

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W KOLBUSZOWEJ
ZA ROK 2024**

Działalność ŚDS

W roku 2024 ośrodek zapewniał oparcie społeczne osobom dorosłym, które z powodu zaburzeń lub choroby psychicznej, bądź też niepełnosprawności intelektualnej mają poważne trudności z codziennym funkcjonowaniem w środowisku.

Głównym celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy jest wspieranie i pomoc w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, barier integracji, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnej egzystencji. Poprzez swoją działalność służy wsparciem społecznym, pozwalającym zaspokoić podstawowe potrzeby życiowe uczestników i uczy samodzielności.

Zadaniem ŚDS jest wspieranie i aktywizacja uczestników poprzez:

- stworzenie warunków do nabycia umiejętności wykonywania podstawowych czynności życia społecznego i rodzinnego, doskonalenie już nabytych;
- podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do możliwie samodzielnego życia;
- wsparcie psychologiczne i terapeutyczne;
- organizacja terapii zajęciowej;
- rehabilitację społeczną;
- włączenie osób do środowiska poprzez aktywne pełnienie ról społecznych;
- nabywanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania relacji międzyludzkich;
- organizowanie różnorodnych spotkań i zajęć integracyjnych na terenie placówki i poza nią;
- włączenie uczestników oraz ich opiekunów do współpracy z organizacjami społecznymi; placówkami oświaty, kultury, samorządem lokalnym w celu integracji;

Formy i efekty prowadzonych treningów

Środowiskowy Domu Samopomocy w Kolbuszowej w roku 2024 oferował niepełnosprawnym uczestnikom zajęcia realizowane w formie treningów, terapii zajęciowej, terapii ruchem, teatroterapii, choreoterapii, poradnictwa psychologicznego, projektu ekologicznego oraz niezbędnej opieki, które uwzględniają psychofizyczne możliwości uczestników. Zajęcia były prowadzone w formie zajęć indywidualnych i zespołowych. Pozwalały na udzielenie uczestnikom kompleksowego i komplementarnego wsparcia, co wpływało bezpośrednio na poprawę ich funkcjonowania w życiu codziennym i społecznym.

W roku 2024 Środowiskowy Dom umożliwił uczestnictwo w następujących treningach.

1. Funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny. Przeprowadzono indywidualne treningi obejmujące: kąpiele, golenie twarzy, malowanie, obcinanie i modelowanie włosów, pielęgnacja dłoni i paznokci, trening dbałości o wygląd zewnętrzny – dbanie o czystość i zmianę odzieży oraz bielizny, używanie kosmetyków. Osobom wymagającym indywidualnej opieki została udzielona pomoc w zakresie korzystania z kąpielni, toalety, mycia rąk, w rozbieraniu i ubieraniu.
- trening kulinarny obejmował naukę i podtrzymywanie wyuczonych umiejętności w zakresie przygotowywania prostych oraz bardziej złożonych posiłków w formie gorącego dania, parzenie herbaty, pieczenie placków i ciastek, estetyczne przygotowanie jadalni do śniadania (rozkładanie sztućców, talerzy, szklanek).
- trening umiejętności praktycznych. Przeprowadzany został indywidualny treningi z zakresu prania w pralce automatycznej ze

względem na brak warunków sanitarnych w miejscu zamieszkania.

Trening porządkowy obejmował prace porządkowe, z zachowaniem zasad BHP – naukę zamykania i mycia podłogi, mycie okien, mycia łazienek, ścieranie kurzy, odkurzanie, segregacja śmieci, prace porządkowe na zewnątrz budynku.

- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi. Prowadzono indywidualne treningi obejmujące pomoc w bieżących zakupach: żywności, odzieży, leków, opłacaniu rachunków i planowania wydatków.

2. Umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.

Uczestnicy podczas zajęć pracowali nad poszczególnymi tematami: konflikt, a zaufanie, podstawowe umiejętności asertywne, w jaki sposób myśli wpływają na uczucia? wyrażanie uczuć pozytywnych, wyrażanie uczuć negatywnych, wyrażanie i przyjmowanie krytyki, budowanie zaufania, moja rola w grupie, moje marzenia, test niedokończonych zdań, pozytywne myślenie i motywacja, agresja, jak powstają konflikty, samodzielność, integracja w grupie, gra na emocjach, zmiany – czy są nam potrzebne?, dane wrażliwe – jak je chronić, sposoby radzenia sobie z lękiem, kreatywność – ćwiczenia, tolerancja, poczucie własnej wartości, ćwiczenia koncentracji i myślenia, nasze zdrowie, kreatywność i wyobraźnia – gra dixit, co w świecie piszczy – znane osobistości i ich dokonania, jak znaleźć cel w życiu?

3. Umiejętności spędzania czasu wolnego przeprowadzony został poprzez: trening szachowy, warsztatowy, skoczek, gry i zabawy edukacyjne, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, spacerach, wyjściach, wycieczkach, zainteresowanie audycjami radiowymi, telewizyjnymi, literaturą, filmem, prasą, Internetem, (przegląd dzienników, tygodników, magazynów, wywiady

z ciekawymi ludźmi itp.) kąci tematyczne „Klub Cooltura” – gdzie omawiane były z ogólnie pojętej kultury a w szczególności zainteresowanie literaturą, filmem, teatrem, architekturą budynków, wnętrz i ogrodów, „Klub Gentelmena” – omawiane były problematyka społeczna, polityczna i obyczajowa w Polsce i na świecie i inne tematy wybrane przez uczestników.

Uczestnicy brali udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, imprezach tematycznych, spacerach, wyjściach, wycieczkach plenerowych, wyjeździe do kina, spotkaniach integracyjnych, wyjściach na lody oraz w wycieczce do Stalowej Woli, Rudnika nad Sanem, Ulanowa.

4. Trening umiejętności społecznych:

- Trening porządkowy - kształtowane były umiejętności utrzymanie ładu i porządku w najbliższym otoczeniu. Treningiem objęte było 8 osób.

Podczas zajęć uczestnicy zapoznali się z tematyką. Wypracowanie poczucia obowiązku ,dokładności, rzetelności, odpowiedzialności, zaangażowania i samodyscypliny w zakresie czynności porządkowych oraz zwiększenie zaradności, samodzielności i niezależności życiowej od otoczenia

- Zapoznanie z zasadami BHP
- Rodzaje środków czystości
- Ekonomiczne gospodarowanie powierzonymi środkami czystości
- Wykorzystanie środków i sprzętu w praktyce
- Bezpieczeństwo podczas sprzątania
- Kolejne etapy sprzątania w zależności od sprzątanego pomieszczenia
- Zasady efektywnego sprzątania

Poszerzenie zakresu i usprawnianie umiejętności wykonywania

czynności porządkowych i praktycznych, takich jak:

- wycieranie kurzy,
- zmiatanie,
- odkurzanie,
- mycie szyb
- sprzątanie urządzeń sanitarnych, mycie łazienek
- mycie wykładzin

-Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

Trening przeprowadzono metodami komunikacji: PECS, Makaton. Treningiem zostało objętych 3 osoby z czego dwie nie wykazywały chęci do komunikowania się proponowanymi metodami.

5. Zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Uczestnicy pracowali w małych grupach. Zajęcia przeprowadzone były w blokach tematycznych (trening funkcjonowania w życiu codziennym, terapia zajęciowa, terapia ruchem, trening umiejętności spędzania czasu wolnego). Oprócz tego osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi miały zapewnioną indywidualną niezbędną opiekę (pomoc w czynnościach samoobsługowych: rozbieranie/ubieranie, pomoc i asekuracja podczas korzystania z toalety, pomoc/karmienie przy spożywaniu posiłków, opiekę podczas dowozów i odwozów, opiekę w trakcie wyjść i wyjazdów, sprawowaną doraźną opiekę i nadzór w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym.

Niezależnie od wyżej wymienionych zajęć uczestnicy w ramach integracji społecznej korzystali z innych form terapii proponowanych przez zespół wspierająco – aktywizujący.

6. Ponadto oferowaliśmy:

- poradnictwo psychologiczne,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych: uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, pomoc w realizacji recept i zakupie leku, pomoc w rejestracji.
- terapię ruchową,
- podstawową opiekę pielęgniarstwa,
- niezbędną opiekę,
- wyżywienie w formie ciepłego posiłku,
- udział w zajęciach projektu ekologicznego „Bliżej natury” w ramach, którego przeprowadzone były wyjścia na Jarmark, pielęgnacja ogródka kwiatowo - warzywnego z tunelem foliowy, jagodnika).

A także w pracowniach:

1. plastycznej,
2. rękodzielniczej,
3. kulinarnej,
4. stolarskiej,
5. terapii zajęciowej,
6. komputerowej

Formy i spodziewane efekty prowadzonej działalności:

1. Zajęcia w pracowni plastycznej realizowane są poprzez wykorzystanie następujących metod i technik:

- techniki plastyczne: kolorowanki antystresowe i kolorowanki po numerach,

- tworzenie pracy łączonej różnymi technikami: wycinanie dziurkaczami, wyklejanie ziarnami, nasionami, kawą i materiałami naturalnymi, bibułą, plasteliną, cięcie gazet na masę papierową, zrywanie kwiatów, traw i nasion – suszenie ich i wkomponowanie w obrazy,
- papieroplastyka – wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń z pomocą maszyny sizzix box i wykrojników.
- bibułkarstwo – wykonywanie kwiatów z bibuły,
- haft diamentowy – tworzenie obrazów
- haft gobelinowy
- transfer, decoupage, powertex, mixmedia, masy strukturalne i silikonowe, foremki silikonowe,
- malowanie na różnych podłożach z wykorzystaniem różnorodnych farb,
- kaligrafia,
- pirografia wypalanie na desce, sklejkę ,
- elementy z zakresu stolarstwa wycinanie wyrzynarką elementów ze sklejki, czyszczenie desek, sklejki, malowanie elementów ze sklejki, opalanie desek, sklejki,
- ozdabianie elementów ze sklejki: ozdób wielkanocnych, bożonarodzeniowych i okolicznościowych różnymi technikami plastycznymi
- rozwiązywanie krzyżówek, przeglądanie kolorowych czasopism, ćwiczenia usprawniające pamięć,
- słuchanie muzyki
- wykonywanie różnorodnych technik i metod w terapii zajęciowej,
- wyszukiwanie inspiracji na różnych stronach internetowych.

Efekty prowadzonej działalności:

W pracowni plastycznej uczestnicy nabywali umiejętność wyrażania własnych emocji w procesie twórczym. Dzięki pracy różnymi materiałami, mieli okazję eksponować swoje uczucia i przekształcić je w dzieła sztuki. Tego rodzaju

aktywność nie tylko pozwala na kreatywne wyrażenie siebie, ale również przyczynia się poprawy sprawności manualnej. Regularne ćwiczenia rysowaniu malowaniu wycinaniu czy wyklejaniu rozwijały zdolności motoryczne a także zwiększały pewność siebie uczestników w ich umiejętnościach artystycznych. Dzięki kolorowaniu uczestnicy byli bardziej zrelaksowani a także ich poziom stresu był zdecydowanie mniejszy. Było to terapeutyczne narzędzie, które wspiera zdrowie psychiczne, poprawia nastrój oraz sprzyja wyciszeniu. Pracownia była miejscem gdzie sztuka łączyła się z osobistym rozwojem i emocjonalnym wyrażaniem siebie.

Zajęcia wpływały na poprawę koncentracji uwagi, wyobraźni. Ćwiczona była koordynacja wzrokowo-ruchowa, spostrzegawczość i cierpliwość w wykonywaniu powierzonych zadań, dzięki czemu prace wykonywane były starannie i estetycznie. Wpływały także na wzrost poczucia własnej wartości, uczyły spędzania czasu wolnego.

Poprzez realizację wspólnych zadań poprawiła się współpraca w grupie. Zmniejszył się poziom napięcia i złagodził stres a także wyciszył negatywne emocje a także nastąpiła integracja uczestników. Wprowadzenie coraz to nowych technik plastycznych i ciekawych materiałów rozwinęło zainteresowania uczestników.

2. Zajęcia w pracowni rękodzielniczej realizowane były poprzez wykorzystanie następujących metod i technik:

techniki plastyczne –kolorowanie kolorowanek antystresowych i o różnych obszarach

- dziewiarstwo – szydełkowanie, robienie na drutach
- elementy florystyczne, wykonywanie stroików, kompozycji kwiatowych, wianków itp.
- krawiectwo na różnego rodzaju maszynach, owerloku, stępnówce, maszynie walizkowej, maszynie przemysłowej i szycie ręczne

- szycie rzeczy użytkowych, toreb na zakupy, kosmetyczek, poszewek ozdobnych i zwykłych
- reperowanie i przeróbki odzieży uczestników,
- szycie ozdób bożonarodzeniowych i wielkanocnych,
- zabawka miękka: szycie na maszynie i ręczne, krasnali, dyń ozdobnych itp.
- wypruwanie cekin z pozyskanej odzieży
- wyszywanie gorsetów cekinami, koralikami
- rękodzieło artystyczne wykonywanie stroików bożonarodzeniowych, wielkanocnych.
- bibułkarstwo wykonywanie kwiatów z bibuły, palm wielkanocnych
- dbanie o garderobę, układanie i segregowanie strojów na występy
- przygotowanie kostiumów teatralnych na występy, oraz rekwizytów -
- wykonywanie dekoracji okolicznościowych, scenografii na imprezy organizowane przez ŚDS
- ergoterapia w ogrodzie, dbanie o rabatki, wsadzanie kwiatów, porządkownie na terenie
- przeglądanie kolorowych czasopism, czytanie prasy lokalnej
- rozwiązywanie krzyżówek
- wykonywanie skrzatów w formie prezentów dla sponsorów Szlachetnej Paczki
- wykonywanie różnorodnych technik i metod w terapii zajęciowej.

Efekty prowadzonej działalności:

W pracowni rękodzielniczej stosowane były techniki i sposoby które umożliwiły doskonalenie umiejętności wykonywania, danych prac. Z pozyskanych tkanin i materiałów, zostały uszyte zabawki miękkie, krasnale, torby, poszewki na

poduszki itp. Wykonane na pracowni krasnale zostały przekazane w ramach podziękowań dla darczyńców Szlachetnej Paczki.

W pracowni wykonywano potrzebne elementy dekoracyjne dostosowane do przedstawień teatralnych. Przerabiano kostiumy teatralne jak i rekwizyty potrzebne do danego przedstawienia.

W ramach tej pracowni były prowadzone także zajęcia w ogrodzie: pielęgnacja drzew, kwiatów i krzewów, porządkowanie terenu wokół ośrodka, pielęgnacja rabat kwiatowych.

Podczas zajęć w pracowni rękodzielniczej uczono dokładności, sumienności a także umiejętności współdziałania w grupie poprzez pracę zespołową i wzajemną pomoc. Działania te uczyły obowiązkowości poczucia odpowiedzialności za powierzone zadanie ale również konieczności utrzymania porządku w miejscu pracy i dbałości o materiały. Pracowano nad zwiększeniem sprawności manualnej i koordynacji wzrokowo – ruchowej.

Zajęcia te wpływały na poprawę koncentracji uwagi, zmniejszanie poziomu napięcia, łagodzenie stresu, wyciszenie negatywnych emocji.

Ponadto kształtowana była umiejętność dokonywania drobnych napraw odzieży, wyszywania gorsetów, szycia na maszynach. Celem ogólnym pracowni jest maksymalne przygotowanie uczestników do samodzielnego życia w którym będą mogli pełnić rolę zgodnie ze swoimi możliwościami, potrzebami, zainteresowaniami i oczekiwaniami otoczenia społecznego.

Wprowadzenie coraz to nowych technik i ciekawych materiałów rozwinęło zainteresowania uczestników.

Prace które powstały w czasie zajęć w pracowni prezentowane były na wystawach, organizowanych na naszym terenie.

3. Zajęcia w pracowni kulinarnej realizowane były poprzez

- Planowanie posiłków
 - układanie jadłospisu
- Sporządzanie listy zakupów

- Robienie zakupów
 - orientacja w sklepie „co i gdzie można znaleźć”
 - układ półek – czyli w innym miejscu art. spożywcze, w innym kosmetyki, w innym art. chemiczne, gazety, art. higieniczne
 - nauka norm i zasad społecznych obowiązujących w sklepie
- Wdrażanie zasad higieny
 - wyrobienie nawyku częstego mycia rąk (przed przystąpieniem do pracy, w trakcie wykonywania czynności w pracowni, a co najważniejsze po wyjściu z toalety)
 - wyrobienie nawyku zakładania odzieży ochronnej (tj. fartucha), a także zwrócenie uwagi na estetykę i czystość odzieży własnej
 - dbanie o czystość i porządek w pracowni, jadalni oraz zapoznanie się z asortymentem i zasadami stosowania środków czystości
 - utrzymanie w czystości naczyń i urządzeń znajdujących się w pracowni
- Przygotowanie posiłku
 - wykonywanie wstępnej obróbki produktów
 - przygotowanie jadalni
 - nakrywanie do stołu – nauka estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw
 - układanie sztućców
 - roznoszenie przygotowanego posiłku – zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo, zwłaszcza przy przenoszeniu gorących potraw
 - zasady zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków
- Obsługa sprzętu kuchennego
 - bezpieczeństwo przy obsłudze urządzeń elektrycznych
 - zachowanie ostrożności przy użyciu noży
 - nabycie i rozwinięcie umiejętności posługiwania się sprzętem AGD (piekarnik elektryczny, kuchenka elektryczna, kuchenka

mikrofalowa, roboty kuchenne, gofrownica, sokowirówka, czajnik elektryczny, zmywarka, mikser,

- Porządkowanie pracowni
- Przygotowywanie potraw na specjalne okazje (dzień rodziny, inne imprezy okolicznościowe)
- Rozwijanie umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy.
- Opieka i karmienie posiłków.

Tematyka zajęć

wykonywanie czynności umożliwiających przygotowanie ciepłych posiłków, estetyczne podanie i odpowiednie spożywanie posiłków z zachowaniem podstawowych zasad higieny i zasad BHP, naukę i obsługę sprzętu AGD, przygotowanie jadalni, porządkowanie jadalni i kuchni, wkładanie naczyń do zmywarki, segregowanie naczyń, przygotowywanie ciast i ciasteczek oraz sałatek na imprezy okolicznościowe.

Efekty prowadzonej działalności:

- umiejętność przygotowania posiłku z zachowaniem podstawowych zasad higieny, w tym porządkowania i zasad BHP,
- umiejętność spożywania posiłków, używanie sztućców,
- estetyczne przygotowanie i podanie posiłków
- kulturalne zachowanie się przy stole,
- umiejętność obsługi prostych i zawansowanych urządzeń i sprzętu kuchennego,
- zwiększona samodzielność i odpowiedzialność
- poprawa współpracy i współdziałania w grupie.

4. Zajęcia w pracowni stolarskiej realizowane były z zachowaniem podstawowych zasad BHP, poprzez wykonywanie elementów prac stolarskich w ramach zajęć pracowni plastycznej, rękodzielniczej, terapii zajęciowej.

Efekty prowadzonej działalności:

- zwiększenie sprawności manualnej,
- ćwiczenie koncentracji uwagi,
- kształtowanie samodzielności ,
- kształtowanie poczucia estetyki,
- ekonomiczne wykorzystanie materiałów,
- wzrost samooceny i poczucia własnej wartości

5. Zajęcia w pracowni terapii zajęciowej realizowane są poprzez wykorzystanie następujących metod i technik:

- tworzenie prac w połączeniu z różnymi technikami i materiałami
- hafciarstwo –płaski; gobelinowy, supełkowym
- wyszywanki na siatce plastikowej
- dziewiarstwo- szydełkowanie,
- sztuki użytkowe- biżuteria,
- decoupage; transfer, powertex, power print, mixmedia , masy strukturalne i silikonowe,
- techniki plastyczne – wyklejanki przy użyciu ziaren, bibuły, cekinów, plasteliny, kolaże, kolorowanki antystresowe,
- wiklina papierowa
- papieroplastyka – origami, ozdoby bożonarodzeniowe
- bibułkarstwo – formowanie kulek, wykonywanie kwiatków
- malowanie na różnych podłożach z wykorzystaniem różnorodnych farb,
- wykorzystywanie materiałów z recyklingu
- elementy z zakresu stolarstwa – czyszczenie elementów drewnianych papierem ściernym
- wykonywanie obrazów z zastosowaniem nowych technik plastycznych
- tworzenie stroików i ozdób świątecznych, okolicznościowych

- kaligrafia
- rozwiązywanie krzyżówek, ćwiczenia pamięci, przeglądanie prasy kolorowej
- oglądanie filmów instruktażowych

Efekty prowadzonej działalności:

Głównym celem pracy terapeutycznej było wyrobienie nawyku aktywnego uczestnictwa we wszystkich proponowanych formach zajęć i podejmowania prób zmierzenia się z własnymi słabościami, ograniczeniami wynikającymi z różnych niepełnosprawności. Wspólne rozmowy indywidualne motywowały, rozwijały zainteresowania, pozytywnie wpływały na nastawienie do życia oraz na wzrost samooceny i poczucia własnej wartości.

W pracowni uczestnicy zajmowali się rozwijaniem uzdolnień i zainteresowań, pobudzeniem wyobraźni twórczej, usprawnieniem zdolności manualnej, koordynacją wzrokowo-ruchową, poprawą koncentracji uwagi oraz pamięci, współpracą w grupie i przy realizacji wspólnych zadań.

Osoby biorące udział terapii zajęciowej wykonywały prace różnymi technikami o zróżnicowanym stopniu trudności. Zajęcia były dostosowane do możliwości, potrzeb i zainteresowań uczestników. Stosowano techniki dekoracyjne, wdrażano w życie pomysły twórcze, które ozdabiały nasze otoczenie.

Terapeuta w każdej chwili służył pomocą i doradztwem. Prowadzi uczestnika krok po kroku. Z czasem dążąc jednak do większej samodzielności podopiecznego, poprzez realizację wspólnych zadań poprawiała się współpraca w grupie.

6. Zajęcia w pracowni pracownia terapii komputerowej

- nauka obsługi komputera od podstaw, nauka sprawnego posługiwania się klawiaturą, myszką,

- praca z edytorem tekstu Word Office (nauka pisania tekstów, wyboru czcionki, jej rozmiaru i charakteru),
- tworzenie prezentacji multimedialnych w programie Power Point (dodawanie obrazków, edytowanie tekstu)
- nauka i doskonalenia sprawnego poruszania się po zasobach sieci Internetowej, wybór witryny, umiejętność obsługi wyszukiwarki, umiejętność kopiowania tekstu i grafiki z Internetu do dokumentów,
- zapoznanie się z możliwościami mediów społecznościowych,
- oglądanie wybranych filmów i bajek,
- korzystanie z multimedialnych platform edukacyjnych np. pisu-pisu.pl,
- pomoc w obsłudze telefonu komórkowego,

Efekty prowadzonej działalności:

Zajęcia komputerowe miały na celu doskonalenie umiejętności obsługi podstawowego oprogramowania komputerowego. Prowadzono naukę podstawowych czynności obsługi komputera (posługiwanie się klawiaturą i myszką), poprawnego pisania na klawiaturze. Dużą uwagę poświęcało się na pracę w edytorze tekstów i kształcenie umiejętności poprawnego przepisywania tekstów, wielkości czcionki, drukowania (teksty piosenek). Uczestnicy poznali także wirtualny świat w Internecie, uczyli się wyszukiwania informacji na dany temat z wykorzystaniem wyszukiwarki np. gry edukacyjne doskonalące umiejętności czytania, a także rozwijające wyobraźnię i myślenie przestrzenne, korzystanie z mediów społecznościowych, skrzynki pocztowej oraz innych stron internetowych związanych z zainteresowaniami Uczestników. Pomagano również w obsłudze telefonu komórkowego.

Poprzez wyżej wymienione czynności uczestnicy rozwijali swoje zainteresowania, poznawali nowe sposoby na spędzanie czasu wolnego oraz poszerzali swoją wiedzę ogólną.

7. Zajęcia w pracowni terapii ruchem zrealizowane zostały poprzez:

- ćwiczenia na przyrządach,
- gimnastykę grupową w tym ogólnorozwojową,
- zajęcia z chustą animacyjną Klanzy,
- zajęcia metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,
- marsze w plenerze w tym Nordic Walking,
- uprawianie zespołowych dyscyplin ruchowych,
- przygotowanie i udział w zawodach sportowych,
- organizację zawodów sportowych (XI Marsz Nordic Walking ŚDS Województwa Podkarpackiego, V Towarzyskie Rozgrywki Sportowe: tenis stołowy, szachy, warcaby, skoczek),
- ćwiczenia indywidualne bierne oraz czynne,
- nauka prawidłowego chodu - spacerzy z asekuracją,

Efekty prowadzonej działalności:

Głównym celem zajęć terapii ruchem była poprawa jakości życia uczestników ŚDS. Dzięki szerokiej gamie proponowanych zajęć ruchowych uczestnicy poprawili lub utrzymali swoją sprawność fizyczną. Terapia ruchem przyczyniła się do zwiększenia u ćwiczących świadomości własnego ciała, przestrzeni i działania w niej. Pozwoliła na odreagowania napięcia i stresu oraz wpłynęła na zwiększenie współpracy ze współćwiczącymi i umiejętności integrowania się.

8. Opieka pielęgniarska

- Pomiar parametrów życiowych: ciśnienia tętniczego krwi, tętna, poziomu cukru we krwi, temperatury ciała, wagi ciała.
- Udzielania pierwszej pomocy: atak epilepsji, zranienia, stłuczenia, urazy, oparzenia, dezynfekcja i opatrywanie ran , wzywanie karetki pogotowia ratunkowego w stanach zagrożenia życia.

- Sprawowanie opieki nad uczestnikami w pokoju wyciszeń w razie: złego samopoczucia, pobudzenia psychoruchowego, agresji, senności itp.
- Indywidualny trening lekowy.
- Pomoc w rejestracjach i dotarciu do lekarzy, na badania, w zakupie leków, współpracy z personelem medycznym.
- Współpraca z rodziną/opiekunem w sprawach związanych ze stanem zdrowia.
- Pogadanki tematyczne.

9. Teatroterapia/choreoterapia realizowane są poprzez:

- występy okolicznościowe: Jasełka, przedstawienie z okazji dnia kobiet i mężczyzn,
- przygotowania i udział w przeglądach twórczości artystycznej, przeglądach tanecznych,
- zajęcia muzyczno-teatralne,
- zajęcia z zakresu choreoterapii (tańce grupowe z różnych stron świata, tańce animacyjne, tańce terapeutyczne, zabawy muzyczno - ruchowe, improwizacje taneczne, elementy muzykoterapii, proste układy choreograficzne).

W związku z poszerzeniem zainteresowań uczestników, rozszerzono ofertę zajęć o przygotowywanie różnych występów w formie filmowej.

Przygotowano m.in.: film na konkurs filmowy do ŚDS Spie.

Efekty prowadzonej działalności

Dzięki zajęciom z teatroterapii i choreoterapii uczestnicy mieli możliwość wyrażania własnych emocji w bezpiecznym i kreatywnym środowisku. Praca na scenie, improwizowanie i odgrywanie ról pomogły w budowaniu własnej wartości. Teatroterapia sprzyjała współpracy, komunikacji i nawiązywaniu relacji z innymi. Dzięki odgrywaniu ról i analizie postaci uczestnicy lepiej rozumieli swoje wewnętrzne zmagania. Działalność artystyczna działała

relaksująco i mogła pomóc w redukcji objawów lękowych. nastąpiło zwiększenie umiejętności rytmizowania tekstu lub piosenki.

- odreagowanie negatywnych emocji;
- zwiększenie poczucia rytmu i harmonii;
- zwiększenie świadomości własnego ciała, przestrzeni i działania w niej;
- zwiększenie umiejętności uzewnętrzniania swoich przeżyć i potrzeb przez środki wyrazu (język, gest, mimika);
- zwiększenie i utrzymanie pamięci słownej, muzycznej, ruchowej, słuchowej;

10. Formy spędzania czasu wolnego:

- trening szachowy, warcabowy, skoczek;
- gry i zabawy edukacyjne (gry podstawowe i zaawansowane), układanie puzzli; kolorowanki
- tablica multimedialna
- prace manualne
- wyjścia – do kina, na spacer, kościoła,
- rozwój własnych zainteresowań – literaturą, prasą, filmem, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem, muzyką,
- spotkania integracyjne – piknik na świeżym powietrzu, grill;
- współpraca z rodziną i opiekunami,
- integracja ze środowiskiem lokalnym.

11. Współpraca z rodziną i opiekunami.

Współpraca personelu z rodziną i opiekunami obejmowała m.in. stały kontakt telefoniczny i osobisty. Rodzice i opiekunowie mogli liczyć na wsparcie i pomoc.

Zarówno w ŚDS jak i w domu obserwowane były zachowania uczestników, informowano o pogorszeniach lub polepszeniach samopoczucia, bieżącej działalności ŚDS.

Przeznaczyliśmy czas na rozmowę, udzielenie porad, odpowiedzi na pytania, wyjaśniając zgłaszane wątpliwości.

Wykaz ważnych imprez i wydarzeń kulturalnych w roku 2024

- **18.01.2024 BAŁ MASKOWY W JELNEJ**
- **25.01.2024 PRZEGLĄD KOLED I PASTORAŁEK W BRZOSZOWIE**
- **31.01.2024 IX INTEGRACYJNY PRZEGLĄD KOŁEŁ I JASEŁEK**
- **03.2024 MINI TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO W WYSOKIEJ GŁOGOWSKIEJ**
- **22.03.2024 PLENEROWA DROGA KRZYŻOWA W SPIACH**
- **26.03.2024 II TURNIEJ GRY PLANSZOWEJ POZNAJ ROPCZYCE**
- **28.05.2024 PIKNIK Z MUNDUREM W ŚDS NOWEJ DĘBIE**
- **14.06.2024 VIII KONKURS FILMOWY W SPIACH**
- **27.06.2024 POWITANIE LATA W BOJANOWIE**
- **04.07.2024 ŚWIĘTOJAŃSKIE ŚPIEWANIE W DĘBICY**
- **18.07.2024 WYCIECZKA NA KĄPIELISKO CZARNA SĘDZISZOWSKA**
- **21.08.2024 WARSZTATY ARTYSTYCZNO – RĘKODZIELNICZE
TWORZENIE MYDEŁEK W ŚDS W SOKOŁOWIE MŁP.**
- **27.08.2024 XI NORDIC WALKING ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW
SAMOPOMOCY WOJEWÓDZTWA PODKARPACKIEGO**
- **28.08.2024 II PRZEGLĄD ANIELSKI W ŚDS W WOLICZCE**
- **31.09.2024 SENIORALIA NAD NILEM**
- **10.09.2024 XXIII OLIMPIADA CARITAS DLA OSÓB Z NIEPEŁNĄ
SPRAWNOŚCIĄ W RZESZOWIE**
- **12.09.2024 XXIII SPARTAKIADA SPORTOWA SDS WOJEWÓDZTWA
PODKARPACKIEGO**
- **24.09.2024 XX PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ ŚDS 25
LECIE ŚDS W TARNOBRZEGU**

- **01.10.2024 „TUPANKI, HULANKI I SWAWOLE” INTEGRACJA Z WYSOKA GŁOGOWSKA**
- **03.10.2024 POWITANIE JESIENI 2024 W CIESZANOWIE**
- **10.10.2024 UDZIAŁ W KONKURSIE JESIENNA PODUSZKA DEKORAYJNA W RADOMYŚLU NAD SANEM**
- **15.10.2024 IV TURNIEJ RUMMIKUB W TYCZYNIE**
- **23.10.2024 VIII INTEGRACYJNE ROZGRYWKI W KRĘGLE W ROPCZYCACH**
- **24.10.2024 DYNIOWY ZAWRÓT GŁOWY W ZAKŁADZIE AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ W BUDACH GŁOGOWSKIEJ**
- **02.11.2024 WYJŚCIE NA CMENATARZ**
- **07.11.2024. V ŚRODOWISKOWY PRZEGLĄD KABARETOWY W DYNOWIE**
- **22.11.2024 INTEGRACYJNY BAL ANDRZEJKOWY ŚDS W ZALESIU I GACI**
- **28.11.2024 BAL ANDRZEJKOWY W ŚDS**
- **30.11.2024 BAL HALLOWEEN W STAŁOWEJ WOLI**
- **05.12.2024 MIKOŁAJKI Z ALPAKAMI**
- **20.12.2024 SPOTKANIE OPŁATKOWE**
- **22.12.2024 WIGILIA NA RYNKU**

Ogólna liczba uczestników, którzy opuścili Dom.

W roku 2024 Środowiskowy Dom Samopomocy zrezygnowało 6 osób.

Ogólna liczba uczestników przyjętych do ŚDS.

W roku 2024 Środowiskowy Dom Samopomocy przyjął 4 osoby.

Współpraca z podmiotami zapewniającymi integrację społeczną uczestników.

Środowiskowy Dom Samopomocy współpracował z następującymi instytucjami:

- Starostwo Powiatowe

- Urząd Miejski w Kolbuszowej
- Miejsko Gminne i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej
- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Kolbuszowej
- Poradnie rodzinne i specjalistyczne
- Zespołem Szkół Specjalnych w Kolbuszowej
- Zespół do Spraw Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności
- Z Powiatowym Urzędem Pracy.
- Stowarzyszeniem Pomocy Osobom Niepełnosprawnym
- Regionalna Fundacja Rozwoju „Serce”
- „Szlachetna Paczka”
- Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej
- Fundacja na Rzecz Rozwoju Kultury Fizycznej i Sportu w Kolbuszowej
- Kościoły i inne związki wyznaniowe
- Nadleśnictwo w Kolbuszowej
- ŚDS-y, WTZ-ty i domy seniora.

Ocena realizacji zadań.

Środowiskowy Dom Samopomocy realizował zadania zgodnie z wytyczonymi celami i zadaniami w oparciu o ustawę o ochronie zdrowia psychicznego, ustawę o pomocy społecznej, rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy oraz regulamin organizacyjny ŚDS. Realizacja założonych zadań pozytywnie wpłynęła na funkcjonowanie uczestników, na ich stan psychofizyczny. Dzięki udziałowi w zaplanowanych działaniach większość z nich nabyła nowe umiejętności, które przyczyniły się do poprawy jakości życia i zaradności osobistej. Możliwość wyjścia z domu jest dla osób niepełnosprawnych niezmiernie ważna. Na co dzień nie mają bowiem takich okazji. Uczestnictwo w zajęciach ŚDS sprawiło, że mieli poczucie wsparcia i pomocy oraz możliwości radzenia 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 na umocnienie pozycji osoby zaburzonej psychicznie i niepełnosprawnej intelektualnie w rodzinie i społeczeństwie.