

## **Sprawozdanie z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Drezdenku za rok 2018**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Drezdenku dysponuje 30 miejscami. Jest placówką pobytu dziennego, przeznaczoną dla osób z zaburzeniami psychicznymi, czyli dla osób przewlekłe chorych psychicznie i niepełnosprawnych intelektualnie (upośledzenie umysłowe).

Na dzień 31.12.2018r. w zajęciach uczestniczyło 30 osób.

Opiekę nad uczestnikami sprawowali: Daniel Moroz- pełniący obowiązki Kierownika ŚDS oraz Starszy technik fizjoterapii i rehabilitacji, Bogumiła Tomczak- główna księgowa, Beata Kałużniak- Terapeuta-specjalista ds. reintegracji zawodowej, Kamila Majzlik- Starszy Specjalista Pracy Socjalnej, Marta Kaczmarek- Psycholog, Magdalena Nowik- Starszy instruktor ds. kulturalno-oświatowych (zastępstwo za Anetę Fotek), Dorota Płusa- pracownik obsługi.

Praca z uczestnikami przebiegała w oparciu o plany: roczne, miesięczne i dzienne, jak również zgodne z harmonogramem imprez kulturalnych, sportowo-rehabilitacyjnych, były również wyjazdy integracyjne.

Indywidualne plany przygotował Zespół Wspierająco- Aktywizujący w skład którego wchodzi pracownicy zatrudnieni w Środowiskowym Domu Samopomocy.

Zespół Wspierająco-Aktywizujący zajmuje się diagnozowaniem potrzeb uczestników oraz opracowuje indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego.

Zajęcia opierały się na różnorodnych treningach, takich jak;

- Trening plastyczno-techniczny
- Trening komputerowy
- Trening stolarski
- Pracownia witrażowa
- Trening kulinarny
- Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
- Trening spędzania czasu wolnego
- Trening umiejętności praktycznych
- Trening relaksacyjny i ćwiczenia usprawniające ( siłownia i aerobik)

- Trening dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny
- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestników z osobami bliskimi, sąsiadami oraz instytucjami kultury
- Poradnictwo psychologiczne
- Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
- Pomoc w dostępie niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i planowanie terminów wizyt u lekarza w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia
- Terapia ruchowa, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.

Środowiskowy Dom Samopomocy zapewnił również wyżywienie dla uczestników w formie treningu kulinarnego.

### **1. Trening plastyczny**

Najważniejszymi celami zajęć terapeutycznych obszaru oddziaływania są:

- rozwijanie wyobraźni i aktywności twórczej
- Kształtowanie umiejętności wyrażania swoich przeżyć i emocji za pomocą różnych środków wyrazu plastycznego
- uwrażliwianie na piękno poprzez kontakt ze sztuką
- przygotowanie do odbioru sztuki
- rozwijanie uzdolnień plastycznych

Trening plastyczny oparty jest na różnorodnych pracach: dekoracje okolicznościowe, ozdoby, maski karnawałowe, kartki bożonarodzeniowe, wielkanocne i okolicznościowe. W pracach wykorzystano: farby, kredki, plastelinę, flamastry, farby do szkła, tworzywo sztuczne, ciekawe obrazy i kompozycje. Uczestnicy wykonali obrazy z bibuły, kwiaty, kalendarze, prace z gotowymi szablonami, kartki walentynkowe, itp.

### **2. Trening komputerowy:**

Podczas tego treningu uczestnicy zapoznali się z podstawowymi zasadami korzystania ze sprzętu komputerowego. Wykonywali zaproszenia, kartki okolicznościowe, obrabiali zdjęcia. Korzystali z gier edukacyjno-edukacyjnych i zręcznościowych, wyszukiwarki internetowej w celu rozwoju edukacyjnego.

### **3. Trening stolarski:**

W ramach tego treningu wykonali: ozdoby drewniane z wizerunkiem zwierząt, deski kuchenne. Uczestnicy wykonali również Anioły ze szkła, drewniane pudełka i ramki.

### **4. Pracownia witrażowa:**

Przycinano, szlifowano, oklejano; kwiaty, serca i różne ozdoby.

### **5. Trening kulinarny:**

Głównym celem zajęć było nabywanie, podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności wykonywania czynności przydatnych w życiu codziennym, takich jak:

Wybór i zakup produktów spożywczych, przygotowanie podstawowych posiłków, gotowanie-czynności umożliwiające zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych.

Uczestnicy przygotowywali: zupy mleczne i warzywne, desery, naleśniki, pierogi, placki ziemniaczane, ciasteczka, rogaliki i bułeczki drożdżowe, kanapki sałatki, pizzę.

### **6. Trening umiejętności praktycznych:**

W tym treningu uczestnicy ćwiczyli umiejętności mycia naczyń, prania, dbania o porządek w domu (sprzątanie, wynoszenie śmieci, itp.) i przed ośrodkiem (sprzątanie, dbanie o roślinność).

### **7. Trening spędzania czasu wolnego:**

Podczas tego treningu uczestnicy spędzali czas przy grach edukacyjnych, grach precyzyjnych (bierki), audycjach telewizyjnych, w tym filmach przyrodniczych, wiadomościach. W ramach tego treningu uczestnicy zajmowali się również treningiem plastycznym (malowanie, rysowanie, kolorowanie, wycinanie, wyklejanie). Korzystali również z internetu w celu edukacyjnym, spacerów na świeżym powietrzu; podczas spacerów odbywały się również rozmowy grupowe).

### **8. Trening relaksacyjny:**

Trening opierał się w głównej mierze na ćwiczeniach odprężających, ćwiczeniach relaksacyjnych przy muzyce, bądź stymulacji sensorycznej w *Sali Doświadczania Świata*.

*Trening relaksacyjny pozwala na zmniejszeniu wytwarzania stresu, nerwowości, itp.*

### **9. Fizjoterapia i rehabilitacja:**

Fizjoterapia i rehabilitacja przebiegała na siłowni, jak również na świeżym powietrzu. Stałymi zajęciami w ramach rehabilitacji ruchowej były: gimnastyka poranna, rehabilitacja indywidualna: w tym również masaż na fotelu, zabiegi fizykalne wg. zaleceń lekarskich, Sollux, laser, prądy średniej częstotliwości.

### **10. Trening dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny:**

Trening ten polegał na wyuczeniu podstawowych nawyków dbania o codzienną higienę (Kąpiel, czesanie, mycie zębów), używanie kosmetyków, właściwe korzystanie z toalety, zmienianie ubrania, zdobycie wiedzy- jak dbać o włosy, skórę i paznokcie).

### **11. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**

Zajęcia nakierowane na integrację grupy, kulturę osobistą między rówieśnikami, a kadrami oraz poczucia własnej wartości.

### **12. Zajęcia z samoobsługi**

Uczestnicy uczyli się obsługi różnego rodzaju sprzętu gospodarstwa domowego, w tym : obsługa pralki, żelazka, kuchenki i czajnika elektrycznego.

### **Wydarzenia, które miały miejsce w 2018r.**

Wydarzenia, które były istotne dla Środowiskowego Domu Samopomocy były utrwalone za pomocą kamery i aparatu fotograficznego. Najważniejsze, by czas poświęcony uczestnikom był dla nich samych użyteczny. Dużo uwagi poświęca się nabywaniu umiejętności interpersonalnych, rehabilitacji społecznej osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Organizujemy oraz mamy przyjemność uczestniczyć w wielu imprezach integracyjnych, kulturalnych, sportowych i okolicznościowych.

08.02.2018r. Tłusty czwartek w Ośrodku.

13.02.2019r. miała miejsce zabawa walentynkowa. Uczestnicy brali udział w różnego rodzaju konkursach i wróżbach walentynkowych.

19.02.2018r. Przedstawienie teatralne w Środowiskowym Domu Samopomocy  
pt. „lekcja pokory”

08.03.2018r. Dzień Kobiet

22.03.2018r. Wielkanoc w Klubie Seniora

22.04.2018r. Wyjście na kabaret do Centrum Promocji Kultury

15.05.2018r. Wyjazd do teatru do Gorzowa Wlkp. (część grupy) z projektu z CIS

22.05.2018. Grill na terenie Ośrodka

23.05.2018r. Wyjazd na kręgle do Mierzęcina CIS (projekt)

24.05.2018r. Wyjazd do Międzyrzecza na Olimpiadę sportową

28.05.2018r. Wyjście integracyjne na pizzę z uczestnikami

05.06.2018r. Wyjazd do Pszczewa na wystawę malarską

06.06.2018r. Wyjazd do Przelewic z Ośrodkiem ze Strzelec (ŚDS)

13.06.2018r. Integracyjny grill z uczestnikami z Integracji Społecznej

19.06.2018r. Dzień Rodziny w Ośrodku

07.09.2018r. Wyjazd do Gościmia z uczestnikami wraz z rodzicami- grill integracyjny

18.09.2018r. Wyjazd do Mniszek (część grupy plus osoby z Centrum Integracji Społecznej)

21.11.2018r. Wyjazd do Mierzęcina na kręgle

10.-11. 12.2018r. Wyjazd do Wrocławia na jarmark Bożonarodzeniowy

13.12.2018r. Wigilia Ośrodkowa we restauracji „We Młynie”.

Środowiskowy Dom Samopomocy współpracuje z Poradnią Zdrowia Psychicznego, Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie „Więzi”, Centrum Promocji Kultury, Centrum Integracji Społecznej, Urzędem Pracy Biblioteką, Przedszkolami, Szkołami, Muzeum, Rodzinami oraz opiekunami uczestników.

### **Zadania wykonane w 2018r.**

- Adaptacja i renowacja pomieszczeń przyległych do Środowiskowego Domu Samopomocy 49 671,59 (inwestycja)  
Dotacja z Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego
- Dopuszaenie adaptowanych pomieszczeń przyległych do Środowiskowego Domu Samopomocy 13 900,00  
Dotacja z Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego
- Usługi remontowe (malowanie) 17 000,00  
Środki własne
- Zakup nowych szaf, mebli kuchennych, mebli biurowych, itp. 27 800,00  
Środki własne
- Zakup sprzętu AGD, komputery, licencje 30 505,52  
Środki własne

Sporządził:

Daniel Moroz- pełniący obowiązki Kierownika ŚDS