

**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W GNIEWKOWIE ZA ROK 2019
TYP ABC**

A - DLA OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH,

B - OSÓB UPOŚLEDZONYCH UMYSŁOWO

**C - WYKAZUJĄCYCH INNE PRZEWLEKLE ZABURZENIA CZYNNOŚCI
PSYCHICZNYCH**

WSTĘP

Polityka społeczna podejmowana wobec osób niepełnosprawnych to ogół działań podmiotów publicznych, samorządowych i organizacji pozarządowych, mających na celu tworzenie ogólnych warunków bytu i funkcjonowania osób niepełnosprawnych we wszystkich dziedzinach życia, umożliwiającego im pełną integrację ze społeczeństwem.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Gniewkowie zapewnienia osobom z zaburzeniami zdrowia psychicznego i upośledzonymi umysłowo oparcie społeczne, pozwala im na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnianie i integrację społeczną.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Gniewkowie działa od 19.01.2015 r., jest ośrodkiem wsparcia dziennego pobytu i łączy w sobie działania trzech typów domu – ABC – wynikające z typu schorzeń uczestników:

- dla osób przewlekle psychicznie chorych (TYP A),
- dla osób upośledzonych umysłowo (TYP B),
- oraz osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych (TYP C).

Liczba miejsc statutowych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gniewkowie wynosi 38. Dom prowadzi działalność od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 15.00 tj. po 8 godzin dziennie, w tym co najmniej przez 6 godzin dziennie są prowadzone zajęcia z uczestnikami.

Dom umożliwia uczestnikom skierowanym do naszej jednostki spożywanie gorącego posiłku w ramach zadania własnego gminy realizowanego przez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gniewkowie. Odpłatność za posiłek w formie obiadu uzależniona jest od dochodu na osobę w rodzinie i ustalana jest na podstawie przeprowadzonego wywiadu środowiskowego. Zasady odpłatności są regulowane odrębnymi przepisami.

Działalność Domu jest ukierunkowana na pomoc w przezwyciężeniu trudnych sytuacji życiowych i rozwiązywaniu codziennych problemów osób w nim przebywających oraz na integrację uczestników ze społecznością lokalną poprzez różnego rodzaju formy aktywizacji.

Wsparcie takie można uznać za uwieńczone sukcesem, jeśli spowoduje samodzielne (na miarę możliwości) funkcjonowanie osoby, korzystającej z pomocy, w jej naturalnym środowisku społecznym.

PODSTAWA PRAWNA

Podstawę prawną funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Gniewkowie stanowią:

- 1) ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2019 r. poz.1507, 1622,1690, 1818,2473 z późn. zm.);
- 2) ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2020 r. poz.685, z późn.zm.);
- 3) ustawa z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych (Dz. U. z 2019 r. poz. 869 z późn. zm.);
- 4) rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz.249, z późn.zm.);
- 5) uchwała Nr XXVIII/180/2013 Rady Miejskiej w Gniewkowie z dnia 30 stycznia 2013r., w sprawie utworzenia Środowiskowego Domu Samopomocy w Gniewkowie;
- 6) statut Środowiskowego Domu Samopomocy.

CEL OGÓLNY

FUNKCJONOWANIA DOMU

Celem ogólnym funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Gniewkowie jest organizowanie na terenie swojej działalności systemu oparcia społecznego dla osób, które z powodu choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego oraz innych przewlekłych zaburzeń czynności psychicznych mają trudności w codziennym funkcjonowaniu zwłaszcza w kształtowaniu kontaktów interpersonalnych i społecznych.

CELE SZCZEGÓŁOWE

DZIAŁALNOŚCI PLACÓWKI - priorytety

- uczenie i kształtowanie umiejętności społecznych, interpersonalnych i umiejętności z zakresu samoobsługi uczestników – w tym usprawnianie w zakresie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego;
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia;
- integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym – w tym rodzinnym.

FORMY I METODY PROWADZONEJ DZIAŁALNOŚCI TERAPEUTYCZNEJ

Realizacja celów może być osiągnięta poprzez formy i metody działania, którymi są treningi:

1. Trening samoobsługi i zaradności życiowej:
 - a) trening kulinarny nauka i podtrzymywanie umiejętności przygotowania posiłków, dekorowanie potraw, estetyczne nakrywanie i podawanie do stołu, zakup niezbędnych produktów, poznanie przepisów BHP, zasad higieny osobistej,

- zdrowego żywienia, poznanie obsługi sprzętu AGD,
- b) trening higieniczny- dbanie o higienę ciała: kąpiele, mycie włosów, zębów, rąk szczególnie przed posiłkami, po skorzystaniu z toalety, zmiana bielizny i odzieży,
 - b) trening czystości – uczenie się korzystania z pralki, suszarki, żelazka, odkurzanie i mycie podłóg, mebli, okien, wycieranie kurzy, utrzymywanie porządku w pomieszczeniu, dbanie o estetykę otoczenia,
 - c) trening racjonalnego gospodarowania własnymi środkami finansowymi – planowanie wydatków, robienie zakupów, kontrolowanie cen artykułów spożywczych,
 - d) trening załatwiania spraw urzędowych – wypełnienie formularzy, redagowanie pism, nauka pisania CV, wyszukiwanie ofert pracy, wypłacanie pieniędzy z bankomatu lub z banku,
 - g) trening umiejętnego postępowania w chorobie – zajęcia edukacyjne i rozmowy ukierunkowane na wyrobienie świadomości koniecznego regularnego, zgodnie z zaleceniami zażywania leków, pilnowanie terminów wizyt u lekarza, praca nad umiejętnością rozpoznawania nasilenia objawów oraz radzenie sobie z nimi.

2. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- a) ćwiczenia umiejętności nawiązywania kontaktów, zawierania znajomości,
- b) ćwiczenia umiejętności poprawnego komunikowania się - zajęcia grupowe,
- c) ćwiczenia asertywności - zajęcia grupowe, indywidualne,
- d) kształtowanie umiejętności i wyrażania emocji w sposób akceptowany społecznie,
- e) ćwiczenia umiejętności współdziałania w grupie,
- f) nauka tworzenia pozytywnych relacji między uczestnikami: wzajemnego zaufania, życzliwości i szacunku, stosowanie form grzecznościowych i poprawnego słownictwa,
- g) nauka radzenia sobie w instytucjach administracji publicznej,
- h) zajęcia relaksacyjne,
- i) spotkania Społeczności Uczestników ŚDS,
- j) kultywowanie świąt religijnych, wyjścia do Kościoła, pomoc w dbaniu o groby

3. Trening spędzania wolnego czasu:

- a) udział w imprezach organizowanych przez instytucje kulturalne w Gniewkowie i poza miastem,
- b) zachęcenie do czytania książek,
- c) przygotowywanie inscenizacji słowno- muzycznych
- d) rozbudzanie zainteresowań muzyką, radiem, piosenką, tańcem, filmem, teatrem, książką, poezją, fotografią,
- e) zachęcanie do aktywnego wypoczynku ,gry i zabawy na świeżym powietrzu, gry planszowe, towarzyskie,
- f) udział w spotkaniach i uroczystościach na terenie placówki jak i z zaprzyjaźnionymi
ŚDS

Charakter i forma treningów są opracowane w rocznych planach pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, które zatwierdza Wojewoda Kujawsko- Pomorski.

Dom realizuje swoje zadania między innymi poprzez udział uczestników w organizowanych zajęciach, które odbywa się w niżej przedstawionych pracowniach:

PRACOWNIA KOMPUTEROWO - EDUKACYJNA

Pracownia komputerowo - edukacyjna wyposażona jest w sześć komputerów, stałe łącze internetowe, urządzenia takie jak: drukarka, aparat cyfrowy, kamera, kserokopiarka, które są do dyspozycji uczestników podczas zajęć. Zajęcia prowadzone w tej pracowni mają charakter indywidualny oraz grupowy i prowadzą do pozyskania wiedzy z zakresu obsługi komputera i korzystania z Internetu oraz wykorzystanie tych umiejętności w życiu codziennym. Zajęcia oswajają z nowoczesną techniką i uczą praktycznego jej wykorzystania. Działalność pracowni ma na celu zapoznanie uczestników z ogromnymi możliwościami poznawczymi i edukacyjnymi, jakie daje komputer. Uczestnicy uczą się wyszukiwania informacji na dany temat z wykorzystaniem wyszukiwarek, zakładania konta pocztowego, przesyłania e-maila z załącznikiem itd.

W wolnych chwilach uczestnicy korzystają z gier komputerowych, które rozwijają spostrzegawczość, umiejętność logicznego myślenia, a przy okazji ćwiczą umiejętności manualne. Gry komputerowe, które są doskonałą zabawą, a jednocześnie edukacją: rozwijają

refleks, sprawność w posługiwaniu się myszką, koncentrację uwagi, logiczne myślenie, spostrzegawczość, wyobraźnię i zmuszają do myślenia, a obsługa klawiatury i myszki jest ćwiczeniem manualnym.

Pracownia komputerowo - edukacyjna prowadzi również zajęcia fotograficzne podczas, których Uczestnicy nabywają podstawowe umiejętności obsługi aparatu fotograficznego, kamery, drukarki.

Również w pracowni komputerowo - edukacyjnej uczestnicy doskonalą umiejętności czytania, pisania i liczenia, poprzez różne urozmaicone ćwiczenia i zadania. Nabywają także lub uzupełniają wiadomości o przyrodzie, życiu społecznym, kulturze, historii.

Wykorzystywane metody pracy to: zajęcia praktyczne, instruktaż słowny i pokazowy, pogadanka, metody aktywizujące. Zajęcia w formie indywidualnej i grupowej.

Cele:

- nawiązywanie pozytywnego kontaktu emocjonalnego z uczestnikiem,
- usprawnianie zaburzonych funkcji,
- dążenie do rozwoju zainteresowań i akceptacji samego siebie,
- nauka podstawowych zasad/doskonalenie nabytych umiejętności z zakresu obsługi komputera, korzystania z programów oraz Internetu,
- praca nad poprawą koncentracji,
- podwyższenie poczucia własnej wartości,
- szerzenie wiedzy o świecie,
- rozwój zainteresowań,
- orientację w czasie i w przestrzeni,
- uzupełnianie zdobytych wiadomości o przyrodzie, życiu społecznym, kulturze, historii,
- skuteczne porozumiewanie się w różnych sytuacjach,
- efektywne współdziałanie w zespole,
- edukacja uczestników w zakresie różnych jednostek chorobowych.

PRACOWNIA KULINARNA I GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Pracownia kulinarna jest jednym z narzędzi terapeutycznych i rehabilitacyjnych. Udział w niej pozwala osobom przewlekłe psychicznie chorym na nabycie nowych lub podtrzymywanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego np. robienie zakupów, planowanie wydatków, przygotowanie posiłków i ich spożywanie, układać jadłospisy. Zwiększa lub utrzymuje wydolność fizyczną i psychiczną, pozwala być coraz bardziej samodzielnym, daje większe zadowolenie z życia i poprawia samoocenę. Zajęcia w pracowni kulinarnej umożliwiają nabycie umiejętności planowania budżetu, przygotowanie potraw zgodnie z zasadami żywienia, korzystania z urządzeń ułatwiających pracę.

Jednym z działań w pracowni jest prowadzenie treningu budżetowego. Poruszają one następujące zagadnienia:

- orientację w dochodach osób,
- orientację w wydatkach,
- sposób gospodarowania finansami,
- orientację w cenach,
- robienie zakupów,
- trudności w zakupach,
- sposoby oszczędnego gospodarowania finansami.

Uczestnicy w pracowni przygotowują zupy, kanapki, zapiekanki, tosty, dania obiadowe, różne surówki, sałatki, słodkie desery, ciastka, wykonywanie wstępnej obróbki produktów – mycie, siekanie, porcjowanie ucieranie itp. Podczas zajęć uczą się jakie składniki należy przygotować do danej potrawy, odmierzyć ilości, rozróżnić przyprawy oraz ich zastosowanie.

Poznają wartości odżywcze owoców i warzyw a także zasady zdrowego żywienia. Zwracają uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz higieny podczas pracy w kuchni.

Wszyscy uczestnicy wdrażani są do sprzątania i zmywania naczyń po zajęciach. Część pracy poświęcają także na prace porządkowe w pracowni. Uczestnicy pomagają w przygotowywaniu uroczystości świątecznych z udziałem zaproszonych gości. Uczą się dekoracji oraz zasad prawidłowego nakrywania do stołu. Przygotowują dla solenizantów słodki poczęstunek z okazji imienin czy urodzin. Oprócz zajęć kulinarnych uczestniczą w zakupach artykułów spożywczych potrzebnych do prowadzenia zajęć oraz dokonują zakupów na własne potrzeby z

swoich środków finansowych. Osoby, które uczestniczą w zajęciach pracowni uczą się również obsługi urządzeń gospodarstwa domowego: pralka, zmywarka, żelazko itp.

Wykorzystywane metody pracy to: zajęcia praktyczne, instruktaż słowny, pogadanka, pokaz. Zajęcia w formie indywidualnej i grupowej.

Cele:

- kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi,
- doskonalenie posiadanych umiejętności w zakresie zaradności życiowej,
- usprawnianie manualne,
- promowanie zdrowego stylu odżywiania,
- doskonalenie umiejętności przestrzegania zasad higieny osobistej i bezpieczeństwa pracy.

PRACOWNIA PLASTYCZNO - RĘKODZIELNICZA

Oferuje podopiecznym Środowiskowego Domu Samopomocy różnorodność zajęć terapeutycznych. Podopieczni mają możliwość poznania wielu technik rękodzieła. Głównym założeniem pracowni jest rozwijanie sprawności manualnych oraz kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej w zakresie posługiwania się igłą, szydełkiem, drutami, szycie na maszynie, nauka czynności życia codziennego – prasowanie, przyszywanie guzików. Do realizacji zadań stosowane są takie materiały jak koraliki, wstążki, wełna, sznurek oraz „dary natury” - szyszki, kasztany, muszelki, kamyki, różnorodne ziarna, materiały do szycia. W ten sposób powstają obrazy, serwetki, bieżniki, obrusy, firany, ozdoby świąteczne i wiele innych dzieł.

Z filcu powstają: broszki, korale, kolczyki. Uczestnicy zajęć z drobniotkich, maleńkich koralików tworzą niepowtarzalne ozdóbki, koszyczki, zwierzęta.

Arteterapia wykorzystuje techniki jak: rysunek, malarstwo (na papierze, tekturze, korku, drewnie, szkłe i na iach) farbą witrażową czy plakatówką. Zajęcia poprawiają koordynację wzrokowo- ruchow az uczą skupienia i dokładności.

Wykorzystywane r dy pracy to: zajęcia praktyczne, instruktaż słowny, pogadanka, pokaz, projektowanie.

Cele:

- obniżenie napięcia psychicznego,
- ogólne usprawnienie psychofizyczne,
- rozwijanie zdolności manualnych,
- rozwijanie umiejętności przysposabiających do pracy zawodowej,
- rozwijanie zainteresowań,
- rozwijanie wytrwałości, zaradności osobistej i wiary we własne siły oraz możliwości,
- rozwijanie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego,
- poznanie nowych, ciekawych technik
- wzrost kreatywności,
- ćwiczenie koncentracji uwagi,
- nauka odpowiedzialności za powierzone zadania,
- wypracowanie poczucia obowiązku, systematyczności.

PRACOWNIA OGRODNICZO – TECHNICZNA

Pracownia ogrodnicza jest miejscem, w którym Uczestnicy nabywają umiejętności w zakresie pielęgnacji, uprawy roślin i warzyw. Wokół Domu został utworzony ogródek kwiatowo-warzywny. Uczestnicy dbają o teren wokół Domu i wykonują prace porządkowe i pielęgnacyjne.

W pracowni technicznej uczestnicy wykonują proste prace jak szlifowanie, czyszczenie papierem ściernym drewnianych powierzchni, malowanie. W pracowni są reperowane urządzenia gospodarstwa domowego, powstają ozdoby i ramki z drewna.

Terapia zajęciowa prowadzona w tej pracowni, to głównie przebieg prostych czynności związanych z wykonywaniem prac w drewnie, sklejce z nabyciem umiejętności samokontroli tempa pracy, posługiwaniem się ręcznymi narzędziami, elektro-narzędziami do obróbki drewna i materiałów drewnopochodnych. Wykonanie czynności ma na celu osiągnięcie przez uczestników maksymalnej samodzielności i zaradności potrzebnej w życiu codziennym.

Wykorzystywane metody pracy to: aktywność twórcza, pokaz, projektowanie. Zajęcia prowadzone w formie indywidualnej i grupowej.

Cele:

- rozwijanie zdolności manualnych uczestników,
- nauka obróbki drewna,
- zapoznanie z podstawowymi czynnościami technicznymi,
- nauka świadomego i planowanego działania oraz pracy z narzędziami służącymi do naprawy uszkodzonego, drobnego sprzętu,
- wdrażanie dokładności, ładu i estetyki wykonywanej pracy,
- rozwijanie wyobraźni i twórczego myślenia,
- ćwiczenie koncentracji uwagi,
- rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata,
- nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy,
- wzbogacenie galerii ŚDS,
- promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie,
- nauka umiejętności planowania i przewidywania,
- rozwijanie zainteresowań uczestników,

SALA DZIENNEGO POBYTU

Sala dziennego pobytu to sala ogólna umożliwiająca spotkanie się uczestników zajęć i ich rodzin. Wyposażona jest w sprzęt RTV, pełni również funkcję jadalni. Pomieszczenie to, wykorzystywane jest także do zajęć klubowych, sali aktywizacji i terapii zajęciowej oraz spotkań integracyjnych z władzami gminy, rodzinami i innymi ośrodkami

Zadaniem tej sali jest tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich, wzajemnego szacunku, uznania, empatii, zaufania wobec innych oraz poprawnego zwracania się do siebie, kultywowanie - podtrzymywanie tradycji narodowych, religijnych czy świątecznych. Jest to realizowane poprzez zajęcia integracyjne wewnętrzne jak również poprzez integrację z innymi Środowiskowymi Domami Samopomocy oraz placówkami.

Ponadto w ramach zajęć prowadzone są zajęcia –treningi umiejętności społecznych, mające na celu nabycie przez uczestnika umiejętności społecznych tj. nawiązywania i podtrzymywania znajomości, radzenia sobie ze stresem, zwiększenia poczucia własnej wartości, samooceny, sprawności i zaradności życiowej, samodzielnego rozwiązywania własnych problemów, poruszania się w instytucjach administracji publicznej itp. Zajęcia realizowane są w formie praktycznej poprzez odgrywanie-symulację scenek, pisanie listów, podań, wypełniania druków urzędowych i zwiedzanie instytucji administracji publicznej.

Prowadzone są również treningi spędzania czasu wolnego, które mają na celu uzmysłowienie oraz zaprezentowanie uczestnikom różnych form spędzania czasu wolnego oraz rozbudzanie, rozwijanie ich zainteresowań, pasji poprzez muzykoterapię, filmoterapię, teatroterapię, biblioterapię, poezję, fotografię, arteterapię itp. Dzięki tym zajęciom uczestnicy mogą rozwijać swoje zdolności plastyczne, wokalne czy aktorskie.

Cele:

- ćwiczenia i pomoc w ustalaniu zasad postępowania i zachowania uczestników w Domu,
- nauka współpracy w grupie,
- nabywanie umiejętności spędzania wolnego czasu: rozbudzanie zainteresowań - muzyką, radiem, piosenką, tańcem, filmem, teatrem, książką, poezją, fotografią,
- nabywanie umiejętności społecznych poprzez treningi interpersonalne, naukę radzenia sobie w instytucjach administracji publicznej oraz poznanie i naukę pisania m.in.

- wniosków, życiorysu, listu itp.,
- udział w przygotowaniach do imprez rekreacyjnych, okolicznościowych na terenie Domu i poza nim,
 - tworzenie pozytywnych relacji między uczestnikami:
 - wzajemnego zaufania,
 - życzliwości i szacunku,
 - wzajemnego rozumienia się,
 - stosowanie form grzecznościowych i poprawnego słownictwa,
 - empatii.

PRACOWNIA TERAPII RUCHOWEJ

W pracowni tej odbywają się zajęcia w następujących blokach:

- 1. INDYWIDUALNA TERAPIA RUCHEM**
- 2. GRUPOWA TERAPIA RUCHEM**

INDYWIDUALNA TERAPIA RUCHEM

Ćwiczenia rehabilitacyjne - poniżej przedstawiony jest wykaz ćwiczeń. Wszystkie mają na celu poprawę układu krążeniowo-oddechowego, podniesienie sprawności ogólnej.

- Ćwiczenia relaksacyjne
- Ćwiczenia izometryczne
- Ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia korekcyjne
- Ćwiczenia ogólnousprawniające

Ćwiczenia na sprężenie -. Głównym celem tych ćwiczeń jest poprawa siły mięśniowej oraz wydolności ogólnej organizmu.

- Ćwiczenia na materacach gimnastycznych
- Ćwiczenia na rowerach treningowych
- Ćwiczenia na bieżni ruchomej
- Ćwiczenia przy drabinkach gimnastycznych
- Ćwiczenia na orbiteku

GRUPOWA TERAPIA RUCHEM

Gimnastyka poranna - są to zajęcia cykliczne w których może brać udział każdy uczestnik zajęć. Głównym celem gimnastyki porannej jest pobudzenie organizmu do prawidłowego funkcjonowania w ciągu całego dnia (Pobudzenie krążenia, rozbudzenie uczestnika, poprawienie samopoczucia). Czas trwania zajęć to 5 – 10 minut.

Gry zespołowe – pomagają w utrzymaniu prawidłowego rozwoju fizycznego, sprawności motorycznej i odporności organizmu., rozbudzają zainteresowania różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, sportowej, rekreacyjnej. Gry zespołowe powodują wszechstronny rozwój fizyczny, ogólne usprawnienie organizmu, uodpornienie na szkodliwe bodźce środowiskowe, fizyczne i psychiczne. W toku gier ruchowych podnosi się wydolność wielu układów i narządów, zwłaszcza układu nerwowego, krążenia, oddychania, przemiany materii. Rozwijają się wszystkie cechy motoryki: siła, wytrzymałość, szybkość, zręczność, oraz umiejętności ruchowe.

- koszykówka
- piłka nożna
- dwa ognie
- siatkówka

Gry

Cele: nauka i doskonalenie elementów technicznych i umiejętności ich praktycznego zastosowania w walce sportowej. Poprawa ogólnej sprawności psychomotorycznej. Rozwój odporności psychicznej, umiejętności koncentracji, panowania nad emocjami. Rozwój sprawności kondycyjnej i koordynacyjnej. Wykształcenie umiejętności ruchowych przydatnych w aktywności sportowej, rekreacyjnej i utylitarnej.

- tenis stołowy
- badminton
- dart
- piłkarzyki
- boccia
- warcaby
- kręgle

Rekreacja

Cele aktywności rekreacyjnej:

- kompensowanie braku ruchu
- neutralizowanie stresów i przeciążenia psychicznego
- zapobieganie występowaniu chorób i dolegliwości
- regenerowanie sił fizycznych i psychicznych
- kształtowanie ciała i charakteru
- rozwijanie zainteresowań
- zaspakajanie innych potrzeb np. zdobywanie doświadczeń
- spacer
- wycieczki rowerowe
- grzybobranie
- zajęcia rekreacyjne w ogrodzie.

POKÓJ WYCISZEŃ

Pokój wyciszeń jest miejscem spotkań dla wszystkich, którzy potrzebują wsparcia psychicznego w uzyskaniu stanu równowagi psychicznej i nabrania dystansu potrzebnego dla sprostania wyzwaniom, jakie stawia przed nimi realizacja przyjętego przez nich w ŚDS planu wspierająco – aktywizującego. Stan równowagi i dystansu można osiągnąć za pośrednictwem:

- **Wyciszenia** – izolowania się od nadmiaru wrażeń, od sytuacji problemowej.
- **Refleksji** – skupienia na sobie, opartego o ukierunkowaną przez pomoc psychologiczną koncentrację na swoich potrzebach, motywach i prawach, koncentrację na problemie, koncentrację na rozwiązaniach.

Uczestnicy ŚDS korzystają z pokoju wyciszeń z inicjatywy własnej lub z inicjatywy osoby sprawującej opiekę lub prowadzącej zajęcia wspierająco- aktywizujące.

ŚWIETLICA

W zajęciach świetlicowych uczestniczą osoby w podeszłym wieku oraz te, którym jednostka chorobowa nie pozwala na korzystanie z pracowni terapeutycznych w ŚDS.

Główne zajęcia świetlicy to: proste techniki plastyczne, rękodzieło, przygotowywanie prostych posiłków i napojów.

Wykorzystywane metody pracy to : zajęcia praktyczne, instruktaż słowny i pokazowy, pogadanka, metody aktywizujące. Zajęcia odbywają się w formie grupowej.

- Cele: - nawiązanie pozytywnego kontaktu emocjonalnego z uczestnikiem,
- praca nad poprawą koncentracji,
 - rozwój nowych zainteresowań,
 - poznawanie zasad zdrowego trybu życia,
 - większa umiejętność organizowania wolnego czasu,
 - usprawnianie motoryki dużej i małej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowo-słuchowej.

Zajęcia świetlicowe są prowadzone od stycznia 2017 r.

POKÓJ INDYWIDUALNEGO PORADNICTWA

- **Poradnictwo psychologiczne** - pomoc psychologiczna i diagnostyka psychologiczna.

Ze wsparcia psychicznego może skorzystać każda osoba angażująca się w realizację indywidualnego planu wspierająco - aktywizującego: uczestnik ŚDS, rodzic lub opiekun prawny, członek rodziny wspierającej.

SPOSÓB REALIZACJI:

- **Rozmowy indywidualne z psychologiem**

Z poradnictwa psychologicznego uczestnicy korzystają indywidualnie w postaci jednorazowych konsultacji, krótkoterminowej lub długofalowej terapii psychologicznej, treningu psychologicznego, a także poddając się badaniu psychologicznemu. Rozmowy odbywają się według potrzeb uczestników zajęć.

- **Grupowe zajęcia terapeutyczne** – zajęcia realizowane w grupach do ok. 10 osób

Z poradnictwa psychologicznego w formie grupowej uczestnicy korzystają poprzez uczestnictwo w grupach wsparcia, zajęciach psychoedukacyjnych, spotkaniach w ramach społeczności terapeutycznej.

Z poradnictwa psychologicznego mogą korzystać wszyscy angażujący się w realizację działalności ŚDS, z inicjatywy własnej lub z inicjatywy osób stanowiących grupę oparcia o ile same zgodzą się z taką inicjatywą.

- **Trening umysłu** – zajęcia indywidualne i grupowe.

Mają one na celu rozwijanie i podtrzymywanie ciekawości i aktywności poznawczej uczestników. Rozwijają umiejętność pisania, czytania, liczenia. Ćwiczą wyobraźnię, a także procesy poznawcze (m.in. koncentrację uwagi, pamięć). Obejmują zajęcia edukacyjne, arteterapię, biblioterapię, muzykoterapię.

- **Trening relaksacyjny** – zajęcia indywidualne i grupowe.

Stanowią możliwość wyciszenia ewentualnych pobudzeń psychoruchowych oraz wzmacniają poczucie psychicznego oraz fizjologicznego odprężenia. Ponadto stanowią naukę technik relaksacyjnych (np. ćwiczeń oddechowych, wizualizacji, treningu autogenicznego Schulzta) – narzędzi do radzenia sobie ze stresem.

- **Teatroterapia** – zajęcia indywidualne i grupowe.

Zajęcia obejmują przygotowanie do wystąpienia artystycznego z wykorzystaniem wiersza/prozy/piosenki w towarzystwie scenografii, rekwizytu. Uczestnicy mają możliwość wyrażenia siebie poprzez sztukę, doświadczenia sukcesu. Ponadto mają szansę zmierzenia się z temą związaną z wystąpieniami publicznymi, poznania technik radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz dokonania pozytywnej autoprezentacji na szerszym forum.

W ramach oferowanej pomocy psychologicznej można oczekiwać:

- wsparcia w stawianiu czoła temu co nas spotykało, spotyka lub może jeszcze spotkać, a co uznaliśmy za niepożądane dla siebie lub innych,
- wsparcia w przezwyciężeniu trudności w pomaganiu innym potrzebującym wsparcia,
- wsparcia w wykorzystaniu i poszerzeniu własnych możliwości,
- wsparcia w znoszeniu i przezwyciężeniu sytuacji kryzysowej lub trudnej,
- wsparcia w poradzeniu sobie z uporczywie utrzymującym się problemem lub cierpieniem psychicznym,
- wsparcia w uzyskiwaniu i rozwoju autonomii.

Pomoc psychologiczna opiera się na przekonaniu, że:

- Nie ma niczego, z czym nie można by sobie poradzić otwarcie i szczerze.
- Nic nie może zastąpić uczenia się, jak samemu korzystać z własnych zasobów psychicznych, w celu osiągnięcia umiejętności wpływania na innych i umiejętności dawania innym przyzwolenia na pozytywne dla nas wpływanie na siebie.
- Jeśli tylko służy to rozwojowi naszej umiejętności do stawiania czoła temu, co nas spotkało, a czego nie chcemy dłużej tolerować w swoim życiu.
- Jeśli służy rozwojowi gotowości do stawiania czoła temu, co może nas jeszcze spotkać w przyszłości już bez konieczności odwoływania się do pomocy psychologa.

ZAŁOŻENIA PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH ORAZ TRENINGÓW

1. Wzrost aktywności psychoruchowej.
2. Wzrost świadomości własnej choroby i konieczności systematycznego leczenia, rozpoznawanie objawów nawrotu choroby.
3. Poprawa umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, wywiązywanie się z obowiązków).
4. Rozbudzanie zainteresowań zajęciami.
5. Wzrost zainteresowania sposobami spędzania czasu wolnego.
6. Poprawa samooceny.
7. Poprawa relacji z rodziną i najbliższym środowiskiem.
8. Wchodzenie w interakcje społeczne, otwarcie się na doświadczenia innych ludzi, rozumienie interakcji społecznych, co zmniejsza tendencje do izolacji.
9. Zaspakajanie potrzeb przynależności do wspólnoty, co przeciwdziała osamotnieniu.
10. Nauka tolerancji dla nietypowych zachowań wynikających z choroby, co zwiększa akceptację drugiej osoby.
11. Wzmożenie aktywności uczestników, poczucia współodpowiedzialności za działania podejmowane w Domu, co zapobiega regresji i bierności w postawie.
12. Zwiększenie zainteresowania bieżącymi wydarzeniami i faktami mającymi miejsce w lokalnym środowisku jak i poza nim.
13. Uczenie przestrzegania wspólnie wypracowanych zasad i norm obowiązujących w relacjach społecznych w Domu, co uczy odpowiedzialności i poprawia jakość funkcjonowania uczestników w Domu, w rodzinie i szerszej społeczności.

PRZEBIEG DZIAŁALNOŚCI

Zajęcia i treningi terapeutyczne oraz inne działania (realizowane w oparciu o Roczny Plan Pracy na 2019 r.)

Trening umiejętności społecznych:

- *Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów* – prowadzony indywidualnie lub grupowo, w zależności od potrzeb. Polegał na kształtowaniu pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi i społecznością lokalną, nauce zachowania się w miejscach publicznych, doskonaleniu umiejętności nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, pomocy w rozwiązywaniu problemów interpersonalnych i życiowych uczestnika.

- *Trening gospodarowania własnymi zasobami finansowymi* – prowadzony grupowo i indywidualnie, stanowił przygotowanie do treningu kulinarnego. Polegał na uczeniu planowania wydatków, dokonywania racjonalnych zakupów, orientacji w cenach, dokonywania obliczeń. Uczestnicy wraz z instruktorami terapii zajęciowej wspólnie planowali i dokonywali zakupów.

- *Trening czynności życia codziennego i dbania o estetykę otoczenia* – prowadzony grupowo i indywidualnie, polegał na uczeniu dbałości o czystość, porządek i estetykę otoczenia. Trening realizowany w formie codziennych dyżurów oraz „generalnych porządków”. Uczestnicy dzielili się pracą w zależności od indywidualnych możliwości i ograniczeń.

- *Trening współdziałania i komunikacji interpersonalnej* – prowadzony grupowo, polegał na comiesięcznych zebraniach społeczności uczestników, nauce demokracji i samorządności oraz współodpowiedzialności za funkcjonowanie Środowiskowego Domu Samopomocy. Podczas zebrań Domowników uczestnicy i kadra mają możliwość wspólnego rozwiązywania problemów. Uczestnicy wyznaczyli dobrowolną składkę na Fundusz Domowników (2 zł na miesiąc). Z tego funduszu w 2019 r. uczestnicy finansowali zakup okolicznościowych

wiązanek kwiatów, zniczy na Święto Zmarłych, nagród w organizowanych konkursach oraz podczas wspólnych wycieczek.

Imprezy okolicznościowe, integracyjne – polegające na wspólnym świętowaniu i kultywowaniu tradycji.

Odbyły się:

STYCZEŃ/LUTY:

- czwarte urodziny ŚDS w Gniewkowie
- zabawy karnawałowe w ŚDS w Strzelnie, ŚDS w Żninie, ŚDS w Pakości, ŚDS w Wonorzu,
- zabawa karnawałowa w Kobylnikach organizowana przez ŚDS w Kruszwicy,
- zabawa w ŚDS w Gniewkowie wraz Biblioteką,
- zabawa w ŚDS w Gniewkowie wraz z zaprzyjaźnionymi ŚDS,
- udział w I Biegu z okazji wyzwolenia Gniewkowa,

MARZEC:

- świętowanie Dnia Kobiet wraz z zespołem Gniewkowie,anie,
- powitanie wiosny-topienie Marzanny,
- wewnętrzny turniej w Chińczyka,

KWIECIEŃ:

- uroczyste śniadanie wielkanocne wraz z rodzinami i zaproszonymi gośćmi

MAJ:

- turniej strzelecki w Kobylnikach organizowany przez ŚDS w Kruszwicy,
- uroczyste obchody Dni Godności pod hasłem „Pięknie żyć” w Gniewkowie,
- obchody Dnia Bibliotekarza w bibliotece w Gniewkowie,
- turnie warcabowy w ŚDS w Janikowie,
- wycieczka do ZOO w Poznaniu

CZERWIEC:

- spotkanie integracyjne nording walking w ŚDS w Inowrocławiu (park solankowy)
- III integracyjny piknik „Karaoke – Twoja twarz brzmi znajomo” – ŚDS w Gniewkowie,
- spotkanie integracyjne w ŚDS w Tucholi „Humoriada,”
- sportowe spotkanie z biblioteką w Gniewkowie,
- XVII olimpiada sportowa województwa kujawsko-pomorskiego Nowa Wieś Wielka,
- spotkanie integracyjne z okazji 5-lecia ŚDS w Kruszwicy

LIPIEC:

- spotkanie integracyjne -V Edycja Janikowskiej Dyszki,
- spotkanie integracyjne olimpiada dla ŚDS w Aleksandrowie Kujawskim,

SIERPIEŃ:

- wewnętrzny turniej w tenisa stołowego w ŚDS w Gniewkowie,
- spotkanie integracyjne „ Wakacje z humorem” w ŚDS w Wonorzu

WRZESIEŃ:

- V Festyn Rodzinny w ŚDS w Gniewkowie,
- dzień Głośnego Czytania w ŚDS w Gniewkowie
- spotkanie integracyjne –zawody wędkarskie –ŚDS w Barcinie,
- spotkanie integracyjne – Konkurs fotograficzny w ŚDS w Radziejowie,
- spartakiada profilaktyczna dla dorosłych ze służbami-ŚDS w Gniewkowie i ŚDS w Żalinowie,
- święto pieczonego ziemniaka w ŚDS w Gniewkowie,
- XIX Spartakiada Osób Niepełnosprawnych Flandria w Inowrocławiu,
- piknik ekologiczny w Gniewkowie

PAŹDZIERNIK :

- wycieczka do manufaktury cukierków w Toruniu,

- udział w święcie latawca z fabryka Bonduelle,
- grzybobranie w pobliskich lasach gniewkowskich,
- wewnętrzny turniej warcabowy w ŚDS w Gniewkowie,
- spotkanie integracyjne- III przegląd „Disco” w ŚDS w Wonorzu,
- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w ŚDS w Inowrocławiu,
- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego organizowany przez Starostwo Powiatowe w Inowrocławiu w Teatrze Miejskim,
- spotkanie z Biblioteką w Gniewkowie- przygotowanie stroików z okazji Wszystkich Świętych,
- spotkanie integracyjne- zawody w kręgle w ŚDS w Tucholi,
- spotkanie z gniewkowskim rysownikiem komiksów w ŚDS w Gniewkowie,
- zabawa z okazji Halloween w ŚDS w Gniewkowie

LISTOPAD:

- integracyjny turniej tenisa stołowego w ŚDS w Janikowie,
- zabawa andrzejkowa w ŚDS w Wonorzu,
- zabawa andrzejkowa w ŚDS w Gniewkowie,
- zabawa andrzejkowa w ŚDS w Żalinowie,
- uroczyste obchody Dnia Pracownika Socjalnego w ŚDS w Gniewkowie

GRUDZIEŃ:

- zabawa andrzejkowa w ŚDS w Strzelnie,
- wyjazd do kina w Inowrocławiu,
- spotkanie integracyjne – Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych „TON” w Pakości,
- spotkanie integracyjne- mikołajkowe spotkanie w ŚDS w Kruszwicy,
- spotkanie z uczniami szkoły podstawowej z Niepublicznej Szkoły Podstawowej w Inowrocławiu – prace plastyczno-manualne(kartki świąteczne)

- wspólne kolędowanie w ŚDS w Gniewkowie z uczniami ZSZ w Gniewkowie,
- wizyta uczniów ze szkoły podstawowej w Wierzchosławicach-wykonywanie kartek świątecznych,
- rodzinne spotkanie wigilijne w ŚDS w Gniewkowie,
- urodziny Uczestników – 1 raz w miesiącu

Efektem treningów umiejętności społecznych jest poprawa komunikacji interpersonalnej, integracja uczestników, identyfikacja z ŚDS i poczucie odpowiedzialności za miejsce i panującą atmosferę, poznanie uczuć i emocji innych uczestników, poprawa samodzielności i aktywności, poprawa umiejętności współpracy oraz nauka zasad demokracji i samorządności. Uczestnicy prowadzą zebrania społeczności ŚDS, organizują konkursy i turnieje, współuczestniczą w przygotowywaniu imprez okolicznościowych.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- prowadzone były grupowo (zabawy: „Familiada”, „Jaka to melodia”, turnieje warcabowe, bilard, ping-pong, piłkarzyki, gry planszowe, wspólne śpiewanie, karaoke, dyskoteki, wspólne oglądanie filmów, imprezy okolicznościowe) oraz indywidualne rozmowy, dwuosobowe gry planszowe i inne.

Efektem zajęć jest poprawa poczucia własnej wartości, poprawa komunikacji pomiędzy uczestnikami, integracja uczestników, poprawa umiejętności współpracy, lepsze poznanie siebie, swoich zasobów, możliwości, poprawa samopoczucia oraz wzrost aktywności i kreatywności.

Treningi kulinarne

- odbywały się codziennie, terapeuta zajęciowy wraz z zapisanymi do pracowni uczestnikami (skład zmienny) ustalali jaką potrawę będą przygotowywać i dokonywali odpowiednich

zakupów w ramach treningu umiejętności gospodarowania własnymi zasobami. Przygotowane potrawy spożywane były w ramach „degustacji”.

Efektem tak prowadzonych zajęć jest integracja uczestników, rozwijanie umiejętności współpracy w grupie, umiejętności planowania, realizowania planów, nauka przyrządzania tanich, smaczych i zdrowych potraw. Wzrosło poczucie sprawczości, własnej wartości i satysfakcji z dobrze wykonanego zadania.

Trening higieny i dbania o wygląd zewnętrzny

- prowadzony w zależności od potrzeb i umiejętności uczestnika. Trening polegał na nauce dbania o higienę osobistą oraz dostrzegania prowadzenia higienicznego trybu życia, pomoc w czynnościach higienicznych(kąpanie, mycie zębów, golenie, strzyżenie, manicure itp.) i motywowaniu do zachowania higieny. Uczestnicy mogli korzystać z prysznica, z pralki automatycznej, suszarki i żelazka. Niektórym osobom pomagają terapeutycy zajęciowi.

Efektem zajęć jest znaczna poprawa dbałości o higienę osobistą uczestników. Regularne motywowanie do zachowania higieny obecnie dotyczy znacznie mniejszej liczby osób.

Trening lekowy

- polegał na pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt u lekarza rodzinnego jak i specjalisty psychiatry, pomoc w zakupie i regularnym przyjmowaniu leków, kontroli ciśnienia krwi, pomoc w dotarciu do przychodni, dowóz uczestników do szpitala do Inowrocławia lub innych placówek zdrowia.

Pomoc w załatwianiu indywidualnych spraw życiowych uczestników

- polegała na pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, pomocy w uzyskaniu należnych świadczeń, szczególnie z pomocy społecznej, odbiór zasiłków socjalnych z Banku lub wypłata pieniędzy z bankomatu oraz kontaktach z rodziną uczestnika.

W ramach tych działań członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego ŚDS współpracowali ściśle z pracownikami socjalnymi M-GOPS w Gniewkowie oraz rodzinami uczestników.

Zajęcia usprawniania fizycznego

Rehabilitacja ruchowa realizowana była poprzez promowanie zdrowego stylu życia, systematyczny udział w zajęciach i treningach sportowych na terenie ŚDS oraz poprzez udział w zawodach i konkursach sportowych i rekreacyjnych.

Najważniejsze wydarzenia z obszaru rehabilitacji ruchowej:

- turniej gier planszowych na terenie ŚDS - 1 raz w miesiącu
- turniej strzelecki w Kobylnikach (ŚDS Kruszwica) – maj 2019 r.
- udział w XVII Olimpiadzie w ŚDS w Nowej Wsi Wielkiej - czerwiec 2019 r.
- udział w biegu „ Janikowska Dyszka” – bieg na 5 km Nordic Walking – lipiec 2019 r.
- udział w integracyjnej spartakiadzie dla dorosłych ze służbami w Gniewkowie- wrzesień 2019 r.
- Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w Inowrocławiu organizowane przez Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria- wrzesień 2019 r.
- XI Integracyjny Turniej Tenisa Stołowego w Janikowie – listopad 2019 r.

Realizując te zadania , osoby niepełnosprawne mają większe poczucie własnej wartości, wiele możliwości, spełnienia i bycia pełnowartościowym członkiem rodziny, społeczności i społeczeństwa. Uczestnictwo w powyższych działaniach i inicjatywach jest okazją do wielu pozytywnych przeżyć, różnorodne sytuacje społeczne dostarczają wielu doświadczeń, pozwalają podejmować nowe role, dojrzewać emocjonalnie i społecznie. Uczestnicy obserwują siebie w nowych sytuacjach , mają okazję rozwijać dotychczasowe relacje. Udział w zawodach i konkursach pozwala podnosić samoocenę, buduje pozytywny obraz siebie, sprawia, że uczestnicy czują się doceniani, wyróżniani, wyjątkowi, zyskują motywację do kolejnych wysiłków, stawiają sobie coraz większe cele. Powrót bez medalu uczy przeżywać gorycz porażki, skłania do refleksji, uczy szacunku do tych, którzy byli lepsi.

Zajęcia usprawnienia fizycznego z wykorzystaniem wyposażenia pracowni odbywały się w formie zajęć grupowych i indywidualnych.

Osobom biorącym regularnie udział w zajęciach usprawniających znacznie poprawiło się zdrowie fizyczne.

Zajęcia socjoterapeutyczne i poradnictwo psychologiczne

- Zajęcia socjoterapeutyczne – zajęcia grupowe prowadzone przez psychologa 1 raz w miesiącu, czas ok. 0,5 godziny, w czterech grupach. Tematyka zajęć dostosowana do możliwości psychofizycznych, potrzeb i ograniczeń uczestników.

W 2019 r. w ramach zajęć socjoterapeutycznych prowadzony był cykl zajęć pt. ”Kształtowanie sfery społeczno- emocjonalnej”. Zajęcia poruszały tematykę funkcjonowania w grupie, komunikacji międzyludzkiej, stereotypów dotyczących zachowań, rozpoznawania i wyrażania emocji, asertywność, tolerancja, radzenia sobie ze złością).

Prowadzone były również zajęcia relaksacyjne oraz muzykoterapia.

Efektem tych zajęć jest poprawa komunikacji pomiędzy domownikami, integracja domowników, poprawa umiejętności współpracy, lepsze poznanie siebie, swoich zasobów, możliwości, własnych i cudzych emocji, wyrażanie emocji w sposób akceptowany społecznie, poprawa samopoczucia i umiejętność rozładowania napięcia emocjonalnego.

- Poradnictwo psychologiczne- indywidualne rozmowy z psychologiem- w wymiarze ustalonym w indywidualnym planie aktywizującym – wspierającym oraz w miarę potrzeb.

Efektem jest poprawa funkcjonowania społecznego, spadek napięcia wywołanego problemami osobistymi uczestnika, poprawa poczucia bezpieczeństwa.

Zajęcia kulturalno – edukacyjne

- rozwijanie zainteresowania literaturą i filmem - zajęcia grupowe, podczas których były głośno czytane utwory literackie, bajki terapeutyczne. Uczestnicy wspólnie oglądali filmy. Na zakończenie zajęć dzielono się wrażeniami i przemyśleniami.

Uczestnicy wraz z terapeutami zajęciowymi brali udział we wspólnym, głośnym czytaniu książek wraz z uczniami ZSZ na terenie placówki.

Efektem zajęć jest poznanie literatury polskiej i zagranicznej, umiejętności werbalnego komunikowania się.

- zajęcia edukacyjne- utrwalania i podtrzymywanie technik szkolnych, czytanie gazet.

Od lutego 2015 r. i trwają nadal cykliczne comiesięczne spotkania z Biblioteką Miejską w Gniewkowie: uczestnicy zapoznali się z pracą w bibliotece, oglądali filmy, uczestniczyli w grach i zabawach, piknikach, wspólnym śpiewaniu, przygotowanie stroików na opuszczone groby, obchody Dnia Kobiet, wspólne obchodzono Andrzejkę, uczestniczyli również w spotkaniach sportowych oraz zajęciach plastycznych.

Efektom tych zajęć jest zwiększenie zainteresowania i orientacji w najnowszych wydarzeniach na świecie i w regionie. Nabycie umiejętności wyszukiwania wiadomości w Internecie, ich redagowania oraz integracja ze społecznością lokalną.

Zajęcia w pracowniach:

- **Pracownia plastyczno - rękodzielnicza**- prace wykonane w ramach zajęć były wykorzystane jako okazjonalne prezenty oraz dekoracja pomieszczeń ŚDS. W pracowni wykonywane były również kostiumy oraz dekoracje na występy artystyczne.

Efektom tych zajęć jest poprawienie koordynacji wzrokowo- ruchowej, usprawnienie funkcji manualnych, wzrost kreatywności, poznanie nowych technik możliwych do zastosowania w życiu codziennym, nabycie umiejętności organizowania sobie pracy.

- **Pracownia ogrodniczo - techniczna** – uczestnicy w ramach zajęć wykonywali prace stolarskie, dokonywali drobnych napraw sprzętów i wyposażenia ŚDS.

Uczestnicy mieli również możliwość uprawiania ogródka warzywnego przy ŚDS. Uprawiane tam warzywa wykorzystywane były na potrzeby pracowni kulinarnej. Z nadwyżki produktów wykonywane były przetwory warzywne do Domowej spiżarni.

Pielęgowali drzewka, krzewy, kwiaty. Dbali o rośliny doniczkowe w pomieszczeniach Domu oraz o porządek na posesji (grabienie liści, odśnieżanie) w ramach możliwości uczestników.

Efektom zajęć jest poprawa umiejętności manualnych, poprawa poczucia sprawczości i kompetencji. Ponadto nabycie nowych umiejętności w zakresie uprawy roślin,

upodmiotowienie poprzez aktywny i sprawczy kontakt z przyrodą, poprawa samopoczucia. Wzrosła też dbałość o estetykę otoczenia.

- Pracownia komputerowo - edukacyjna – uczestnicy w ramach zajęć nabyli podstawowe umiejętności obsługi komputera, obsługi aparatu fotograficznego, samodzielne wykonywanie zdjęć, korzystania z kamery oraz poznali gry komputerowe, gry edukacyjne, nauczyli się wyszukiwania programów, w tym muzyki. Zajęcia odbywają się indywidualnie, przy udziale instruktora terapii zajęciowej. Dla wielu osób jest to jedyna możliwość skorzystania z komputera i Internetu.

W ramach zajęć powstaje kronika ŚDS zawierająca pamiątkowe zdjęcia.

Efektem zajęć jest umiejętność posługiwania się nowoczesnym sprzętem biurowym, komputerowym i fotograficznym, umiejętność obsługi programów komputerowych a co za tym idzie wzrost poczucia własnej wartości, sprawczości i samodzielności.

- Pracownia aktywizacji ruchowej – uczestnicy w ramach zajęć uczestniczą w codziennej gimnastyce z wykorzystaniem przyborów rehabilitacyjnych (piłka lekarska, skakanka, szarfy, woreczki), uprawiają zespołowe dyscypliny sportowe- taniec, piłka nożna, koszykówka, tenis stołowy, piłkarzyki, dart. W trakcie zajęć ćwiczą z wykorzystaniem przyrządów dostępnych na Sali: rower, bieżnia, stepper, stanowisko z hantlami.

Przygotowują się do udziału w olimpiadach, spartakiadach i zawodach na terenie Domu jak i w innych placówkach.

Efektem jest poprawa ogólnej sprawności ruchowej, integracja ze środowiskiem lokalnym jak i ponadlokalnym poprzez uczestnictwo w zawodach sportowych oraz polepszenie samopoczucia i rozładowanie napięcia psychicznego.

- Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego –w ramach zajęć tej pracowni uczestnicy korzystali podstawowych sprzętów AGD tj. pralka, żelazko oraz toster, mikser, sokowirówka, gofrownica, frytkownica, kuchenka gazowa, czajnik elektryczny.

Potrafią przygotować podstawowe potrawy na cały dzień, ułożyć racjonalny jadłospis, znają ceny produktów spożywczych, mają wiedzę jak przechowywać produkty.

Efektem tych zajęć jest usprawnienie motoryki małej, poznanie swoich mocnych i słabych stron, wyrobienie w sobie chęci pomocy innym, nauka współpracy w grupie, dzielenie się obowiązkami, poznanie przepisów BHP, zasad higieny oraz zdrowego żywienia.

- Pokój wyciszeń - w ramach zajęć były realizowane:

– przygotowywanie i uczestniczenie w spektaklach teatralnych, gry i zabawy stolikowe, słuchanie muzyki, wspólne śpiewanie, gra na instrumentach, relaksacja, planowanie wyjazdów integracyjnych, wycieczek, spacerów, przygotowywanie inscenizacji słowno- muzycznych z okazji np. Walentynki, Święta Wielkanocne, Dzień Kobiet, Dzień Matki, Dzień Ojca, Andrzejkki, Święta Bożego Narodzenia.

Efektem tych zajęć jest nabycie umiejętności wypełniania czasu wolnego, poprawa funkcjonowania uczestnika w domu, społeczeństwie, wzrost umiejętności komunikacyjnych, pozytywny wpływ na samoocenę i stany emocjonalne.

Jako podstawowe narzędzie aktywizacji i motywacji uczestników do podejmowania systematycznych działań w różnych obszarach stosowano wzmocnienia pozytywne. Pochwała, zwrócenie uwagi, wyrazy uznania, wyróżnienie, nagrody wpływały znacząco na wzrost poczucia własnej wartości, kondycji psychicznej i chęć do dalszego podejmowania wysiłku w pracy nad własnym rozwojem. Rozwiązując sytuacje trudne czy konfliktowe zawsze dbano o zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa i komfortu psychicznego.

W obszarze rehabilitacji społecznej cele realizowane były poprzez integrację uczestników ze środowiskiem lokalnym, tworzenie okazji do przeżywania różnorodnych sytuacji społecznych, kultywowanie tradycji rodzinnych, świątecznych, historycznych, religijnych i innych. Zachęcanie do alternatywnych form spędzania czasu wolnego, inspirowanie do podejmowania coraz to nowych działań, poszerzanie doświadczeń życiowych.

INFORMACJE O UCZESTNIKACH

Tab.1. Ilość uczestników w poszczególnych miesiącach w 2019 roku:

Lp		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Liczba uczestników wg decyzji	41	41	42	42	40	39	38	38	38	41	41	41
2.	Średniomiesięczna liczba osób przebywających ŚDS	33	28,4	28,5	26,5	25,9	20,5	28,3	25	26,5	27,7	24,5	28,5

Razem średnia dzienna liczba uczestników z całego roku: 27,01

Liczba osób skierowanych do ŚDS na podstawie decyzji(stan 31.12.2018 r)- 41, w tym siedem osób z Gminy Rojewo.

Do ŚDS uczęszczali osoby w wieku od 20 do 80 lat. W ciągu roku przybyło 10 osób, zrezygnowało z uczęszczania 10 osób.

Przyczyny rezygnacji z uczestnictwa:

- 2 osoby – zgon uczestnika
- 3 osoby – wygaśnięcie decyzji
- 3 osoby – rezygnacja z powodów zdrowotnych
- 1 osoba – rezygnacja z powodów rodzinnych (zmiana miejsca zamieszkania)
- 1 osoba - rezygnacja z powodu podjęcia pracy

Uczestnicy ŚDS korzystali z usług w postaci gorącego posiłku przyznanego przez M-GOPS w Gniewkowie w ramach programu „ Pomoc Państwa w Zakresie Dożywiania” .Odpłatność za wyżywienie średnio ponosiło 20 uczestników. Odpłatność za pobyt w ŚDS –5 osób.

Placówka zapewnia dowóz na zajęcia terapeutyczne, średni dzienny przebieg km: 165, średni miesięczny przebieg w km: 3.467. Dojazdy odbywają się w 4 turach.

PRACA ZESPOŁU WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCEGO

- **zebrania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego** – oprócz prowadzenia zajęć terapeutycznych z uczestnikami, członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego przygotowywali diagnozy wstępne dla uczestników, dokonywali okresowych weryfikacji i uzgadniali z uczestnikami lub ich opiekunami prawnymi indywidualne plany postępowania wspierająco- aktywizującego, monitorowali realizację tych planów. Zebrania zespołu odbywały się co najmniej dwa razy w miesiącu, a raz na pół roku dokonywano okresowej oceny funkcjonowania uczestnika oraz efektów terapii.

- **szkolenia zawodowe**- członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego podnosili swoje kwalifikacje zawodowe na szkoleniach takich jak:

- „ Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się”- 10 osób

- „ Trening umiejętności społecznych” - 1 osoba

- „Współczesne problemy podopiecznych ŚDS oraz WTZ” – 2 osoby

- „ Terapia dziecka z autyzmem i Zespołem Aspargera” – 1 osoba

- „ Warsztaty- ozdoby świąteczne ” – 3 osoby

- „ Zmiany w VAT dla JST 2019-2020 – 1 osoba

- „ Organizacja pomocy społecznej” – 1 osoba

- **trzy szkolenia wewnętrzne**, prowadzone przez członków zespołu wspierająco - aktywizującego zgodnie z § 23 rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy:

- „ Choroba Parkinsona- przyczyny, objawy i leczenie”

- „ Zespół Aspargera”

- „Niepełnosprawność sprzężona – definicja, przyczyny, rodzaje ”

Współpraca zespołu wspierająco- aktywizującego z podmiotami wymienionymi w § 21 rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy – w 2019 roku pracownicy ŚDS współpracowali z :

- **rodzinami uczestników** – w zakresie rozwiązywania problemów i konfliktów wynikających z choroby uczestników, pomocy w rozwiązywaniu problemów społecznych i socjalnych, motywowania do leczenia, kultywowania tradycji rodzinnych, świątecznych, religijnych.

Dwa razy odbyły się spotkania z rodzinami Uczestników na terenie ŚDS.

- **pracownikami socjalnymi M-GOPS w Gniewkowie** –w zakresie pomocy w rozwiązywaniu problemów życiowych i społecznych uczestników, budowaniu systemu oparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi jak również w celu pogłębienia diagnozy funkcjonalnej.

- **lekarzami na terenie Gminy Gniewkowo oraz lekarzami w Inowrocławiu**–w zakresie pomocy w dotarciu do lekarza rodzinnego, stomatologa, ginekologa, dowiezienie na badania, zastrzyk, zarejestrowanie uczestnika. Pomagamy również w dojazdach do szpitali na specjalistyczne badania np. Bydgoszcz, Włocławek.

- **samorządem lokalnym Gminy Gniewkowo** - w zakresie integracji uczestników i ich rodzin ze środowiskiem lokalnym poprzez udział w imprezach lokalnych, imprezach organizowanych przez ŚDS, kultywowanie tradycji historycznych. Spotkania te mają na celu przeciwdziałanie stygmatyzacji i marginalizacji.

- **zakładami pracy na terenie Gminy Gniewkowo i innych gmin**- wsparcie działalności Domu w formie przekazywanych produktów żywnościowych, pozyskiwanie sponsorów.

Fabryka Bonduelle Polska w Gniewkowie sponsorowała koszt wynajmu autokarów podczas wycieczek do Poznania, Torunia.

- **Miejsko- Gminną Biblioteką Publiczną w Gniewkowie**- poprzez pogłębianie wiedzy o lokalnych wydarzeniach społeczno – kulturalnych, możliwość sprawdzenia swoich umiejętności w zachowaniu się w miejscu publicznym, wzrost aktywności w poszukiwaniu nowych ofert kulturalno- edukacyjnych oraz nowych form spędzania wolnego czasu.

W roku 2019 spotkania z biblioteką odbywały się średnio co miesiąc.

- **Zasadnicza Szkoła Zawodowa w Gniewkowie** – integracja uczestników z młodzieżą, odbudowanie i podtrzymywanie u osób zagrożonych wykluczeniem społecznym umiejętności uczestnictwa w życiu społecznym, wzrost kreatywności, pełniejsze i swobodniejsze wyrażanie siebie.

- **Środowiskowymi Domami Samopomocy** w Kruszwicy, Strzelnie, Inowrocławiu, Barcinie, Janikowie, Toruniu, Nakle n/Notecią, Radziejowie, Żninie, Wonorzu, Tucholi, Nowej Wsi Wielkiej oraz Caritasem w Inowrocławiu oraz DPS w Warzynie, DPS w Siemionkach, DPS w Piotrkowie Kujawskim, WTZ W Inowrocławiu i WTZ w Nowej Wsi- spotkania integracyjne mające na celu inicjowanie i rozwijanie kontaktów, wymianę doświadczeń oraz przeciwdziałanie stygmatyzacji.

KADRA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

Niezbędnym warunkiem przyjęcia do pracy w Środowiskowym Domu Samopomocy jest posiadanie co najmniej półrocznego doświadczenia zawodowego polegającego na realizacji usług dla osób z zaburzeniami psychicznymi. W Środowiskowym Domu Samopomocy w Gniewkowie na dzień 31.12.2019 r. zatrudnionych było 10 osób, z czego 1 kierownik, 1 główny księgowy, 6 instruktorów terapii zajęciowej, 1 psycholog, 1 terapeuta. Pracownicy ŚDS uzupełnili swoje wykształcenie, kończąc policealne szkoły o kierunku terapeuta zajęciowy. Trzy osoby kontynuują studia wyższe.

Raz w miesiącu przyjmuje lekarz specjalista psychiatrii.

W ramach umowy – zlecenia zatrudniony był instruktor ds. BHP, od I – XII. 2019 r.

W ramach stażu z PUP w Inowrocławiu zatrudniono osobę jako pracownika gospodarczego od 01.07.2017 r. do 31.12.2017 r. Po jego ukończeniu w 2018 r. ww. osoba została zatrudniona na czas określony do kwietnia 2019 r.

REALIZACJA WYDATKÓW BUDŻETOWYCH W 2019 ROKU

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Gniewkowie jest w całości finansowana ze środków Wojewody Kujawsko-Pomorskiego w ramach zadań zleconych z zakresu administracji rządowej.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Gniewkowie dnia 04.09.2019 r. złożył formularz wniosku w konkursie „Moje miejsce na ziemi” Edycja 2/2019 do Fundacji ORLEN DAR SERCA. Tematem projektu było zorganizowanie Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Gniewkowie. Zarząd Fundacji ORLEN zdecydował o przyznaniu grantu w wysokości 4.000 zł. Obchody Dnia Godności miały odbyć się 08.10.2020 r. Rezultatem projektu miało być przede wszystkim zwrócenie uwagi społeczności lokalnej na problemy osób z niepełnosprawnością. Wydarzenie to miało zachęcić do wyrażenia jawnego sprzeciwu przeciwko dyskryminacji w życiu publicznym tej grupy społecznej oraz skłonić do zmiany zachowania na bardziej przyjazną i otwartą by wspólnie tworzyć naszą małą ojczyznę.

Odbiorcami projektu miały być osoby niepełnosprawne z ŚDS w Gniewkowie, bliższa i dalsza rodzina, przyjaciele, znajomi, dzieci i młodzież, uczestnicy z innych domów i ośrodków wsparcia, zaproszeni goście i społeczność lokalna.

W związku z pandemią, po uzgodnieniu z Fundacją Orlen impreza została odwołana a grant w wysokości 4.000 zł został przeznaczony na zakup środków ochrony osobistej(maseczki, rękawiczki, płyny dezynfekujące) dla uczestników ŚDS w Gniewkowie.

W 2019 r. dotacja na jednego uczestnika wynosiła 1 752,50 zł miesięcznie.

Plan budżetu w 2019r. wynosił 832 242,48zł.

Realizacja planu wydatku zgodnie z potrzebami osiągnęła poziom 100% w stosunku do zatwierdzonego planu finansowego.

Wykonanie planu budżetu Środowiskowego Domu Samopomocy w
Gniewkowie

za okres od stycznia do grudnia 2019 roku

Dział 852 Rozdział 85203

§ 3020 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 45,54 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 45,54 zł na zakup wody mineralnej dla pracowników i refundację zakupu okularów korekcyjnych,

§ 4010 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 498 866,67 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki na poziomie 498 866,67 zł na wynagrodzenia i nagrody dla pracowników,

§ 4040 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 21 911,84 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki na poziomie 21 911,84 zł, jest to suma wypłat dodatkowego wynagrodzenia rocznego dla pracowników ŚDS

§ 4110 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 87 004,41 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 87 004,41 zł, z których opłacono składki ZUS na ubezpieczenie społeczne od wynagrodzeń i nagród dla pracowników

§ 4120 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 9 503,53 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 9 503,53 zł, z których opłacono składki ZUS na Fundusz Pracy

§ 4170 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 6 292,58 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 6 292,58 zł, z tego

- 3 600,00 zł przeznaczono na zakup usług związanych z bhp i p.poż.,
- 2 692,58 zł przeznaczono na zakup usług związanych ze sprzątaniem w budynku
ŚDS

§ 4210 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 92 634,86 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 92 634,86 zł, z tego:

- 18 955,94 zł przeznaczono na zakup (uzupełnienie) wyposażenia ŚDS typu meble ogrodowe i sprzęt AGD (duży i mały),
- 35 567,28 zł wydatkowano na zakup artykułów i materiałów biurowych, tonerów, materiałów do prowadzenia zajęć terapeutycznych, paczek dla uczestników ŚDS oraz wyposażenia do pracowni (tablice korkowe, wykładzina, stół bilardowy),
- 7 405,26 zł wydano na zakup środków czystości,
- 30 706,38 zł wydano na zakup paliwa i części zamiennych do samochodu Opel Vivaro służącego do przewozu uczestników ŚDS,

§ 4220 – plan w ramach dotacji założono na poziomie 5 000,00 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki na poziomie 5 000,00 zł w całości przeznaczone na zakup artykułów spożywczych do pracowni kulinarnej w ŚDS,

§ 4260 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 28 402,21 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 28 402,21 zł, z tego:

- 9 584,11 zł - to koszty zużycia energii elektrycznej,
- 2 753,21 zł - to koszt zużycia zimnej wody,
- 16 064,89 zł - to koszt zużycia gazu ziemnego,

§ 4270 – plan w ramach dotacji założono na poziomie 7 834,50 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 7 834,50 zł, z tego:

- 852,70 zł – to koszty naprawy m.in. rolet, aparatu fotograficznego
- 1 719,87 zł – to koszt remontu łazienek w budynku ŚDS
- 5 261,93 zł – to koszt naprawy samochodu służbowego ŚDS,

§ 4280 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 35,00 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 35,00 zł, były to wydatki związane z badaniami lekarskimi pracowników ŚDS

§ 4300 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 51 034,87 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 51 034,87 zł, w tym:

- 695,13 zł - prowizje i opłaty bankowe,
- 3 699,00 zł - wywóz nieczystości stałych,
- 4 870,80 zł - koszt opłaty za konserwację programów komputerowych,

- 4 885,50 zł – koszt zakupu dostępu do programów LEX
- 5 200,00 zł – koszt wynajmu auta zastępczego do przewozu uczestników ŚDS
- 2 863,31 zł - zakup usług związanych z przeglądami: instalacji elektrycznej, budynku, gaśnic, kominów,
- 5 000,00 zł – usługi lekarza psychiatry,
- 23 821,13 zł - zakup usług pozostałych typu opłaty za uczestnictwo w różnych Imprezach integracyjnych np. Janikowska Dyszka, olimpiada w Nowej Wsi Wielkiej, opłaty za przesyłki, pocztowe, zakup usług informatycznych, usług związanych z ochroną danych osobowych, usług związanych z organizowanymi dla uczestników wycieczkami oraz innych usług związanych z bieżącą działalnością Domu,

§ 4360 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 1 670,58 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 1 670,58 zł na zakup usług telekomunikacyjnych

§ 4410 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 133,73 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 133,73 zł na zwrot kosztów podróży służbowych pracowników ŚDS

§ 4430 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 5 967,00 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 5 967,00 zł z tytułu opłat na ubezpieczenie:

- 3 202,00 zł - mienia i uczestników ŚDS
- 2 765,00 zł - OC i AC samochodu Opel Vivaro

§ 4440 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 12 669,72 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 12 669,72 zł, jest to roczny odpis na ZFŚS

§ 4700 - plan w ramach dotacji założono na poziomie 3 235,44 zł

w ramach planu zrealizowano wydatki w wysokości 3 235,44 zł związane ze szkoleniami pracowników ŚDS

OCENA REALIZACJI ZADAŃ

W okresie sprawozdawczym w Środowiskowym Domu Samopomocy w Gniewkowie, zadania zostały zrealizowane z planem i określonymi celami. Pracownicy posiadają odpowiednie kwalifikacje, wszyscy uzupełnili swoje kwalifikacje kończąc szkoły o kierunku terapia zajęciowa. Ponadto biorą udział w niezbędnych szkoleniach.

Realizacja założonych zadań bardzo dobrze wpłynęła na uczestników w Środowiskowego Domu Samopomocy. Dzięki czynnemu udziałowi w zajęciach odbywających się w różnej formie, większość z nich nabyła nowe umiejętności, które przyczyniły się do poprawy jakości życia i zaradności życiowej. Możliwość wyjścia z domu, poznania nowych ludzi, zobaczenie nowych miejsc jest dla osób niepełnosprawnych niezmiernie ważna, gdyż na co dzień nie mają takich okazji.

Uczestnictwo w zajęciach ŚDS sprawiło, że stali się bardziej otwarci, samodzielni, lepiej radzą sobie w otaczającej rzeczywistości.

Widząc choćby niewielkie, pozytywne zmiany w funkcjonowaniu osób niepełnosprawnych umacniamy się w przekonaniu, że nasza działalność jest bardzo potrzebna dla tej grupy osób oraz, że ma ogromny wpływ w umacnianiu ich pozycji w rodzinie i społeczeństwie.

Sprawozdanie przygotował

Kierownik przy współpracy

Pracowników ŚDS