

Sprawozdanie z działalności
Środowiskowego Domu Samopomocy
ul. Katedralna 5, 27-600 Sandomierz

Sprawozdanie obejmuje okres od 1 stycznia 2021r. do 31 grudnia 2021r.

Środowiskowy Dom Samopomocy w 2021 roku działał w oparciu o Program Działalności i Plan Pracy wprowadzony zarządzeniem nr ŚDS.021.1.2021 Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu z dnia 05 stycznia 2021r. w sprawie wprowadzenia programu działalności i planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu na rok 2021. Plan został zatwierdzony przez Burmistrza Miasta Sandomierza oraz zaakceptowany przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach pismo znak: PSZ.V.9421.15.2021 z dnia 13 stycznia 2021 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 odbywała 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, w tym toalety osobno dla kobiet i mężczyzn oraz toaleta dla personelu.
10. Szatnia.

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

W okresie od 1 stycznia 2021 r. do 31 grudnia 2021 r. z zajęć w Środowiskowym Domu skorzystało 29 uczestników w tym:

1. 20 uczestników typu A (zaburzenia psychiczne);
2. 6 uczestników typu B (niepełnosprawność intelektualna);
3. 3 uczestnik typu AB.

Na dzień 31 grudnia 2021 r. było 28 uczestników z aktualnymi decyzjami. W ciągu roku 1 uczestnik zmarł.

Do Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia była przekazywana frekwencja za każdy miesiąc. Poniższa tabela zawiera dane dotyczące frekwencji za poszczególne miesiące w 2021r.

Miesiąc	Liczba uczestników posiadających aktualne decyzje	Średnia dzienna liczba osób biorących udział w zajęciach ŚDS
1	2	3
Styczeń	28	5,21
Luty	27	19,65
Marzec	27	21,82
Kwiecień	27	21,42
Maj	27	23,75
Czerwiec	27	24,28
Lipiec	27	25,31
Sierpień	27	25,86
Wrzesień	28	27,40
Październik	28	25,90
Listopad	28	25,65

Grudzień	28	25,00
----------	----	-------

Zadania jakie zostały zrealizowane w poszczególnych miesiącach 2021r.:

L.p.	Data	Nazwa zadania
1.	20.01.2021	Pierwsze spotkanie z cyklu „Palcem po mapie świata” - Izrael
2.	11.02.2021	Drugie spotkanie z cyklu „Palcem po mapie świata” - Turcja
3.	15.02.2021	Walentynki
4.	16.02.2021	Pokaz mody karnawałowej
5.	08.03.2021	Odchody Dnia Kobiet
6.	09.03.2021	Trzecie spotkanie z cyklu „Palcem po mapie świata” - Tatry
7.	11.03.2021	Przystąpienie do Wielkanocnej Akcji Caritas – Jałmużna Wielkanocna
8.	21.05.2021	Wyjście do BWA – udział w sesji autorskiej tworzenia obrazu na żywo za pomocą pastelii
9.	09.06.2021	„Twoja Twarz Brzmi Znajomo”
10.	16.06.2021	Wyjście do BWA – „Kielce i okolice 2020 – Świętokrzyskie Krajobrazy”
11.	18.06.2021	Udział we Mszy Św. z okazji 60 rocznicy święceń kapłańskich Bp. Frankowskiego
12.	21.06.2021	Udział w konkursie filmowym Organizowanym przez ŚDS w Spiach – edycja – Ale historia!
13.	06.07.2021	Przedstawienie teatralne – „Powitanie Lata”
14.	07.07.2021	Rozpoczęcie cyklu spotkań z poezją – Maria Konopnicka
15.	08.07.2021	Wyjście do BWA – „Plakat i Ilustracja Polskiej Szkoły”
16.	12.07.2021	Warsztaty – napoje chłodzące
17.	20.07.021	Warsztaty – kawa mrożona
18.	27.07.2021	Warsztaty -kolorowe galaretki z owocami
19.	02.08.2021	Spotkanie z poezją – Henryk Sienkiewicz, Bolesław Prus, Eliza Orzeszkowa
20.	03.08.2021	Przedstawienie kukiełkowe - „O rybaku, złotej rybce i pewnym nieznanym”

21.	04.08.2021	„Wkręć się w pomaganie”- po kilkutygodniowej zbiórce nakrętek uczestnicy przekazali je do pojemnika na cele PCK
22.	05.08.2021	Warsztaty – malowanie na szkle
23.	31.08.2021	Wykonanie instrumentu z recyklingu na Eko konkurs
24.	10.09.2021	Wycieczka meleksami po zakątkach Sandomierza
25.	15.09.2021	Rejs statkiem „Maria” po Wiśle
26.	17.09.2021	Uczestnictwo w Senioraliach, przygotowanie dekoracji.
27.	22.09.2021	Wyjście do BWA – „Artyści Galerii”
28.	27.09.2021	Udział w Dniu ZdrowECO Optymisty – stoisko promocyjne
29.	29.09.2021	Wybory do samorządu uczestników ŚDS
30.	30.09.2021	Odchody Dnia Chłopaka
31.	07.10.2021	Warsztaty – rozgrzewające herbaty zimowe
32.	08.10.2021	Udział w akcji „ Szafowanie dla Bartusia z Sandomierza”
33.	15.10.2021	Wyjście do Kina Starówka – „Najmro”
34.	20.10.2021	„Twoja Twarz Brzmi Znajomo” – edycja 2
35.	04.11.2021	Udział w Pikniku Jesiennym online – konkurs plastyczny „jesienna kreska’ oraz fotograficzny „jesienny kolaż”
36.	10.11.2021	Udział w Gali Piosenki – Niezapomniane Przeboje Lat 80-tych.
37.	30.11.2021	Andrzejki
38.	06.12.2021	Mikołajki w ŚDS
39.	10.12.2021	Wyjście do Kina Starówka – „To musi być miłość”
40.	13.12.2021	Warsztaty – zimowy bałwanek
41.	21.12.2021	Spotkanie Bożonarodzeniowe
42.	21.12.2021	Udział w Miejskiej Wigilii na Rynku starego Miasta

W ciągu całego roku ŚDS współpracował z Urzędem Miejskim w Sandomierzu, Radą Miasta Sandomierza, Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Sandomierzu, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Sandomierzu, Polskim Czerwonym Krzyżem, Centrum Zdrowia Psychicznego w Sandomierzu, Szpitalem Specjalistycznym Ducha Świętego w Sandomierzu – Punktem Szczepień, 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 2021 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. Aspirant pracy socjalnej – ½ etatu - umowa na czas określony
6. Pracownik socjalny – 1 etat - umowa na czas określony
7. Kierownik – 1 etat - umowa na czas nieokreślony

Środki finansowe w 2021 roku:

- a) Ogółem wydatki: 542 227,70 zł: w tym 524 227,70 z dotacji podstawowej oraz 18 000,00 zł z dotacji na rozwój ośrodków wsparcia na wykonanie remontu łazienki dla osób niepełnosprawnych w ŚDS;
- b) Środki na zadania zlecone: 543 750,00 zł: w tym 525 750,00 zł z dotacji podstawowej oraz 18 000,00 zł z dotacji na rozwój ośrodków wsparcia;
- c) Zwrot niewykorzystanych środków: 1 522,30 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. Zajęcia dobierane są w oparciu o indywidualne plany wspierająco- aktywizujące dla każdego z uczestników.

W budynku Środowiskowego Domu Samopomocy zostały przeprowadzone następujące kontrole:

1. 24.05.2021r. – kontrola stanu bezpieczeństwa i higieny pracy
2. 08.12.2021r. – kontrola stanu bezpieczeństwa i higieny pracy

Przeglądy jakie zostały dokonane to:

1. Przegląd wyłącznika głównego przeciwpożarowego – kwiecień 2021r.
2. Przegląd okresowy przewodów kominowych – maj 2021r.
3. Przegląd roczny instalacji gazowej - lipiec 2021r.
4. Przegląd roczny stanu technicznego obiektu – sierpień 2021r.
5. Przegląd podręcznego sprzętu gaśniczego – listopad 2021r.
6. Przegląd okresowy klimatyzatorów – kwiecień i listopad 2021r.

W ciągu roku odbywały się narady i zebrania zespołu wspierająco – aktywizującego. Zarejestrowano 14 protokołów z narad oraz 16 protokołów z posiedzeń zespołu wspierająco – aktywizującego.

W 2021 roku pracownicy ŚDS brali udział w szkoleniach:

1. Dezintegracja pozytywna – izolacja w wolności, wolność w izolacji;
2. Mobbing i trudne sytuacje w miejscu pracy;
3. Schizofrenia – charakterystyka i metody wsparcia;
4. Udział opiekuna w opiece nad pacjentem z cukrzycą;
5. Wyjście uczestnika poza teren ŚDS/WTZ;
6. Prawne aspekty funkcjonowania Środowiskowych Domów Samopomocy 2021 z uwzględnieniem zmian w ustawie o pomocy społecznej oraz ustawy o ochronie zdrowia psychicznego;
7. Zarządzanie i kontrola zarządcza w Środowiskowym Domu Samopomocy;
8. Dialog motywujący w pracy z podopiecznymi.

Od dnia 4 stycznia 2021 roku do dnia 5 lutego 2021 roku Środowiskowy Dom Samopomocy realizował zadania na podstawie decyzji Wojewody Świętokrzyskiego znak:PSZ.V.9421.376.2020 z dnia 11 grudnia 2020 roku, czyli korzystając z metod porozumiewania się na odległość oraz z form alternatywnych sposobów realizacji zajęć, organizowane były dyżury pracownika, który prowadzi indywidualne spotkania

z uczestnikami, odbywały się zajęcia grupowe dla nie więcej niż 5 osób jednocześnie na terenie placówki.

Wojewoda Świętokrzyski decyzją znak: PSZ.V.9421.48.2021 z dnia 04.02.2021r. uchylił z dniem 8 lutego 2021r. ww. decyzję z dnia 11 grudnia 2020 r.

Od dnia 8 lutego 2021r. do dnia 31 grudnia 2021 roku zajęcia dla uczestników Środowiskowego Domu samopomocy w Sandomierzu organizowane były na podstawie rekomendacji Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej oraz Głównego Inspektora Sanitarnego. Biorąc pod uwagę dobro i bezpieczeństwo podopiecznych oraz pracowników ograniczano dostęp do pomieszczeń terapeutycznych osób spoza kadry i uczestników. Kładziono nacisk na organizację zajęć wewnętrznych, integrujących i zacieśniających więzi społeczności Domu. Było to dodatkowo ważne w czasie zalecanej izolacji społecznej spowodowanej pandemią Covid-19, trwającej już wiele miesięcy. Dla chętnych uczestników oraz ich opiekunów organizowana była pomoc w realizacji szczepień przeciwko Covid-19 we współpracy w punktem szczepień. W związku z uruchomieniem programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi” – Moduł IV pracownicy świadczyli pomoc w wypełnianiu i składaniu wniosków oraz we współpracy w PCPR uczestniczyli w wydawaniu paczek zakupionych w ramach ww. programu.

W ramach pozyskanych środków finansowych w wysokości 18 000,00 zł przyznanych przez Wojewodę Świętokrzyskiego z rezerwy celowej budżetu państwa został wykonany remont łazienki dla osób niepełnosprawnych w ŚDS. Dotacja przekazana została w ramach rozwoju ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

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

Załączniki:

1. Sprawozdanie z pracy z pracowni kulinarnej za 2021r.
2. Sprawozdanie z pracy z pracowni plastycznej za 2021r.
3. Sprawozdanie z pracy z pracowni komputerowej za 2021r.
4. Sprawozdanie z pracy psychologa za 2021r.
5. Sprawozdanie z pracy instruktora ds. kulturalno - oświatowych za 2021r.
6. Sprawozdanie z pracy aspiranta pracy socjalnej za 2021rok.

**Sprawozdanie z działalności pracowni kulinarnej Środowiskowego Domu Samopomocy
w Sandomierzu za rok 2021**

W trakcie zajęć w pracowni kulinarnej realizowane były następujące treningi:

1. Trening umiejętności praktycznych polegający na:
 - a) zapoznaniu z zasadami higieny osobistej i czynności higienicznych przed przystąpieniem do spożywania posiłku (pogadanki na temat higieny osobistej, regularnego mycia rąk przed przygotowaniem oraz spożywaniem posiłku)
 - b) regularnym porządkowaniu pracowni kulinarnej oraz innych pomieszczeń po zajęciach
 - c) regularnym praniu i prasowania
2. 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. Kilka przypomnień jak dbać o zdrowie.
2. Rozmowa na temat stosowania się do aktualnych obostrzeń w dobie pandemii
3. Naturalne produkty bogate w witaminę C.
4. Domowe sposoby na odporność i przeziębienia (syrop z cebuli, czosnek, miód).
5. Kilka przypomnień na temat bezpiecznego przechowywania żywności.
6. Fakty i mity na temat zdrowego odżywiania się.
7. Dlaczego jeść sałatki?
8. Pomysły na zdrowe przekąski
9. Dlaczego sen jest ważny dla funkcjonowania organizmu?
10. Działanie układu odpornościowego.

11. Jak wzmocnić działanie układu odpornościowego?
12. Dieta a przesilenie wiosenne.
13. Jak radzić sobie z przesileniem wiosennym?
14. Jak dbać o włosy, skórę i paznokcie przed wiosną?
15. Dlaczego uważać na nowalijki wiosenne?
16. Jak uzupełnić w diecie niedobór witamin?
17. Cynk - dlaczego ważny dla zdrowia?
18. Jak zadbać o dobrą formę na wiosnę?
19. Zielona herbata kontra cukier.
20. Kwasy omega - dlaczego ważne w naszej diecie?
21. Super foods – super jedzenie.
22. Zdrowotne właściwości pokrzywy.
23. Zdrowotne właściwości zielonych warzyw.
24. Sałatki-bogactwo witamin.
25. Nawadnianie organizmu w upalne dni.
26. Dieta w upalne dni.
27. Czerwone porzeczki dla zdrowia i urody.
28. Zasady kiszenia ogórków.
29. Przygotowanie przetworów.
30. Jak pozytywne nastawienie wpływa na zdrowie?
31. W zdrowym ciele zdrowy duch.
32. Suplementacja witaminą D - dlaczego ważna?
33. Przepis na dobry nastrój.
34. Dlaczego nie warto się zamartwiać?
35. Jak radzić sobie z przesileniem jesiennym?
36. Jesienne warzywa i owoce - bogactwo witamin.
37. Dieta zapobiegająca miażdżycy.
38. Dieta w cukrzycy.
39. Witamina C w pożywieniu.
40. Źródło witaminy D w pożywieniu.
41. Zdrowotne spacerowanie.
42. Sposoby na jesienną chandrę.
43. Świadome oddychanie.

44. Dynia i jej właściwości zdrowotne.
45. Dlaczego warto jeść ryby?
46. Cynk w żywieniu.
47. Pierwsze symptomy przeziębienia – co robić?
48. Rozgrzewające herbatki.
49. Kapusta kiszona i jej walory zdrowotne.
50. Dlaczego nie odchudzać się zimą?
51. Jak dbać o układ odpornościowy?

W związku z sytuacją pandemiczną w 2021 roku w pracowni kulinarnej nie odbywały się treningi kulinarne z udziałem uczestników z uwagi na ich bezpieczeństwo.

Od 04.01.2021 do 26.02.2021 w pracowni kulinarnej funkcjonowało wydawanie ciepłego posiłku w formie zamówionego cateringu natomiast od 01.03.2021 do 31.12.2021 posiłki przygotowywał i wydawał terapeuta pracowni kulinarnej.

Od 04.01.2021 do 05.02.2021 świadczona była praca zdalna wraz z podziałem na grupy w związku z sytuacją pandemiczną na terenie kraju. Stacjonarnie uczestnicy aktywnie spędzali czas rozwiązując krzyżówki, rebusy oraz uczestnicząc w grach i zabawach edukacyjnych. W pracowni kulinarnej regularnie odbywały się również tematyczne pogadanki oraz przypomnienia dotyczące wdrażania procedur bezpieczeństwa na terenie budynku. Z pozostałymi uczestnikami utrzymywany był regularny kontakt telefoniczny, pomoc udzielana w postaci poradnictwa i wsparcia, przypominanie o stosowaniu się do aktualnych obostrzeń w związku z pandemią. Przygotowano pakiety pracy zdalnej i telefonicznie nadzorowano postępy w ich realizacji, a także motywowano do przygotowania ciepłego posiłku każdego dnia. W pracowni przeprowadzano regularnie konsultacje indywidualne, a także rozmowy wspierające w związku z aktualną sytuacją życiową uczestników. Przeprowadzono również generalne porządkowanie pracowni w okresie wiosenno-letnim i jesienno-zimowym. Wykonane zostały również przez terapeutę nowe ozdoby ścian w postaci 4 obrazów malowanych punktowo.

**PODSUMOWANIE ZAJĘĆ PLASTYCZNYCH
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W SANDOMIERZU
W OKRESIE OD STYCZNIA DO GRUDNIA 2021 R.**

Głównym celem pracowni plastycznej w roku 2021 było: wszechstronny rozwój osobowości uczestników ŚDS oraz rozwój wrażliwości artystycznych.

Uczestnicy pracowni plastycznej poszerzali swoje umiejętności w ramach różnych technik plastycznych: malarstwo, rysunek, wydzieranka, wyklejanka, mozaika, wycinanka, 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. Wykonanie rekwizytów do konkursu filmowego „Ale historia!” organizowanego przez ŚDS Spie, wykonanie rekwizytów na przedstawienia: „POWITANIE LATA”, „TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO”, wykonanie dekoracji i scenografii na „Senioralia” organizowane przez OPS Sandomierz, wykonanie instrumentu ekologicznego muzycznego na konkurs organizowany przez ŚDS Kleczanów, wykonanie pracy plastycznej na konkurs „Jesienna kreska” organizowany przez ŚDS Radomyśl nad Sanem.
- b. Tradycje świąteczne. Wykonanie stroików na Boże Narodzenie, w których wykorzystano: skarpetki, ryż, włóczkę, wstążki, filc, korale oraz ozdoby dekoracyjne z imitacjami Bożonarodzeniowymi.
- c. Obcowanie z kulturą i sztuką. Wyjścia do BWA oraz zwiedzenie wystaw m.in.: „Kielce i okolice 2020”, „Plakat i ilustracja z tzw. Polskiej Szkoły”, „Artyści Galerii – Jubileusz 45-lecia działalności BWA w Sandomierzu”, „Sesja autorska Dominika Woźniaka”.
- d. Fotograficzna pamięć. (Uzupełnianie kroniki poświęconej Środowiskowemu Domu).
- e. Dekorowanie wnętrza. Karmnik dla ptaków, budka lęgowa dla ptaków, obrazki na sklejce wykonane techniką Pirografii, anioły z drewna.

- f. Co maluje moja dusza? Obrazy malowane farbami, kredkami lub wycinanki wykonane z kolorowego papieru m.in.: Wycinanki: bałwanki z papierowych kół, kolorowe ptaszki z papierowych kół, kolorowe tulipany forma origami, żabki, kurki, rybki z papierowych kolorowych kół, papugi i ptaszki z kolorowych papierowych pasków i rurek po papierze toaletowym. Papierowe girlandy: z kwiatami, liśćmi, kółkami, sercami, gwiazdkami, drzewka z pasków papieru, Kolorowanki: wiosna, jesienne owoce, grzybki, parasolki, jesienne drzewa, zima. Malarstwo: obrazy malowane na płótnie technika malarstwo akrylowe. Witraże: malowanie witraży na szkle. Zakładki do książek.
- g. Kartki okolicznościowe i zaproszenia. „Kartki na Boże Narodzenie”, „Kartki na Wielkanoc”.
- 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. Rozmaitości – wydarzenia i historia. Przygotowania gazetki w pracowni plastycznej z okazji różnych rocznic, wydarzeń, oraz poświęconej postaciom literatury, historii, religii, sportu, muzyki m.in.: „1 Marca Dzień Żołnierzy Wyklętych”, „Hans Christian Andersen”, „Golgota”, „Andrzej Seweryn”, „Krzysztof Krawczyk”, „Witold Pilecki”, „Fabryka Samochodów Osobowych”, „Film Katyń”, „Kazimierz Pułaski”, „Bitwa pod Łomazami”, „Karol Frycz”, „Pałac Karskich we Włostowie”, „Stan wojenny w Polsce”.
- j. Filmoterapia. Oglądanie seriali archiwalnych produkcji angielskiej i polskiej m.in.: „Janosik”, „Życie na Gorąco”, „Ogniem i Mieczem”, „Stawka większa niż życie”, „Zmiennicy”, „Przygody psa Cywila”, „Sami Swoi”, „Nie ma mocnych”, „Czarne Chmury”, „Alternatywy 4”, „Podróż za jeden uśmiech”, „Bednarski na kłopoty”, „Robin z Sherwood”. Oglądanie filmów przygodowych w których główną rolę miały zwierzęta: „Niedźwiadek”, „Zew krwi”, „Alfa”.
- k. Piękno przyrody. Spacery nad Wisłę.

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

Na początku roku 2021 praca z uczestnikami, odbywała się zdalnie były dostarczane pakiety arteterapii oraz odbywały się kontakty telefoniczne z powodu pandemii COVID – 19.

Do Pracowni plastycznej była przydzielona stała liczba uczestników. Uczestnicy nie rotowali między pracowniami.

Dodatkowo:

1. Pełnienie obowiązków kierowniczych podczas nieobecności p. kierownik.
2. Podczas pełnienia obowiązku kierowniczego zorganizowałem wycieczkę rejs statkiem po Wiśle oraz poczęstunek pizza w budynku ŚDS.

SPRAWOZDANIE Z PROWADZONYCH ZAJĘĆ W RAMACH PRACOWNI KOMPUTEROWEJ ORAZ PRACY WŁASNEJ TERAPEUTY W 2021 ROKU

W ramach pracy w pracowni komputerowej w 2021 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 rozbudzanie 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.
 - a) nauka prowadzenia rozmowy,
 - b) pomoc w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów społecznych,
 - c) 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 zatrudnienia.
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, książka),
- 3) zajęcia muzyczne,
- 4) ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych - 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,
- 4) rozmowy motywujące.

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, zapamiętywanie, kojarzenie, koncentracja uwagi) jak również zajęcia z filmoterapii (wirtualne wycieczki, 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 wniosku i wypełnieniu – „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami kryzysowymi Moduł IV”.
6. Udział w zebraniach pracowników oraz posiedzeniach zespołu wspierająco – aktywizującego.
7. Pomoc uczestnikom ŚDS w dotarciu i wsparcie w szczepieniu przeciw Covid – 19.
8. Pomoc uczestnikom ŚDS w obowiązku spisania się - „Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021”.
9. Przygotowanie scenariuszy inscenizacji i ich organizacja:
 - a) „ Walentynki 2021”,- czytanie wierszy, przypomnienie o tradycji związanej z obchodami Dnia Zakochanych, podkład muzyczny, wykonanie dekoracji Walentynkowej oraz upominków w formie serduszka,
 - b) „ Pokaz mody karnawałowej 2021”- podkład muzyczny, dobór kreacji, wykonanie dekoracji scenicznej,
 - c) „ Przez Mały Rzym do Watykanu i z powrotem” – konkurs filmowy organizowany przez ŚDS w Spiach – scenariusz, reżyseria, kostiumy,
 - d) „ Powitanie lata” scenariusz, reżyseria, kostiumy,
 - e) „ Twoja Twarz Brzmi Znajomo”- I edycja - scenariusz, reżyseria, kostiumy, podkład muzyczny,
 - f) „ Twoja Twarz Brzmi Znajomo” – II edycja - scenariusz, reżyseria, kostiumy, podkład muzyczny,
 - g) „ O rybaku, złotej rybce i pewnym nieznanym”- teatrzyk kukielkowy - wykonanie postaci (kukielki) - scenariusz, reżyseria, podkład muzyczny.
10. Przygotowanie ogłoszeń i udział w wyborach do Samorządu Domu.
11. Wykonanie i wręczenie ozdobnych dyplomów dla uczestników ŚDS za zaangażowanie w pracę nad otrzymanymi pakietami pracy (praca zdalna).
12. Wykonywanie zdjęć okolicznościowych.
13. Udział w obchodach z okazji „Dnia Chłopaka”.
14. Wykonanie okolicznościowej gazetki ściennej (pory roku, Walentynki, Dzień Kobiet, Wielkanoc, Boże Narodzenie, itp.)

15. Przygotowanie kolorowanek, zagadek, rebusów, mandali, ćwiczeń na pamięć w formie papierowej itp.
16. Wykonanie „ Wielkanocnego kurczaka’ z filcu.
17. Wykonanie „ Wielkanocnych baranków” na pniu drewnianym z brzozy.
18. Wykonanie „ Wielkanocnych zajęcy” na pniu z brzozy.
19. Wykonanie wielkanocnych wianków z bukszpanu.
20. Wykonanie „ Kwiatów na czarnym tle”- klosz, techniką decoupage zdobiony sznurem dekoracyjnym.
21. Wykonanie okazałego stroika wielkanocnego „ Zajęce z jajkiem z decoupage w koszu zdobionym kwiatami z juty”.
22. Wykonanie stroików wielkanocnych na kiermasz charytatywny pt. „Wielkanocny kiermasz nadziei dla Bartusia”.
23. Udział w obchodach z okazji „Dnia Kobiet”.
24. Wykonanie kwiatów z butelek - recykling.
25. Wykonanie obrazu na desce drewnianej „Słoneczniki” – tech. decoupage.
26. Wykonanie obrazu na desce drewnianej „Pejzaż Zimowy” – tech. decoupage.
27. Wykonanie obrazu na desce drewnianej „Włoskie klimaty” – tech. decoupage.
28. Wyjście z podopiecznymi ŚDS do kina na seans filmowy pt. „Najmro”.
29. Wykonanie dekoracji wiosennej (pracownie i korytarz I piętro).
30. Udział w obchodach „Tłusty czwartek”.
31. Współdział w przygotowaniu biesiady przy grillu.
32. Udział we mszy Świętej w Bazylice Katedralnej Narodzenia NMP w Sandomierzu z okazji uroczystości upamiętniającej 60 rocznicę święceń kapłańskich duchownego bp Edwarda Mariana Frankowskiego.
33. Prowadzenie zajęć plastycznych pt. „Twórcze zabawy plastyczne”- nauka malowania na szkle.
34. Wykonanie witrażu na szkle „Anioł w irysach”.
35. Wykonanie witrażu na szkle „Tęczowy Anioł”.
36. Wykonanie instrumentu muzycznego (perkusja) na konkurs plastyczny pt. „Eko - Instrument”- organizowany przez – ŚDS Kleczanów.
37. Współdział w organizacji „Mrożone kawy na gorące dni”.
38. Współdział w organizacji „Rozgrzewające herbaty na zimowe wieczory”.
39. Współdział w przygotowaniu „Napojów chłodzących”.
40. Zastępstwo w pracowni kulinarnej.
41. Zastępstwo kierownika ŚDS.
42. Wykonanie tulipanów i kokard na dekorację Senioralia 2021.
43. Wykonanie dekoracji sceny- Rynek Starego Miasta w Sandomierzu - „Senioralia 2021” oraz udział w imprezie.
44. Udział w wycieczce meleksami po Sandomierzu.
45. Udział w Rejsie statkiem po Wiśle.
46. Wykonanie sztucznej ikebany „Storczyki”.
47. Wykonanie dekoracji jesiennej (pracownie, korytarz I piętrze).
48. Przygotowanie prac plastycznych na wystawę pt. „Dzień ZdrowEco Optymisty”.

49. Udział w zbiorce odzieży dla Bartusia pod hasłem "Szafowanie dla Bartusia z Sandomierza" z Michałem Wiśniewskim.
50. Wykonanie stroju jesiennego i udział w konkursie fotograficznym pt. „Fotomontaż fotograficzny” organizowany przez ŚDS w Radomyślu.
51. Przygotowanie uczestników ŚDS i udział w IV Gali Środowiskowych Domów Samopomocy woj. Świętokrzyskiego pt. „Niezapomniane przeboje lat 80- tych”(śpiew, choreografia, próby).
52. Wykonanie dekoracji Zimowo - Bożonarodzeniowej (pracownie i korytarz I piętro).
53. Udział i organizacja zabawy Andrzejkowej.
54. Wykonanie „Zimowych Bałwanków” ze skarpet.
55. Wykonanie świątecznych bombek – tech. decoupage.
56. Udział w przygotowaniu spotkania wigilijnego w ŚDS.
57. Udział w Wigilii Miejskiej - Rynek Starego Miasta w Sandomierzu.
58. Inwentaryzacja pełna w budynku ŚDS.
59. Montaż monitorów w pracowni komputerowej.

Od 4.01.2021 r. do 5.02.2021 r. Praca zdalna z podziałem na grupy w związku ze stanem epidemii wirusa Covid- 19.

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

- a) stały kontakt telefoniczny – monitorowanie stanu zdrowia i potrzeb oraz motywowanie uczestników do pracy nad otrzymanymi pakietami, przypominanie: zaleceń, instrukcji, przestrzegania obostrzeń, udzielanie wsparcia i poradnictwa,
- b) zajęcia z podopiecznymi z podziałem na grupy,
- c) bieżąca dezynfekcja i gruntowne porządki w budynku,
- d) praca nad dokumentacją,
- e) przygotowanie pakietów pracy zdalnej dla uczestników ŚDS,
- f) udział w zebraniach zespołu wspierająco- aktywizującego i sporządzanie protokołów ze spotkań,
- g) wykonanie kartki Walentynkowej dla podopiecznego ŚDS,
- h) wykonanie (recykling - klosz) „ Domek na plaży”- tech. decoupage,
- i) wykonanie (recykling- klosz) „Drzewa” - tech. decoupage,
- j) wykonanie martwej natury na drewnianych plastrach - tech. decoupage,
- k) wykonanie drzewka Walentynkowego.

Przeprowadzono pogadanki:

1. Systematyczne odtwarzanie uczestnikom ŚDS: regulaminów, zaleceń, instrukcji itp. na temat zapobiegania zarażeniu się wirusem Covid- 19.
2. Bezpieczne powitania Nowego Roku 2022.
3. Boże Narodzenie- tradycje i obyczaje.
4. Zrozumienie Zespołu Aspergera- jego objaw, przyczyny i terapia.
5. Jak dbać o siebie jesienią i zimą.

6. Zmiany w przepisach o ruchu drogowym.
7. Jak przetrwać upały.
8. Jak dbać o zwierzęta w upały.
9. Jak dbać o zwierzęta w zimie.
10. Czym jest grupa - współpraca w grupie - zalety.
11. Czym jest przyjaźń.
12. Palenie papierosów - wpływ na zdrowie.
13. Alkohol i leki.
14. Czym jest miłość.
15. Rola rodziny w naszym życiu.

**SPRAWOZDANIE Z PRACY PSYCHOLOGA
w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu
za rok 2021 r.**

W przeciągu całego roku 2021 r. psycholog pracujący w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu swoje działania adresował przede wszystkim do uczestników zajęć terapeutycznych, ale także do rodzin/bliskich podopiecznych, innych pracowników Ośrodka oraz przedstawicieli placówek świadczących pracę na rzecz osób niepełnosprawnych. Zdecydowana większość działań miała charakter bezpośrednich rozmów indywidualnych, bądź grupowych - elastycznie dostosowywanych do bieżących/indywidualnych potrzeb.

W roku 2021 psycholog pracujący w ŚDS Sandomierz realizował:

1. Poradnictwo psychologiczne (dotyczące relacji interpersonalnych, ról społecznych, rodzinnych, bieżących wydarzeń życiowych/wyzwań/zadań).
2. Interwencje kryzysowa (adekwatnie do potrzeb).
3. Wsparcie informacyjne (pomaganie w dotarciu do informacji istotnych z perspektywy realizacji ważnych celów życiowych).
4. Wsparcie emocjonalne (empatyczne zrozumienie i akceptacja dla przeżywanych stanów emocjonalnych).
5. Mediacje sytuacji konfliktowych (wewnątrz grupy terapeutycznej oraz mediacje rodzinne).
6. Rozmowy terapeutyczne mające na celu:
 - a) Przelamywanie sztywności myślenia i postaw
 - b) Korygowanie postawy roszczeniowej
 - c) Kształtowanie postawy otwartości i elastyczności (wychodzenie poza względnie utrwalone schematy postępowania ograniczające możliwości uczestnika)
 - d) Kształtowanie postawy zadaniowej w obliczy wyzwań, sytuacji nowych, nieznanych
 - e) Uświadamianie realnego wpływu postawy uczestnika na skuteczność procesu leczenia
 - f) Przelamywanie, lub zmniejszanie izolacji społecznej
 - g) Kształtowanie adekwatnej samooceny
 - h) Uświadamianie posiadanych zasobów własnych i środowiskowych
 - i) Redukcje stresu i lęku
 - j) Zwiększanie świadomości własnych motywów postępowania

- k) Nabywanie umiejętności wyciągania wniosków z własnego postępowania i przewidywania jego konsekwencji
 - l) Pogłębianie wglądu w siebie, poznanie mechanizmów własnej choroby
 - m) Naukę konstruktywnych sposobów rozładowywania napięcia/radzenia sobie z frustracjami
 - n) Podtrzymywanie i wzmacnianie prawidłowego funkcjonowania zasobów umysłowych
 - o) Rozbudzanie ciekawości poznawczej i aspiracji życiowych, adekwatnych do posiadanych zasobów
7. Treningi umiejętności społecznych, mające na celu:
- a) Nabywanie i doskonalenie kompetencji komunikacyjnych (korygowanie najczęściej występujących błędów komunikacyjnych, nauka aktywnego słuchania, właściwego komunikowania potrzeb, wyrażania konstruktywnej krytyki)
 - b) Kształtowanie postawy asertywnej
 - c) Kształtowanie postawy tolerancyjnej, otwartości na odmienność innych ludzi
 - d) Naukę współdziałania, pracy w grupie, kształtowanie cech koleżeńskich
 - e) Nauka nawiązywania i utrzymywania zdrowych, funkcjonalnych relacji interpersonalnych
 - f) Naukę konstruktywnego spędzania czasu wolnego i gospodarowania czasem
 - g) Utrwalanie skryptów właściwego zachowania w sytuacjach społecznych
8. Psychoedukacje z zakresu szeroko rozumianego zdrowia, relacji społecznych (w tym rodzinnych), problematyki uzależnień, przemocy, seksualności i inne – w formie zajęć warsztatowych, pogadanek, rozmów indywidualnych.
9. Motywowanie, wspieranie i monitorowanie postępów uczestników podczas przygotowań do imprez/wydarzeń okolicznościowych.
10. Sporządzanie ocen funkcjonowania podopiecznych oraz indywidualnych planów wspierająco - aktywizujących: Psycholog dokonywał wstępnej i cyklicznej (co pół roku) oceny funkcjonowania uczestników. Wykorzystywał do tego celu arkusze obserwacyjne oraz konsultacje z pozostałymi członkami Zespołu Aktywizująco - Wspierającego. Zadaniem psychologa było opracowanie ogólnej oceny funkcjonowania uczestnika oraz indywidualnego planu wspierająco – aktywizującego.
11. Współprace z pozostałymi członkami Zespołu Wspierająco -Aktywizującego:
- a) Konsultowanie spraw dotyczących funkcjonowania podopiecznych
 - b) Wsparcie merytoryczne w realizacji codziennych obowiązków terapeutycznych
 - c) Pomoc w organizacji imprez/wydarzeń okolicznościowych.

**Sprawozdanie z przeprowadzonych zajęć
ze starszym instruktorem do spraw kulturalno - oświatowych
2021rok**

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

1. Gry i zabawy ruchowe (zbijak, różne odmiany berka, tory przeszkód, wyścigi rzędów, rzuty do celu)
2. Gry zespołowe (mini piłka nożna, mini piłka siatkowa, ringo, unihokej, badminton)
3. Gimnastyka (ćwiczenia równoważne, kształtujące, wzmacniające, izometryczne, ogólnousprawniające w rozsypce, oswajające z piłką, z przyborami, jak i w formie obwodu stacyjnego, manualne dłoni przy stoliku do ćwiczeń manualnych)
4. Tenis stołowy,
5. Aerobik (ćwiczenia gimnastyczno-taneczne)
6. 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)
7. Testy sprawności fizycznej (Eurofit, Deniusiuka TKKF)
8. Ścieżki sensoryczne

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

1. Dokonywanie oceny uczestnika (arkusz obserwacji).
2. Pomoc uczestnikowi w dotarciu do ŚDS i odprowadzenie do domu.
3. Organizacja dyskotek wewnętrznych.
4. Prace porządkowe wewnątrz, jak i zewnątrz ŚDS.
5. Wyjścia z uczestnikami na wizyty lekarskie.
6. Spacery.
7. Nordic walking.
8. Wycieczki piesze (Wąwóz Królowej Jadwigi, Piszczele).
9. Wyjścia na siłownię plenerową.
10. Zabawy z chustą Klanza.

11. Zajęcia tematyczne i zabawy w kręgu.

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. Filmoterapia -oglądanie filmów, seriali, programów informacyjnych i rozrywkowych.
4. Muzykoterapia - wspólny śpiew i słuchanie muzyki, karaoke.
5. Biblioterapia - czytanie różnych wierszy, bajek, artykułów, prasy, książek, baśni itp.).
6. Relaksacja.
7. 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,
 - k) Kino Starówka – film: „To musi być miłość”.

Dodatkowo:

1. Pomoc w organizacji występu artystycznego „Walentynki”,
2. Pomoc w organizacji Pokazu mody karnawałowej,
3. Pomoc w przygotowaniu uczestników do konkursu filmowego, organizowanego przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Spiach,
4. Pomoc w przygotowaniu uczestników do Przeglądu artystycznego „Twoja twarz brzmi znajomo”,
5. Pomoc w przygotowaniu uczestników do przedstawienia pt: „Powitanie Lata”,
6. Pomoc w przygotowaniu uczestników do VI Gali Piosenki, organizowanej przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Kleczanowie,
7. Udział w wycieczce meleksami po Sandomierzu,

8. Wyjścia z uczestnikami do różnych instytucji na terenie Sandomierza z życzeniami i stroikami z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
9. Organizacja zabawy andrzejkowej i pomoc w przeprowadzeniu wróżb andrzejkowych,
10. Pomoc i udział w przedstawieniu „O rybaku, złotej rybce i pewnym nieznanym”,
11. Pomoc w przygotowaniu Wigilii w ŚDS,
12. Wyjścia z uczestnikami do punktu szczepień przeciwko COVID-19.

Od 04.01.2021r. do 05.02.2021 r. w związku z pandemią - praca zdalna z podziałem na grupy:

1. Stały kontakt telefoniczny z uczestnikami ŚDS (udzielenie wsparcia i poradnictwa, przypominanie o przestrzeganiu obostrzeń),
2. Tworzenie pakietów pracy zdalnej dla uczestników ŚDS.

Sprawozdanie
z zajęć prowadzonych przez aspiranta pracy socjalnej
z uczestnikami ŚDS w Sandomierzu
za rok 2021

W ramach zajęć zrealizowane zostały następujące zadania :

- a) Promowanie wizerunku ŚDS poprzez odwiedziny w instytucjach (podziękowania, życzenia, zaproszenia, umieszczanie informacji o wydarzeniach w ŚDS - zdjęcia).
- b) Nabywanie umiejętności życia społecznego (udział w wyborach do samorządu w ŚDS).
- c) Biblioterapia - czytanie książek wybranych przez uczestników wzorem Narodowego Czytania, znanych pisarzy: Sienkiewicz, Prus, Orzeszkowa, Dąbrowska, Centkiewiczowie, Konopnicka, Andersen, Schmitt.
- d) Czytanie ciekawych artykułów psychologa Katarzyny Miler o zdrowiu psychicznym.
- e) Zbiórka jałmużna Wielkopostna - cel jałmużny, pomoc seniorom, sens ewangeliczny (ważne jest dzielenie się sobą z innymi). Kwota była wyrazem osobistej rezygnacji z drobnych przyjemności na rzecz drugiego człowieka.

Trening dbania o zdrowie:

- a. codzienna higiena, czytanie prasy o zdrowiu, pomiar ciśnienia, wagi, profilaktyka, programy zdrowotne (stomatologia, cytologia, badanie jelita grubego, prostaty).
- b. Informacje dla uczestników o COVID – 19, o szczepieniach, noszeniu maseczek ochronnych, częstym myciu rąk i dezynfekcji.
- c. Ochrona planety, otoczenia: informacje o plastikach, torbach foliowych, odpady z cmentarzy, używanie toreb wielokrotnego użytku (ekologicznych).
- d. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych; rejestracja, konsultacje, zaświadczenia, pomoc w wypełnieniu druków, nawiązywanie kontaktowe z rodzinami/opiekunami.
- e. Prowadzenie rozmów ostrzegawczych nt. naciągaczy „metoda na wnuczka”, „metoda na policjanta”, rozdawanie ulotek informacyjnych.

Trening poznawczy/kulturalny:

- a. Poznawanie ciekawych rejonów Polski: ziemia mazowiecka, Podhale, historia miast, stroje ludowe, tradycje, zabytki.
- b. „Cudzie chwalicie swego nie znacie” poznanie piękna gór Tatr i Bieszczadów - jak przygotować się na wyjście w góry.
- c. Poznawanie egzotycznych krajów z cyklu „Palcem po mapie Świata”: Izrael, Palestyna, Turcja, Grecja - historia, kultura, zabytki, zwyczaje, potrawy. Oglądanie folderów, zdjęć, przewodników.
- d. Degustacje: przygotowanie napojów związanych z upałami np. mrożone kawy, soki. Przygotowanie napojów związanych z chłodnymi dniami np. gorące herbaty z sokami, miodem.

Trening terapii manualnej: wyszywanie ściegiem krzyżkowym, wyklejanki, wycinanki, malowanie farbami witrażowymi .

Trening terapii ruchowej: ćwiczenia jazdy na rowerze stacjonarnym, gra w bilard, taniec.