Ośrodek Dziennego pobytu dla seniorów

Canakkale (Turcja)

Ośrodek, usytuowany na obrzeżach miasta, imponuje pięknym położeniem, rozmachem, przestronnością. W godzinach od 9.00 do 17.00, od poniedziałku do piątku, do dyspozycji seniorów jest szeroka oferta zajęć i warsztatów. Informacje o zajęciach znajdują się na stronie internetowej miasta i w mediach społecznościowych.

Tygodniowo z oferty placówki korzysta około 500 osób, a dzienne średnio 165 osób uczestniczy w różnych zajęciach. W placówce zatrudnionych jest jedenaścioro pracowników stałych – są to osoby prowadzące zajęcia i obsługa. Pomaga im sześcioro wolontariuszy. Seniorzy wnoszą miesięczną opłatę (symboliczną), która trafia do budżetu miasta. To koszt uczestnictwa w zajęciach i cena lunchu. Cały dzień bezpłatna jest kawa i herbata.
Placówka zapewnia wiele rodzajów wsparcia i aktywności.

W gabinecie zdrowia, w którym przez cały dzień dyżuruje pielęgniarka, można chwilę odpocząć czy zbadać ciśnienie.

W gabinecie terapii psychologicznej odbywają się grupowe zajęcia z psychologii, ćwiczenia poprawiające pamięć, prowadzone są dyskusje na tematy wskazane przez psychologa lub zgłoszone przez uczestników.

W sali artystycznej, pod kierunkiem nauczycielek, zainteresowane osoby tworzą patchworki, szyją rękawice kuchenne i powłoczki itp. Prace pokazywane są na wystawach. Można je zabrać do domu lub sprzedać, ale wyłącznie na cel charytatywny.

W sali sztuk plastycznych odbywają się trzy razy w tygodniu zajęcia z malarstwa. Prace pokazywane są na wystawach – na ostatnie prezentowano 135 płócien.

W Ośrodku działa też pracownia komputerowa wyposażona w osiem komputerów. To najbardziej oblegane zajęcia. Kurs trwa trzy miesiące, dwa razy w tygodniu po dwie godziny. Zajęcia dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników.
Najstarszy miał 84 lata.

W ramach terapii fizycznej prowadzone są ćwiczenia oddychania poprawiające pracę serca i regulujące ciśnienie. W codziennych sesjach (45 minut) bierze udział średnio 20 osób, z przewagą kobiet. Odbywają się także godzinne ćwiczenia fizyczne – cztery zajęcia dziennie dla różnych grup – służące pielęgnacji fizyczności, usprawniające m.in. układ kostny. Kończą się zawsze relaksacją.

W sali ćwiczeń pamięci uczestnicy grają w szachy, rozwiązują łamigłówki i układanki. Szachiści biorą udział w zawodach dla graczy powyżej 65 roku życia organizowanych corocznie w ośrodku z okazji tygodnia seniorów. W ośrodku jest też sala brydżowa.

W ofercie związanej ze sztuką jest też miejsce na fotografię. Uczestnicy zajmują się fotografowaniem analogowym, sami wywołują zdjęcia, organizują wystawy.