ogólnopolskich Kart Seniora. Seniorzy otrzymali karty dzięki podpisanemu Porozumieniu o Partnerstwie w ramach Programu Miasto Przyjazne Seniorom i Ogólnopolska Karta Seniora, pomiędzy Gminą Miasta Dębica a Stowarzyszeniem „Manko” z Krakowa. Korzyści płynące z posiadania karty to przede wszystkim zniżki na wiele usług i towarów (kina, restauracje, sanatoria, usługi rehabilitacyjne, sklepy itp.), ale także aktywizacja osób 60 +, budowanie inicjatyw lokalnych, współpraca z urzędami, dostęp do wielu informacji związanych z inicjatywami i wydarzeniami seniorskimi.



