

## **Sprawozdanie z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy ul. Katedralna 5, 27-600 Sandomierz za 2020 rok**

Środowiskowy Dom Samopomocy w 2020 roku działał w oparciu o Program Działalności i Plan Pracy wprowadzony zarządzeniem nr ŚDS.021.1.2020 Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu z dnia 02 stycznia 2020 w sprawie wprowadzenia programu działalności i planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu na rok 2020. Plan został zatwierdzony przez Burmistrza Miasta Sandomierza oraz zaakceptowany przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach pismo znak: PSZ.V.9421.10.2020 z dnia 9 stycznia 2020 r.

Dom przeznaczony jest dla 25 uczestników z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną. Placówka czynna jest pięć dni w tygodniu tj. od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00. Rehabilitacja prowadzona jest co najmniej 6 godzin dziennie. Pozostały czas pracy pracownicy przeznaczają na przygotowanie się do zajęć, porządkowanie pomieszczeń, dezynfekcję, uzupełnianie prowadzonej dokumentacji, a także przyprowadzenie na zajęcia oraz odprowadzenie po zajęciach uczestników, którzy wymagają tego rodzaju pomocy. ŚDS w Sandomierzu nie prowadzi usług transportowych dla uczestników.

Aktywizacja odbywa się w specjalnie dostosowanych do potrzeb uczestników pracowniach. W naszej placówce funkcjonują następujące pracownie i pomieszczenia wyposażone w sprzęt niezbędny do treningu samoobsługi i zaradności życiowej uczestników:

1. Pracownia kulinarna.
2. Pracownia plastyczna.
3. Pracownia stolarsko – modelarska.
4. Pracownia komputerowa.
5. Sala ćwiczeń.
6. Pracownia rehabilitacyjna.
7. Pokój do indywidualnego poradnictwa psychologicznego pełniący funkcję pokoju wyciszeń.
8. Kawiarenka pełniąca funkcję jadalni.
9. Dwie łazienki wyposażone w natrysk, jedna w wannę oraz toalety osobno dla kobiet i mężczyzn oraz toaleta dla personelu.
10. Szatnia.

Osoba niepełnosprawna ruchowo na piętro budynku może przedostać się za pomocą schodołazu.

W okresie od 2 stycznia 2020 r. do 31 grudnia 2020 r. z zajęć w Środowiskowym Domu skorzystało 30 uczestników w tym:

1. 20 uczestników typu A (zaburzenia psychiczne);
2. 8 uczestników typu B (niepełnosprawność intelektualna);
3. 2 uczestnik typu AB.

Na dzień 31 grudnia 2020 r. było 28 uczestników z aktualnymi decyzjami. W ciągu roku 2 uczestnikom wygasła decyzja kierująca, nie złożyli podania o kontynuację.

Do Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia była przekazywana frekwencja za każdy miesiąc. Poniższa tabela zawiera dane dotyczące frekwencji za poszczególne miesiące w 2020r.

Miesiąc	Liczba uczestników posiadających aktualne decyzje	Średnia dzienna liczba osób biorących udział w zajęciach ŚDS
1	2	3
Styczeń 2020r.	29	28,23
Luty 2020r.	29	27,90
Marzec 2020r.	29	7,95
Kwiecień 2020r.	29	0,00
Maj 2020r.	29	0,00
Czerwiec 2020r.	29	18,19
Lipiec 2020r.	29	16,74
Sierpień 2020r.	29	19,71
Wrzesień 2020r.	29	20,68
Październik 2020r.	29	13,68
Listopad 2020r.	29	0,00
Grudzień 2020r.	28	2,68

Zadania jakie zostały zrealizowane w poszczególnych miesiącach 2020r.:

L.p.	Data	Nazwa zadania
1.	09.01.2020	Udział w wystawie w BWA „Porównania 28”
2.	14.01.2020	Zwiedzane sandomierskich szopek bożonarodzeniowych
3.	16.01.2020	Zabawa karnawałowa na terenie ŚDS
4.	22.01.2020	Wizyta duszpasterska w ŚDS
5.	23.01.2020	Udział w Spotkaniu z poezją na zaproszenie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sandomierzu
6.	29.01.2020	Zwiedzanie sandomierskiego ratusza oraz gabinetu Burmistrza Miasta Sandomierza
7.	31.01.2020	Udział w I Przeglądzie Kolęd i Pastorałek organizowanych przez ŚDS Annopol
8.	04.02.2020	Organizacja imprezy sportowej Zimowe Mistrzostwa Sprawności
9.	11.02.2020	Udział w obchodach Światowego Dnia Chorego
10.	13.02.2020	Zwiedzanie Wydawnictwa Diecezjalnego i Drukarni w Sandomierzu
11.	13.02.2020	Udział w wystawie w BWA „100-lecie Niepodległości Polski w ilustracji 1918-2018”
12.	25.02.2020	Wewnętrzna Dyskoteka zakończenie karnawału
13.	25.02.2020	Udział w Spotkaniu z poezją na zaproszenie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sandomierzu
14.	26.02.2020	Udział w Mszy Świętej – Środa Popielcowa
15.	03.03.2020	Wyjście do Kina Starówka na film „Zenek”
16.	05.03.2020	Udział w wystawie w BWA „Oswajanie światła - rysunek”
17.	06.03.2020	Wewnętrzne obchody Dnia Kobiet
18.	06.03.2020	Spotkanie w budynku ŚDS z policjantami dzielnicowymi
19.	09.03.2020	Wewnętrzna pogadanka terapeutów z uczestnikami na temat COVID-19
20.	18.08.2020	Udział w wystawie w BWA „malarstwo”

21.	07.09.2020	Wspólne czytanie Baśni J.Ch. Andersena w ŚDS z okazji Akcji Narodowe Czytanie
22.	08.09.2020	Udział w wystawie w BWA „Czarne Słońce”
23.	22.09.2020	Wybory do samorządu ŚDS
24.	25.09.2020	Wewnętrzne przedstawienie teatralne „Pani jesień i jej dary”
25.	30.09.2020	Wewnętrzny pokaz mody jesiennej
26.	01.10.2020	Wewnętrzne obchody Dnia Chłopaka
27.	06.10.2020	Udział w wystawie w BWA „Doświadczenia II”
28.	08.10.2020	Wewnętrzne spotkanie z poezją, przypomnienie twórczości byłego uczestnika placówki
29.	23.12.2020	Współudział w Mobilnej Wigilii Miejskiej

W ciągu całego roku ŚDS współpracował z Urzędem Miejskim w Sandomierzu, Radą Miasta Sandomierza, Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Sandomierzu, Strażą Miejską, Miejską Biblioteką Publiczną w Sandomierzu, Polskim Czerwonym Krzyżem, Powiatową Komendą Policji w Sandomierzu, Poradnią Zdrowia Psychicznego w Sandomierzu, Oddziałem Psychiatrii i Detoksykacji w Sandomierzu, Dziennym Oddziałem Psychiatrycznym, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Sandomierzu, Biurem Wystaw Artystycznych w Sandomierzu, Sandomierskim Centrum Kultury, Parafią Katedralną w Sandomierzu, lekarzami rodzinnymi i innymi specjalistami, oraz z innymi Środowiskowymi Domami Samopomocy, Warsztatami Terapii Zajęciowej.

W roku 2020 zatrudnieni pracownicy w ŚDS z podziałem na etaty to:

1. Starszy terapeuta – 1 etat – umowa na czas nieokreślony
2. Pedagog – 1 etat - umowa na czas nieokreślony
3. Psycholog ½ etatu - umowa na czas nieokreślony
4. Instruktor ds. kulturalno - oświatowych – 1 etat - umowa na czas nieokreślony
5. Kierownik – 1 etat - umowa na czas nieokreślony – (zakończenie pracy w styczniu 2020 roku)
6. Aspirant pracy socjalnej - 1 etat umowa na czas określony (zakończenie pracy w kwietniu 2020 roku)
7. Aspirant pracy socjalnej – ½ etatu - umowa na czas określony
8. Pracownik socjalny – 1 etat - umowa na czas określony
9. po kierownik/kierownik – 1 etat - umowa na czas nieokreślony

Środki finansowe w 2020 roku:

- a) Ogółem wydatki: 579 238,17 zł - z czego wydatki z dotacji: 523 826,67 zł - z czego wydatki z rezerwy celowej 55 411,50 zł (środki z rezerwy celowej wykorzystane na zadanie inwestycyjne – montaż klimatyzacji w pomieszczeniach ŚDS)
- b) Środki na zadania zlecone: 581 161,50 zł - w tym z dotacji celowej: 525 750,00 zł - w tym rezerwa celowa 55 411,50 zł
- c) Zwrot niewykorzystanych środków: 1 923,33 zł

Współpraca z rodzinami jest to niezwykle ważny i bardzo trudny element procesu rehabilitacji. Większość uczestników naszej placówki to osoby samotne, bądź pochodzące z trudnych środowisk tylko nieliczni członkowie rodzin deklarują chęć współpracy. Forma takiej współpracy to przede wszystkim kontakty telefoniczne lub interwencja psychologa (zapraszanie do współpracy i deklarowanie chęci pomocy w przezwyciężaniu trudnej sytuacji życiowej, kierowanie do odpowiednich specjalistów, instytucji, poradnictwo).

W zakresie pracy socjalnej pomagaliśmy uczestnikom w rozwiązywaniu codziennych problemów życiowych, załatwianiu spraw urzędowych o różnym charakterze, pomoc w pisaniu pism urzędowych, robieniu zakupów, ustalania i pilnowania terminów wizyt lekarskich, towarzyszenia podczas wizyt lekarskich.

Uczestnicy korzystają ze wszystkich dostępnych form rehabilitacji i wsparcia. W zajęciach uczestniczą w systemie tygodniowym dla utrwalania nabytych umiejętności i pozyskiwania nowych.

W budynku Środowiskowego Domu Samopomocy zostały przeprowadzone następujące kontrole:

- 1) 18.02.2020 – kontrola stanu bezpieczeństwa i higieny pracy.
- 2) 29.05.2020 – kontrola Powiatowej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej w Sandomierzu: kontrola tematyczna w związku z przygotowaniem placówki do rozpoczęcia zajęć.
- 3) 09.07.2020 - kontrola stanu bezpieczeństwa i higieny pracy.

Przeglądy jakie zostały dokonane to:

1. Przegląd wyłącznika głównego przeciwpożarowego – kwiecień 2020r.
2. Przegląd przewodów kominowych – maj 2020r.
3. Przegląd roczny instalacji gazowej - lipiec 2020r.
4. Przegląd roczny stanu technicznego obiektu – sierpień 2020r.
5. Przegląd gaśnic – listopad 2020r.

W ciągu roku odbywały się narady i zebrania zespołu wspierająco – aktywizującego. Zarejestrowano 13 protokołów z narad oraz 16 protokołów z posiedzeń zespołu wspierająco – aktywizującego.

W 2020 roku pracownicy ŚDS brali udział w szkoleniach:

- 1) Organizacja pracy ośrodka po powrocie,
- 2) Stymulacja funkcji poznawczych,
- 3) Okresowe szkolenia z zakresu bhp.
- 4) Działania motywujące do utrzymania abstynencji i ograniczania spożywania alkoholu,
- 5) Relaksacja oraz alternatywne sposoby rozładowania napięć.

Organizacja pracy placówki w 2020 roku od marca do grudnia uzależniona była od sytuacji epidemiologicznej w kraju. Od dnia 12 marca do 24 maja decyzjami Wojewody Świętokrzyskiego zajęcia w środowiskowych domach samopomocy zostały czasowo zawieszane. W tym czasie kadra utrzymywała stały kontakt z uczestnikami, szyła maseczki ochronne na potrzeby uczestników oraz mieszkańców miasta, realizowała zadania z zakresu porządkowania, archiwizacji, inwentaryzacji.

Po wznowieniu zajęć organizacja pracy wymuszona była wydanymi rekomendacjami dla placówek pobytu dziennego, tj. np.: zmiana grup, ograniczenia w dostępie do pomieszczeń terapeutycznych, ograniczenia w wyjściach, zawieszenie treningu kulinarnego.

Od 26 października do 13 grudnia 2020 roku nastąpiło ponowne zawieszenie zajęć na mocy decyzji Wojewody Świętokrzyskiego. W tym czasie realizowano wsparcie dla uczestników w formie zdalnej, organizowano pakiety pracy zdalnej, pomagano w wypełnianiu dokumentów do PCPR w ramach wsparcia Modułu III.

Od dnia 14 grudnia 2020 roku na mocy decyzji Wojewody Świętokrzyskiego ŚDS realizuje zadania z wykorzystaniem metod porozumiewania się na odległość oraz w formie alternatywnych sposobów realizacji zajęć, organizowane są dyżury pracownika, który prowadzi indywidualne spotkania z uczestnikami, w szczególnych sytuacjach odbywają się zajęcia grupowe dla nie więcej niż 5 osób jednocześnie.

Szczegółowy przebieg zajęć na poszczególnych pracownikach zawierają sprawozdania cząstkowe stanowiące załączniki do niniejszego sprawozdania

Załączniki:

1. Sprawozdanie z pracy z pracowni kulinarnej za 2020r.
2. Sprawozdanie z pracy z pracowni plastycznej za 2020r.
3. Sprawozdanie z pracy z pracowni komputerowej za 2020r.
4. Sprawozdanie z pracy psychologa za 2020r.
5. Sprawozdanie z pracy instruktora ds. kulturalno - oświatowych za 2020r.
6. Sprawozdanie z pracy aspiranta pracy socjalnej za 2020 rok.

**Sprawozdanie z działalności pracowni kulinarnej  
Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu  
za rok 2020**

W trakcie zajęć w pracowni kulinarnej realizowane były następujące treningi:

1. Trening kulinarny polegający na:
  - a) zapoznaniu ze sposobami przygotowania prostych posiłków typu zupy, dania mięsne, dania z makaronów, z grzybów, z kasz, ziemniaków, grochu, fasoli, warzyw
  - b) zapoznaniu ze sposobem obierania, krojenia owoców i warzyw, przygotowywania prostych surówek i sałatek
  - c) zapoznaniu z zasadami kulturalnego zachowania się przy stole w różnych sytuacjach
  - d) zapoznaniu z zasadami dekorowania stołu na różne okoliczności (układanie serwetek, sztućców, zastawy, bukietów, świeczników i stroików)
  - e) zapoznaniu z podstawami racjonalnego żywienia: pełnowartościowe produkty, regularność spożywanych posiłków, witaminy w pożywieniu i ich rola, podstawowe składniki odżywcze w produktach spożywczych, żywienie dietetyczne, dostosowanie diety do pory roku, rola ziół, owoców i warzyw w pożywieniu.
  - f) zapoznaniu z technikami konserwowania i bezpiecznego przechowywania żywności (zasady przygotowania, pasteryzowania i przechowywania przetworów na zimę z ogórków, kapusty i buraków, zasady marynowania warzyw, zasady przygotowania domowych konfitur).
  - g) zapoznaniu ze sposobami grillowania wędlin i mięs
2. Trening umiejętności praktycznych polegający na:
  - a) zapoznaniu z zasadami estetycznego przygotowania, podawania i jedzenia potraw
  - b) zapoznaniu z zasadami higieny osobistej i czynności higienicznych na zajęciach kulinarnych (pogadanki na temat higieny osobistej, regularnego mycia rąk przed przygotowaniem oraz spożywaniem posiłku)
  - c) zapoznaniu z zasadami nakrywania do stołu
  - d) regularnym porządkowaniu pracowni kulinarnej oraz innych pomieszczeń po zajęciach
  - e) regularnym praniu i prasowaniu
3. Trening budżetowy polegający na:
  - a) nabywaniu umiejętności planowania wydatków
  - b) sporządzaniu jadłospisu oraz listy zakupów

W ramach zajęć w pracowni kulinarnej zrealizowano w formie wykładów, pogadanek lub burzy mózgów następujące tematy:

1. Objawy niedoboru witamin w organizmie.
2. Objawy niedoboru i suplementacja witaminy K-dlaczego ważna?
3. Jak sobie radzić z pierwszymi objawami przeziębienia?
4. Witamina C w pożywieniu.
5. Dieta zmniejszająca ryzyko zawału.
6. Dlaczego warto pić czystek?
7. Co jeść przy przeziębieniu?
8. Antyoksydanty w naszym menu.
9. Jak chronić się przed koronawirusem?
10. Przetwory z czarnego bzu-bogactwo witamin.

11. Jak zabezpieczyć się przed infekcjami?
12. Jak narzekanie niszczy mózg?
13. Jak wzmacniać swoją odporność?
14. Dlaczego optymiści żyją dłużej?
15. Odżywcze koktajle-bomba witaminowa.
16. Sezonowe owoce i warzywa-dlaczego warto je jeść?
17. Cukinia i kabaczek-właściwości zdrowotne.
18. Bakłażan i jego właściwości zdrowotne.
19. Siarka-pierwiastek piękności.
20. Zakwas z buraka-bogactwo witamin i minerałów.
21. Kiszonki na odporność.
22. Naturalne sposoby na wirusy i bakterie.
23. Jak się odżywiać w chłodne dni?
24. Naturalne sposoby na katar.
25. Kapusta kiszona-naturalne źródło witaminy C.
26. Sposoby na dobre zdrowie-wietrzenie mieszkania-dlaczego ważne?
27. Sposoby na dobre zdrowie: Spacerowanie przez cały rok.
28. Zdrowe hartowanie.
29. Dobry sen na wzmocnienie odporności.
30. Pozytywne myślenie i pokonanie stresu.
31. Jak się relaksować?
32. Grejpfruty na zdrowie.
33. Śniadania i rozgrzewające zupy.
34. Jak dbać o samopoczucie na co dzień?
35. Przepisy na sałatkę warzywną i kompot z suszu.

Od 12.03.2020 r. do 24.05.2020 r. zgodnie z poleceniem Wojewody Świętokrzyskiego czasowe zawieszenie działalności ośrodków wsparcia dziennego w związku z przeciwdziałaniem COVID-19. W tym czasie pracownicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu byli w regularnym kontakcie telefonicznym z uczestnikami, udzielali pomocy w postaci poradnictwa i wsparcia, szyli i bezpiecznie dostarczali maseczki ochronne dla podopiecznych Środowiskowego Domu Samopomocy, Urzędu Miasta w Sandomierzu.

Na terenie budynku tutaj. Ośrodka przeprowadzono również gruntowne porządki.

Od 26.10.2020r. do 13.12.2020 r. ponowne zawieszenie działalności ośrodków wsparcia dziennego zgodnie z poleceniem Wojewody Świętokrzyskiego w związku ze stanem epidemii wirusa SARS-CoV-2. W wyżej wymienionym terminie pracownicy Środowiskowego Domu Samopomocy świadczyli pracę zdalną, tj. w ramach treningów kulinarnych przygotowano – 3 kulinarne pakiety pracy zdalnej dedykowane wszystkim uczestnikom tutaj. Ośrodka. Pakiety zawierały przepisy kulinarne w formie propozycji różnorodnych posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) wraz z załączonymi produktami spożywczymi. Utrzymywany był również stały kontakt telefoniczny z podopiecznymi w celu rozeznania sytuacji bytowo-zdrowotnej.

### **Podsumowanie zajęć plastycznych Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu w okresie od stycznia do grudnia 2020r.**

Głównym celem pracowni plastycznej w roku 2020 było: Rozwijanie poczucia estetyki i piękna oraz usprawnianie zdolności manualnych poprzez wielopłaszczyznowe formy aktywności.

Uczestnicy pracowni plastycznej poszerzali swoje umiejętności w ramach różnych technik plastycznych: malarstwo, rysunek, wydzieranka, wyklejanka, mozaika, papieroplastyka, formy przestrzenne. Uczestnicy usprawniali swoje umiejętności manualne oraz rozwijali wrażliwość plastyczną, uczyli się projektowania i zastosowania różnorodnych narzędzi i przyborów np.: kredki, ołówki, farby akrylowe, nożyczki, dziurkacze ozdobne, pistolet do kleju, wypalarka do drewna, narzędzia do obróbki drewna: pilniki, piły oraz papier ścierny. Większość uczestników posługuje się tymi narzędziami w stopniu dobrym, natomiast pozostali powinni kontynuować ćwiczenia w celu usprawnienia i utrwalenia nabytych umiejętności.

W okresie od stycznia do grudnia zostały zrealizowane następujące kręgi tematyczne:

- a) Impreza okolicznościowa. Dekoracja oraz plansze ze sponsorami na „Zimowe Mistrzostwa Przyjaźni”.
- b) Tradycje świąteczne. Wykonanie stroików na Boże Narodzenie, w których wykorzystano: skarpetki, ryż, włóczkę, wstążki, korale ozdoby dekoracyjne z imitacjami Bożonarodzeniowymi.
- c) Obcowanie z kulturą i sztuką. Wyjścia do BWA oraz zwiedzenie wystaw; „Porównania 28”, „100-lecie Niepodległości Polski w ilustracji 1918-2018”, „Magdalena Stokłosa”, „Dominik Woźniak”.
- d) Fotograficzna pamięć. (Uzupełnianie kroniki poświęconej Środowiskowemu Domu).
- e) Dekorowanie wnętrza. Ptaszki, rybki i zajaczkę z drewna, sklejkę i drutu, obrazki wypalane na sklejce metodą Pirografii, kwiatki ze sklejki, kwiatki z krepiny.
- f) Co maluje moja dusza? Obrazy malowane farbami, kredkami lub wycinanki wykonane z kolorowego papieru.: Wycinanki: bałwanki z papierowych kół, kolorowe ptaszki z papierowych kół, kolorowe tulipany forma origami, żabki i rybki z papierowych kolorowych kół, papugi i ptaszki z kolorowych papierowych kół. Kolorowanki: wiosna, jesienne owoce, grzybki, parasolki, jesienne drzewa. Malarstwo: obrazy malowane na płótnie technika malarstwo akrylowe.
- g) Kartki okolicznościowe i zaproszenia. „Kartki na Boże Narodzenie”, zaproszenia na „Zimowe Mistrzostwa Sprawności”.
- h) Dbamy o nasze otoczenie. (Generalne porządki w budynku ośrodka, prace porządkowe wokół budynku i ogródka ŚDS, dezynfekcje pomieszczeń zapobiegające rozprzestrzenianiu się COVID -19 ).
- i) Modelarstwo figurowe - relief. Anioły z drewna i sklejki malowane farbami i lakierem.
- j) Z książką na ty. Cykliczne spotkania z poezją, gdzie uczestnicy wraz z terapeutą przygotowywali wiersze na spotkania organizowane przez Miejską Biblioteka Publiczną w Sandomierzu. W roku 2020 odbyło się jedno spotkanie „Dzień Babci” i „Zima”. W budynku ŚDS zostało zorganizowane spotkanie autorska poezja Karoliny która jest uczestnikiem Środowiskowego Domu Samopomocy oraz czytanie wierszy nieżyjącego uczestnika ŚDS Krzysztofa Słapczyńskiego. W pracowni plastycznej odbywało się głośne czytanie fragmentów książki „Potop” H. Sienkiewicza.
- k) Rozmaitości – wydarzenia i historia. Przygotowania gazetki w pracowni plastycznej z okazji różnych rocznic, wydarzeń, oraz poświęconej postaciom literatury, historii, religii, sportu,

muzyki m.in.: „Radio LELIWA”, „Zbigniew Rybczyński”, „Oscypek”, „Mazurek Dąbrowskiego”, „Tadeusz Łomnicki”, „Fiat 126p”.

- 1) Filmoterapia. Oglądanie filmów z lat 1950-1989 historycznych i komedii produkcji angielskiej i polskiej.

Większość kręgów tematycznych nie została zrealizowana lub tylko częściowo z powodu wybuchu pandemii COVID – 19.

W roku 2020 grupa uczestników z pracowni plastycznej brała udział w zwiedzaniu Ratusza i Urzędu Miasta Sandomierza, zwiedzanie Drukarni Diecezjalnej w Sandomierzu.

12.III.2020 – 24.V.2020 oraz 26.X.2020 – 11.XII.2020 – szycie maseczek, praca zdalna z uczestnikami, dostarczanie pakietów arteterapii, kontakty telefoniczne z powodu pandemii COVID – 19.



### **Sprawozdanie z prowadzonych zajęć w ramach pracowni komputerowej oraz pracy własnej terapeuty w 2020 roku**

W ramach pracy w pracowni komputerowej w 2020 roku zrealizowano następujące tematy: zasady bezpiecznej pracy ze sprzętem komputerowym, edytor tekstowy Word/Open Office, Internet, Środowisko Windows, obsługa sprzętów biurowych, aktywizacja zawodowa, obróbka zdjęć cyfrowych, edytor Paint, „Mistrz klawiatury”, redagowanie gazetki ŚDS (kwartalnik), rozwijanie zainteresowań, porządki w pracowni i w całym ośrodku, różnorodność urządzeń IT ich wykorzystanie i obsługa, postęp IT, prezentacje komputerowe, wprowadzenie do podstaw małej poligrafii, techniki papierniczej, rodzaju druku, papieru i urządzeń do obsługi.

Podczas prac w pracowni komputerowej projektowano: zaproszenia, litery, cyfry, dyplomy, ogłoszenia, kartki okolicznościowe oraz wydano kwartalnik „Klubowicz”.

Prowadzone zajęcia pozwoliły na realizację:

- 1) treningu umiejętności społecznych i interpersonalnych,
- 2) treningu spędzania czasu wolnego,
- 3) treningu samodzielności.

W czasie zajęć w pracowni komputerowej odbywały się treningi:

#### **Trening budżetowy - gospodarowanie środkami finansowymi**

- 1) odtwarzanie umiejętności planowania wydatków,
- 2) odtwarzanie i kształtowanie umiejętności planowania opłat,
- 3) odtwarzanie umiejętności racjonalnego dokonywania zakupów.

#### **Trening higieniczny**

- 1) nauka lub mobilizacja dbania o higienę osobistą,
- 2) dbanie o wygląd zewnętrzny- czystość, estetyka ubioru, właściwy dobór odzieży,
- 3) pielęgnacja włosów, paznokci i stóp,
- 4) dbanie o higienę jamy ustnej – wyrabianie nawyku regularnego kontrolowania stanu uzębienia.

#### **Trening praktyczny**

Przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. W ramach tego treningu uczestnicy pracują nad różnorodnymi zdolnościami związanymi z samoobsługą.

- 1) utrwalanie umiejętności i rozbudzenie potrzeby samodzielnego prania, prasowania, cerowania odzieży, konserwacji obuwia itp.,
- 2) mobilizowanie do dbania o estetyczny wygląd i utrwalanie tej umiejętności,
- 3) mobilizowanie do utrzymywania higieny osobistej i utrwalanie związanych z tą umiejętnością czynności,
- 4) utrwalanie umiejętności obsługi podstawowych urządzeń domowych (np. pralka, żelazko, suszarka do włosów),
- 5) mobilizowanie do dbania o czystość i porządek w ŚDS i we własnym mieszkaniu,
- 6) kształtowanie umiejętności naprawy drobnych usterek (wymiana zamka meblowego, przybijanie gwoździ, przyszywanie guzików, wykonywanie drobnych napraw na maszynie elektrycznej do szycia, itp. ),
- 7) nauka i utrwalanie umiejętności obsługi i konserwacji urządzeń ogrodniczych oraz domowego użytku,

- 8) nabywanie podstawowych umiejętności z zakresu pielęgnacji roślin ozdobnych i ogródka przydomowego.

#### **Trening umiejętności spędzania wolnego czasu**

- 1) rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi i filmami,
- 2) rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, towarzyskich,
- 3) zachęcanie do czytania czasopism, książek, kreowanie postawy aktywnego czytelnika,
- 4) motywowanie do aktywnego spędzania czasu - wychodzenia na zewnątrz (spacery, wycieczki rowerowe, praca w przydomowym zielonym skwerku),

#### **Trening komunikacji i rozwiązywania trudnych problemów**

Trening komunikacji i rozwiązywania trudnych problemów dotyczył wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z innymi, radzenia sobie w sytuacjach społecznych, załatwiania spraw urzędowych, rozwiązywania problemów i konfliktów.

- 1) mobilizowanie do nawiązywania i utrzymania kontaktów społecznych,
  - c) nauka prowadzenia rozmowy,
  - d) pomoc w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów społecznych,
  - e) nauka aktywnego słuchania,
- 2) odtwarzanie i utrwalanie umiejętności realizowania ważnych życiowo spraw np. dokonywanie opłat, pisanie pism urzędowych, itp.,
- 3) nabywanie i utrwalanie zachowań niezbędnych do podjęcia zatrudniania,
- 4) kształtowanie samorządności poprzez uczestniczenie w zebraniach społeczności Domu oraz funkcjonowania Samorządu Domu,
- 5) utrwalanie zasad prawidłowych zachowań w miejscach publicznych,
- 6) kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, empatii, partnerstwa i pomocniczości,
- 7) kształtowanie zachowań asertywnych (m.in. asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi, właściwe reakcje na pochwały i krytykę),
- 8) kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie źródła stresu, likwidowanie źródła stresu),
- 9) kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów (mediacje, negocjacje, kompromis).

#### **Zajęcia socjoterapeutyczne**

Na zajęciach wzbogacana była wiedza ogólna o świecie, ludziach, przyrodzie, kształtowane były umiejętności prawidłowego zachowania w miejscach publicznych (kino, teatr, restauracja itp.), poznawane były lokalne punkty usługowe, instytucje użyteczności publicznej, środki transportu.

Zajęcia przygotowują uczestnika do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym (rozbudzenie potrzeby nawiązywania i utrzymania poprawnych kontaktów interpersonalnych, nabywanie umiejętności współpracy w grupie poprzez wykonywanie wspólnych zadań), wprowadzanie strategii rozwiązywania konfliktów, nauka zachowań asertywnych, nauka radzenia sobie z emocjami i ich okazywania z zachowaniem ogólnie przyjętych norm i zasad społecznych.

Prowadzone również były:

- 1) zajęcia teatralne (np. kalambury, inscenizacje),
- 2) biblioterapia (prasówka),
- 3) zajęcia muzyczne,
- 4) usprawnianie percepcji wzrokowej, słuchowej, funkcji manualnych (np. gry stolikowe, łamigłówki, rebusy, zagadki).
- 5) zajęcia plastyczne (rysowanie, malowanie, szkicowanie, wyszywanie, wycinanie, lepienie, klejenie itp.)

#### **Terapia indywidualna i grupowa**

- 1) terapia indywidualna,
- 2) terapia grupowa,
- 3) rozmowy wspierające.

Zajęcia te realizowane były zarówno w postaci tradycyjnych zajęć jak i w postaci gier, zabaw edukacyjno – rozrywkowych. Realizowano także zadania w ramach aktywizacji zawodowej uczestników – nauka wyszukiwania ofert pracy. Ponadto realizowano zadania z zakresu pomocy uczestnikom w dotarciu do ośrodka jak i powrocie do domu, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych jak i osobistych, a także umawianie, pilnowanie oraz nadzorowanie przebiegu wizyt lekarski. Prowadzone były zajęcia z zakresu rozwijania procesów poznawczych ( funkcje językowe, zapamiętywane, kojarzenie, koncentracja uwagi) jak również zajęcia z filmoterapii (wirtualne spacer, filmy edukacyjne) .

W czasie zajęć w pracowni komputerowej wdrażano uczestników do systematycznego dbania o porządek w pracowni, całym ośrodku oraz terenie przyległym do budynku.

### **Inne czynności wykonywane przez pracownika pracowni komputerowej:**

1. Aktualizowanie strony internetowej Środowiskowego Domu Samopomocy.
2. Sporządzanie protokołów z zebrań, tygodniowych harmonogramów zajęć, notatek służbowych, list obecności dla uczestników.
3. Dokonywanie przeglądów komputerów pod kątem zainstalowanych programów i licencji.
4. Dokonywanie ocen wstępnych i półrocznych uczestników na podstawie opracowanych arkuszy.
5. Pomoc uczestnikom ŚDS w przygotowaniu druków i ich wypełnieniu o dofinansowanie ze środków programu” Pomoc osobom...Moduł III” .
6. Udział w zebraniach pracowników oraz posiedzeniach zespołu wspierająco – aktywizującego.
7. Przygotowanie scenariuszy inscenizacji pt:
  - a) ” Pani jesień i jej dary”,
  - b) „ Jesienny pokaz mody”,
  - c) „Wspomnienie o Krzysztofie Ślępczyńskim”,
  - d) „ Dzień chłopaka” .- udział i realizacja przedstawień, wykonanie kostiumów oraz dekoracji, przygotowanie podkładu muzycznego współtworzenie układu choreograficznego, przeprowadzanie prób, przygotowanie życzeń.
8. Przygotowanie ogłoszeń i udział w wyborach do Samorządu Domu.
9. Wykonanie galerii zdjęć z imprez okolicznościowych (technika kolaż – antyrama).
10. Wykonanie okolicznościowej gazetki ściennej ( pory roku).
11. Wykonanie tablicy ogłoszeń z informacjami, zaleceniami itp.
12. Przygotowanie kolorowanek, zagadek, rebusów, mandali itp.
13. Udział w obchodach z okazji „ Dnia Kobiet”.
14. Wyjście z podopiecznymi ŚDS do kina na seans filmowy pt. „ Zenek”.
15. Systematyczne odtwarzanie uczestnikom ŚDS: regulaminów, zaleceń, instrukcji itp. na temat zapobiegania zarażeniu się wirusem Covid- 19.
16. Wyjście z uczestnikami ŚDS do Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sandomierzu, udział w przedstawieniu pt. „ Spotkanie z poezją”(występ uczestniczki ŚDS i młodzieży L.O).
17. Udział w zabawie ostatkowej.
18. Wyjście z uczestnikami do kościoła Świętego Ducha w Sandomierzu, udział we mszy św. „Środa Popielcowa”.
19. Współorganizacja konkursu pt.” Dyktando”.
20. Współdziałanie w realizacji akcji pt.” Narodowe czytanie”.
21. Udział w obchodach „ Tłusty czwartek”.

Od 12.03.2020 r. do 24.05.2020 r. zgodnie z Decyzją Wojewody Świętokrzyskiego czasowe zawieszenie działalności ośrodków wsparcia dziennego w związku ze stanem epidemii wirusa Covid -19.

W ramach pracy w pracowni komputerowej zrealizowano następujące zadania:

- 1) utrzymanie stałego kontaktu telefonicznego z uczestnikami ŚDS przypomnienie: zaleceń, instrukcji, przestrzegania obostrzeń, udzielanie wsparcia i poradnictwa,
- 2) szycie maseczek i przyłbic,
- 3) bieżąca dezynfekcja i gruntowne porządki w budynku,
- 4) dbanie o ład i porządek wokół budynku,
- 5) ręcznie malowane motywy martwej natury na ścianie w pracowniach: kawiarenka, rehabilitacyjna,
- 6) udział w zebraniach zespołu wspierająco- aktywizującego i sporządzanie protokołów ze spotkań.
- 7) inwentaryzacja w całym budynku,
- 8) montaż sprzętów rehabilitacyjnych,
- 9) projekt regulaminu – „Regulaminu Bezpieczeństwa w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu w czasie stanu epidemii w Polsce oraz przeciwdziałania rozpowszechnianiu się wirusa SARS- COV- 2”,
- 10) wykonanie obrazów na desce techniką decoupage,
- 11) wykonanie obrazu przestrzennego ze sklejki „Maki”,
- 12) praca nad dokumentacją,
- 13) wykonanie lalek na butelce techniką decoupage
- 14) wykonanie obrazu z juty” Dzban z kwiatami”,
- 15) wykonanie dekoracyjnego pudełka z juty,
- 16) aktualizacja gazetki ściennej,
- 17) wykonanie obrazów przestrzennych na płótnie z materiałów natury,
- 18) wykonanie kwiatów dekoracyjnych z bibuły i krepiny oraz kolorowego papieru,
- 19) wykonanie kolorowych kul techniką origami.

Od 26.10.2020 r. do 13.12.2020 r. ponowne zawieszenie działalności ośrodków wsparcia dziennego zgodnie z Decyzją Wojewody Świętokrzyskiego w związku ze stanem epidemii wirusa Covid- 19.

W tym okresie w ramach pracy w pracowni komputerowej zrealizowano następujące zadania:

- 1) choinki z tiulu,
- 2) śnieżki z papieru techniką origami,
- 3) wykonanie kompozycji kwiatowych w szkle (ogród w szkle),
- 4) praca zdalna z uczestnikami ŚDS i praca w grupie.
  - a) stały kontakt telefoniczny – monitorowanie stanu zdrowia i potrzeb oraz motywowanie uczestników do pracy nad otrzymanymi pakietami, przypomnienie: zaleceń, instrukcji, przestrzegania obostrzeń, udzielanie wsparcia i poradnictwa,
- 5) bieżąca dezynfekcja i gruntowne porządki w budynku,
- 6) praca nad dokumentacją.

**Sprawozdanie z pracy psychologa  
w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu  
za rok 2020**

Priorytetowym zadaniem psychologa pracującego w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu niezmiennie było **świadczenie pomocy psychologicznej** na rzecz podopiecznych Ośrodka oraz ich bliskich. W 2020 roku formy świadczonych usług były elastycznie dostosowywane do aktualnych warunków sanitarno-epidemicznych oraz indywidualnych potrzeb, możliwości i sytuacji życiowych osób niepełnosprawnych. Poza oddziaływaniami bezpośrednimi, realizowanymi na terenie budynku ŚDS pomoc była świadczona w formach alternatywnych/zdalnych.

Psycholog prowadził rozmowy terapeutyczne i wspierające, świadczył poradnictwo, realizował treningi umiejętności społecznych, psychoedukacje, działania z zakresu profilaktyki zdrowotnej, mediacje oraz adekwatnie do potrzeb - interwencje kryzysowe.

Wsparciem psychologicznym objęte były rodziny oraz bliscy uczestników, którzy byli także włączani w realizację procesu terapeutycznego. Psycholog na bieżąco wspierał merytorycznie terapeutów i współpracował z innymi instytucjami świadczącymi pomoc osobom niepełnosprawnym.

Celem nadrzędnym pracy psychologa było usprawnianie funkcjonowania społecznego podopiecznych Ośrodka z uwzględnieniem wartości priorytetowej jaką jest zdrowie i bezpieczeństwo pracowników, podopiecznych oraz ich rodzin.

Wspomniana wyżej pomoc psychologiczna świadczona zarówno w formie indywidualnej i grupowej oraz stacjonarnej i zdalnej miała charakter:

- 1) Poradnictwa psychologicznego (adekwatnego do bieżących potrzeb sygnalizowanych przez uczestników i diagnozowanych przez terapeutów);
- 2) Rozmów instruktażowych (głównie z zakresu praktycznych umiejętności społecznych);
- 3) Rozmów motywacyjnych zorientowanych na aktywność w przestrzeni społecznej (wizyty lekarskie, sprawy urzędowe, administracyjne, prawne) oraz zaangażowanie w działania terapeutyczne realizowane w pracowniach oraz w ramach wydarzeń/imprez okolicznościowych;
- 4) Wsparcia emocjonalnego w obliczu zdarzeń trudnych i nowych;
- 5) Interwencji kryzysowej adekwatnej do bieżących potrzeb (interwencja w obliczu straty, wspieranie procesu przeżywania żałoby);
- 6) Wsparcia informacyjnego;
- 7) Pomocy w rozwiązywaniu konfliktów – mediacji;
- 8) Ćwiczeń, gier i zabaw stymulujących ciekawość poznawczą i prawidłowe funkcjonowanie zasobów umysłowych;
- 9) Rozmów terapeutycznych mających na celu:
  - a) Przełamywanie sztywności myślenia i postaw;
  - b) Przełamywanie, lub zmniejszanie izolacji społecznej;
  - c) Kształtowanie adekwatnej samooceny;
  - d) Wzmacnianie poczucia kompetencji i sprawstwa;
  - e) Uświadamianie posiadanych zasobów własnych i środowiskowych;
  - f) Redukcje stresu i lęku;
  - g) Zwiększanie świadomości motywów własnego postępowania i mechanizmów swojej

choroby;

- h) Nabywanie umiejętności wyciągania wniosków z własnego postępowania i przewidywania jego konsekwencji; ;
- i) Pogłębianie wglądu w siebie;
- j) Naukę konstruktywnych sposobów rozładowywania napięcia.

10) Treningów umiejętności społecznych, mających na celu:

- a) Nabywanie kompetencji komunikacyjnych adekwatnych do indywidualnych możliwości (w tym korygowanie najczęściej występujących błędów komunikacyjnych);
- b) Kształtowanie postawy asertywnej;
- c) Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za proces leczenia;
- d) Kształtowanie postawy tolerancyjnej, otwartości na odmienność innych ludzi;
- e) Naukę współdziałania, kształtowanie cech koleżeńskich;
- f) Kształtowanie postawy zadaniowej w sytuacjach problemowych (nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów);
- g) Naukę nawiązywania i utrzymywania zdrowych, funkcjonalnych relacji interpersonalnych.

11) Psychoedukacji z zakresu szeroko rozumianego zdrowia (w tym psychicznego), relacji społecznych (w tym rodzinnych, partnerskich), problematyki uzależnień, przemocy, seksualności – w formie prelekcji, pogadanek, zajęć profilaktycznych.

12) Wspierania i monitorowania postępów uczestników czynionych podczas przygotowań do imprez/wydarzeń okolicznościowych.

Psycholog konsultował się także z lekarzami psychiatrami, pod opieką których pozostają uczestnicy zajęć w ŚDS, pracownikami Ośrodka Pomocy Społecznej świadczącymi pracę socjalną i innymi instytucjami, których działania dotyczyły sytuacji życiowej podopiecznych ŚDS (Policja, Sąd Okręgowy, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, ZUS, PGKiM, Caritas).

Ponadto psycholog dokonywał wstępnej i cyklicznej oceny funkcjonowania uczestników, wykorzystując specjalnie przygotowane arkusze obserwacyjne. Ogólną ocenę funkcjonowania wraz z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym sporządzał po konsultacjach z pozostałymi członkami zespołu wspierająco – aktywizującego oraz konkretnymi uczestnikami. Oceny funkcjonowania były aktualizowane co pół roku.

**Sprawozdanie z pracy  
instruktora do spraw kulturalno - oświatowych  
2020 rok**

W wyżej wymienionym okresie w sali ćwiczeń zostały zrealizowane następujące zadania:

- a) Gry i zabawy ruchowe (zbijak, różne odmiany berka, tory przeszkód, wyścigi rzędów' rzuty do celu)
- b) Gry zespołowe (mini piłka nożna, mini piłka siatkowa, ringo, unihokej, badminton)
- c) Gimnastyka (ćwiczenia równoważne, kształtujące, wzmacniające, izometryczne)
- d) ogólnousprawniające w rozsypce, oswajające z piłką, z przyborami, jak i w formie obwodu stacyjnego, manualne dłoni przy stoliku do ćwiczeń manualnych)
- e) Tenis stołowy
- f) Aerobik (ćwiczenia gimnastyczno-taneczne)
- g) Trening siłowy z przyborami, na przyrządach-z wykorzystaniem sprzętu :atlas, bieżnia elektryczna, ławka pod sztangę z modlitewnikiem, ławka skośna, rower stacjonarny, mini rower, rotor do ćwiczeń stawu barkowego, stepper, drążek, orbitrek)
- h) Testy sprawności fizycznej (Eurofit, Deniusiuka TKKF)
- i) Ścieżki sensoryczne

Inne czynności wykonywane przez instruktora do spraw kulturalno-oświatowych poza salą ćwiczeń:

- a) Dokonywanie oceny uczestnika (arkusz obserwacji)
- b) Pomoc uczestnikowi w dotarciu do ŚDS i odprowadzenie do domu
- c) Organizacja dyskotek wewnętrznych
- d) Prace porządkowe wewnątrz, jak i zewnątrz ŚDS
- e) Wyjścia z uczestnikami na wizyty lekarskie
- f) Spacery
- g) Wyjścia na basen (nauka i doskonalenie umiejętności pływania, hydromasaże, jacuzzi, bicz wodne, zjeżdżalnia)
- h) Zabawy z chustą Klanza
- i) Zajęcia tematyczne i zabawy w kręgu
- j) Przygotowanie uczestników (grupy wokalne) z ŚDS Sandomierz do I Przeglądu Kolęd i Pastorałek – Annopol 2020
- k) Przygotowanie uczestników ŚDS do Zimowych Mistrzostw Sprawności – Sandomierz 2020, oraz pomoc w organizacji tej imprezy, prowadzenie i sędziowanie wybranych konkurencji.

W ramach zajęć z instruktorem do spraw kulturalno-oświatowych przeprowadzone zostały następujące treningi:

- 1) Trening higieniczny ( dbanie o czystość ciała i odzieży)
- 2) Trening umiejętności praktycznych (pranie i prasowanie odzieży sportowej)
- 3) Trening organizowania czasu wolnego:
  - a) gry planszowe,
  - b) gry stolikowe,
  - c) piłkarzyki,
  - d) rebusy, quizy, zagadki, krzyżówki,
  - e) teleturnieje,
  - f) xbox,

- g) boule,
- h) bilard,
- i) cymbergaj,
- j) kręgle,
- 4) Filmoterapia -oglądanie filmów, seriali, programów informacyjnych i rozrywkowych,
- 5) Muzykoterapia - wspólny śpiew i słuchanie muzyki, karaoke,
- 6) Biblioterapia - czytanie różnych wierszy, bajek, artykułów, prasy, książek, baśni itp.).
- 7) Relaksacja
- 8) kino (Starówka sandomierska – film pt: „Zenek”

**Dodatkowo:**

- a) Udział w I Przeglądzie Kolęd i Pastorałek w ŚDS w Annopolu – skorzystanie z zaproszenia.
- b) Udział wspólnie z uczestnikami ŚDS w koncercie Haliny Frąckowiak – Dom Katolicki w Sandomierzu – Światowy Dzień Chorych
- c) Wyjście z uczestnikami ŚDS do BWA w Sandomierzu
- d) Zwiedzanie drukarni diecezjalnej w Sandomierzu
- e) Udział w Wieczorku poetyckim uczestniczki ŚDS Sandomierz - Miejska Biblioteka Publiczna w Sandomierzu
- f) udział we mszach świętych (popielec – kościół p.w. Św. Ducha w Sandomierzu, Międzynarodowy Dzień Chorego – kościół p.w Św. Michała w Sandomierzu).
- g) Organizacja i przeprowadzenie konkursu pt.: „Dyktando 2020” – wyłonienie zwycięzcy ŚDS Sandomierz 2020.
- h) Pomoc w organizacji i przeprowadzeniu występów artystycznych pt: „Pani jesień i jej dary”, „Jesienny pokaz mody” w ŚDS w Sandomierzu.

Od 26.10.2020r. do 13.12.2020 zgodnie z decyzją Wojewody Świętokrzyskiego o czasowym zawieszeniu działalności ośrodków wsparcia dziennego w związku ze stanem epidemii wirusa Covid – 19 zrealizowano następujące zadania:

- a) pomoc w wypełnianiu wniosków do PCPR u, w celu rekompensaty zawieszenia zajęć z powodu Covid – 19
- b) stały kontakt telefoniczny z uczestnikami ŚDS (udzielenie wsparcia i poradnictwa, przypominanie o przestrzeganiu obostrzeń)
- c) tworzenie pakietów pracy zdalnej dla uczestników ŚDS oraz rozdawanie i dostarczanie.



**Sprawozdanie  
z zajęć prowadzonych przez  
aspiranta pracy socjalnej  
z uczestnikami ŚDS w Sandomierzu  
za rok 2020**

W ramach zajęć zrealizowane zostały następujące zadania:

- a) promocja ŚDS poprzez zapraszanie ciekawych ludzi z pasją, reprezentujących instytucje, wizyty uczestników w Ratuszu, Biurze Rady Miasta, Gabinetcie Burmistrza, Urzędzie Stanu Cywilnego,
- b) nabywanie umiejętności życia społecznego (udział w wyborach),
- c) biblioterapia – czytanie książek wybranych przez uczestników np. Baśnie Andersena (wzorem akcji narodowe czytanie), praca nad dykcją, zrozumienie tekstu,
- d) terapia manualna – malowanie kolorowanek, wyszywanie ścięciem krzyżykowym, wyklejanie, wycinanie,
- e) trening umiejętności społecznych i spędzania wolnego czasu: gry edukacyjne, bilard, kolorowe piktogramy, oglądanie filmów, dyskusja,
- f) trening dbania o zdrowie – 10 nawyków: detoks cukrowy, jedzenie sezonowych produktów, regularne spożywanie posiłków, eliminacja wysoko przetworzonych produktów, ograniczenie spożywania soli, picie wody, wybór produktów żywnościowych zbożowych z pełnego ziarna, samodzielne przygotowywanie posiłków, jedzenie ryb, jedzenie śniadań,
- g) codzienna higiena, czytanie prasy o zdrowiu, mierzenie ciśnienia, wagi, profilaktyka, informacje dla uczestników dot. COVID 19, zasady ochrony przed wirusem, noszenie maseczek, dezynfekcja rąk,
- h) szycie maseczek dla mieszkańców Sandomierza i uczestników ŚDS,
- i) trening terapii ruchowej – rowerek stacjonarny, tenis stołowy, piłkarzyki, cymbergaj, ćwiczenia manualne dłoni przy stoliku do ćwiczeń manualnych, rozmowy o sportowcach, poznawanie ich sylwetek, czytanie książek o ich życiu,
- j) trening kulturalny – współudział w zwiedzaniu wystaw w BWA, współudział i przygotowanie uczestników w inscenizacjach : „Pani Jesień i jej dary”, „Jesienny pokaz mody”, „wiersze o jesieni”, wspomnienie o zmarłym uczestniku ŚDS i czytanie jego wierszy,
- k) trening poznawczy – poznawanie miejscowości turystycznych z naszego województwa, podziwianie regionów, piękna zabytków (foldery, przewodniki, wspomnienia z wycieczek),
- l) szkolenia z uczestnikami dotyczące stresu, relaksacji, aktywnej pracy z ciałem poprzez ruch i taniec, działania motywujące do utrzymania abstynencji,
- m) Rozmowy z uczestnikami dot. naszej planety, co szkodzi naszej planecie: plastiki, worki foliowe, co w zamian: torby wielokrotnego użytku, wyroby ze szkła, drewna,
- n) udzielanie wsparcia dla uczestników poprzez rozmowy telefoniczne, pomoc w redagowaniu pism, wypełnianie druków do PCPR w zakresie rekompensaty za wstrzymane zajęcia i przygotowanie pakietów do zajęć w domu i praca zdalna z uczestnikami,
- o) współudział w przeprowadzeniu inwentaryzacji.