

**UCHWAŁA NR XVIII/225/2020
RADY MIASTA SANDOMIERZA**

z dnia 26 lutego 2020 r.

**w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy
w Sandomierzu, ul. Katedralna 5 za rok 2019**

Na podstawie § 25 ust. 1,2,3 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010r., Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.), § 12 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu uchwalonego uchwałą Nr XLVII/620/2017 Rady Miasta Sandomierza z dnia 26 września 2017, uchwala się, co następuje:

§ 1. Przyjmuje się sprawozdanie z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu, ul. Katedralna 5 za rok 2019, stanowiący Załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady
Miasta Sandomierza

Wojciech Czerwiec

Załącznik Nr 1 do uchwały Nr XVIII/225/2020

Rady Miasta Sandomierza

z dnia 26 lutego 2020 r.

**Sprawozdanie z działalności
Środowiskowego Domu Samopomocy ul. Katedralna 5, 27-600 Sandomierz
Sprawozdanie obejmuje okres od 2 stycznia 2019r. do 31 grudnia 2019r.**

Środowiskowy Dom Samopomocy w 2019 roku działał w oparciu o Program Działalności i Plan Pracy wprowadzony zarządzeniem nr ŚDS.021.1.2019 Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu z dnia 08 stycznia 2019 w sprawie wprowadzenia programu działalności i planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu na rok 2019. Plan został zatwierdzony przez Burmistrza Miasta Sandomierza oraz zaakceptowany przez Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach pismo znak: PSZ.V.9421.14.2019 z dnia 14 stycznia 2019 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 schodolazu.

W okresie od 2 stycznia 2019 r. do 31 grudnia 2019 r. z zajęć w Środowiskowym Domu skorzystało 35 uczestników w tym:

1. 25 uczestników typu A (zaburzenia psychiczne);
2. 9 uczestników typu B (niepełnosprawność intelektualna);
3. 1 uczestnik typu AB.

Na dzień 31 grudnia 2019 r. było 29 uczestników z aktualnymi decyzjami. W ciągu roku 2 uczestnikom wygasły decyzje kierujące. 1 uczestnik zrezygnował z zajęć na własny wniosek z powodu podjęcia pracy. 3 uczestników zmarło w 2019 roku.

Do Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia była przekazywana frekwencja za każdy miesiąc.

Poniższa tabela zawiera dane dotyczące frekwencji za poszczególne miesiące w 2019r.

Miesiąc	Liczba uczestników posiadających aktualne decyzje	Średnia dzienna liczba osób biorących udział w zajęciach ŚDS
1	2	3
Styczeń 2019r.	30	26,00
Luty 2019r.	30	25,75
Marzec 2019r.	30	23,80
Kwiecień 2019r.	29	25,60
Maj 2019r.	28	25,66
Czerwiec 2019r.	29	24,94
Lipiec 2019r.	29	26,17
Sierpień 2019r.	28	25,90
Wrzesień 2019r.	30	27,00
Październik 2019r.	29	26,04
Listopad 2019r.	29	26,84
Grudzień 2019r.	29	27,25

Zadania jakie zostały zrealizowane w poszczególnych miesiącach 2019r.:

L.p.	Data	Nazwa zadania
1.	09.01.2019	Udział w wystawie w Biurze Wystaw Artystycznych „Porównania 27”
2.	10.01.2019	Organizacja dyskoteki karnawałowej
3.	17.01.2019-24.01.2019	Odbywały się zajęcia sportowe na Sali gimnastycznej I LO Collegium Gostomianum
4.	25.01.2019	Wizyta duszpasterska w ŚDS
5.	08.02.2019	Organizacja warsztatu kulinarnego z podopiecznymi DPS
6.	14.02.2019	Organizacja zabawy karnawałowo – walentynkowej z udziałem podopiecznych ŚDS Opatów
7.	19.02.2019	Udział wystawie „Artefactorium” w BWA Sandomierz
8.	21.02.2019	Udział w Spotkaniu z poezją na zaproszenie Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Jana Długosza w Sandomierzu
9.	22.02.2019	Udział w spotkaniu z księdzem misjonarzem w Domu Pomocy Społecznej
10.	28.02.2019	„Poszukiwanie pierwszych oznak wiosny” – spacer Bulwarem im. Piłsudskiego w Sandomierzu
11.	28.02.2019	Wyjście do Kina Starówka na seans filmowy
12.	06.03.2019	Udział w Mszy Świętej – Środa Popielcowa
13.	07.03.2019	Udział w Dniu Kobiet na Zamku Królewskim w Sandomierzu
14.	08.03.2019	Udział w Dniu Kobiet zorganizowanym przez Wisłę Sandomierz
15.	15.03.2019	Organizacja warsztatu kulinarnego z udziałem podopiecznych DPS
16.	18.03.2019	Udział inscenizacji w wykonaniu uczniów dla Domu Pomocy Społecznej
17.	19.03.2019	Udział w Mszy Świętej w intencji uczestnika ŚDS
18.	21.03.2019	Organizacja warsztatu plastycznego z seniorami z projektu realizowanego przez PCK Sandomierz
19.	26.03.2019	Udział w wystawie „Nieczyste malarstwo” w BWA

20.	25.03.2019	Spotkanie katechetyczne z ks. proboszczem z Katedry
21.	28.03.2019	Udział w Spotkaniu z poezją na zaproszenie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sandomierzu
22.	29.03.2019	Organizacja warsztatu kulinarnego z podopiecznymi DPS
23.	03.04.2019	Wyjście pod pomnik Jana Pawła II – rocznica śmierci Papieża
24.	08.04.2019	Spotkanie katechetyczne z ks. proboszczem z Katedry
25.	09.04.2019	Udział w Regionalnych Targach Pracy
26.	09.04.2019	Spotkanie katechetyczne z ks. proboszczem z Katedry
27.	12.04.2019	Organizacja warsztatu kulinarnego w podopiecznymi DPS
28.	17.04.2019	Organizacja Śniadania Wielkanocnego
29.	10.05.2019	Współorganizacja Przeglądu Talentów Osób Niepełnosprawnych „Piwniczka Talentów”
30.	21.05.2019	Udział w wystawie „malarstwo” w BWA
31.	23.05.2019	Wewnątrz, integracyjna zabawa taneczna
32.	28.05.2019	Wycieczka rowerowa inaugurująca sezon rowerowy- wycieczki rowerowe odbywały się cyklicznie od maja do września
33.	31.05.2019	Udział w spotkaniu podróżniczym na zaproszenie DPS Sandomierz
34.	04.06.2019	Udział w uroczystości uczczenia 30- tej rocznicy częściowo wolnych wyborów do sejmiku i senatu na Rynku Starego Miasta
35.	06.06.2019	Udział w Spotkaniu z poezją na zaproszenie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sandomierzu
36.	07.06.2019	Udział w VI Integracyjnym Przeglądzie Artystycznym Osób Niepełnosprawnych w Ożarowie na zaproszenie ŚDS Ożarów.
37.	10.06.2019	Inauguracja Cyklu Spotkań z Ciekawymi Osobami – gościem był Burmistrz Miasta Sandomierza, Pan Marcin Marzec
38.	18.06.2019	Udział w wystawie „Nokturny” w BWA
39.	25.06.2019	Kolejne spotkanie z ramach Cyklu Spotkań z Ciekawymi Osobami – gośćmi byli przedstawiciele Straży Miejskiej
40.	28.06.2019	Wycieczka do Kazimierza Dolnego
41.	04.07.2019	Kolejne spotkanie w ramach Cyklu Spotkań z Ciekawymi Osobami – gościem był Przewodniczący Rady Miasta, Pan Wojciech Czerwiec
42.	08.07.2019	Wyjście na wystawę „ Piękne Małpy Europy” na dziedzińcu Zamku Królewskiego w Sandomierzu
43.	11.07.2019	Wewnętrzna dyskoteka integracyjna
44.	20.08.2019	Wyjście na wystawę do BWA „Meristos” oraz wystawę autorstwa Janusza Stopy w Muzeum Historii Polskiego Ruchu Ludowego Oddział w Sandomierzu
45.	23.08.2019	Kolejne spotkanie z Cyklu Spotkań z Ciekawymi Osobami – gośćmi byli przedstawiciele SKS Wisły Sandomierz
46.	30.08.2019	Organizacja I Sandomierskich Igrzysk Przyjaźni na Miejskim Stadionie Sportowym
47.	10.09.2019	Udział w wystawie „Malarstwo” w BWA
48.	19.09.2019	Kolejne spotkanie w ramach Cyklu Spotkań z Ciekawymi Osobami – gośćmi były Panie z Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Jana Długosza w Sandomierzu
49.	20.09.2019	Udział w Senioraliach na zaproszenie Ośrodka Pomocy Społecznej
50.	26.09.2019	Udział w Spotkaniu z poezją na zaproszenie Miejskiej Biblioteki Publicznej
51.	30.09.2019	Wyjście do Domu Katolickiego na seans „Sandomierz królewska Opowieść” z okazji Dnia Chłopa
52.	10.10.2019	Udział w Marszu Pokoju na zaproszenie OPS

53.	03.10.2019	Udział w wystawie „Malarstwo – grafika- rysunek- wystawa z prywatnej kolekcji Artysty i BWA Sandomierz” autorstwa Andrzeja Karwata
54.	10.10.2019	Wycieczka - Kielce i okolice (Jaskinia Raj, Rezerwat Kadzielnia, Pałac Biskupów Krakowskich – siedziba Muzeum Narownego, Geopark Kielce)
55.	15.10.2019	Wyjście do Portu Kultury w Sandomierzu na wystawę „Sandomierz w czasie okupacji”
56.	17.10.2019	Spacer po Parku Piszczele – ścieżka edukacyjno – przyrodnicza
57.	18.10.2019	Wyjście do kina na zaproszenie DPS Sandomierz
58.	23.10.2019	Organizacja warsztatów plastycznych z seniorami z projektów realizowanych przez PCK Sandomierz
59.	23.10.2019	Udział w Spotkaniu z poezją na zaproszenie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sandomierzu
60.	24.10.2019	Udział w spotkaniu podróżniczym na zaproszenie DPS Sandomierz
61.	29.10.2019	Udział w wystawie „PatchWORK” w BWA
62.	13.11.2019	Udział w zajęciach z pierwszej pomocy przeprowadzone przez PCK Sandomierz
63.	14.11.2019	Wizyta w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Sandomierzu – zwiedzanie, poznanie pracy pań bibliotekarek
64.	20.11.2019	Wyjście do Kina Starówka na seans filmowy
65.	21.11.2019	Udział w spotkaniu podróżniczym na zaproszenie DPS Sandomierz
66.	27.11.2019	Udział delegacji ŚDS w Zabawie Andrzejkowej organizowanej przez ŚDS z Radomyśla nad Sanem
67.	28.11.2019	Udział delegacji ŚDS w Jubileuszu 20-lecia Środowiskowego Domu Samopomocy w Annopolu
68.	02.12.2019	Udział w wystawie „Struktury Pejzażu” w BWA
69.	05.12.2019	Udział w spotkaniu podróżniczym na zaproszenie DPS
70.	09.12.2019	Udział w spotkaniu podróżniczym na zaproszenie DPS
71.	10.12.2019	Wyjście do Kina Starówka na seans filmowy
72.	13.12.2019	Wyjazd do Krakowa na spektakl teatralny „Katarynka”, który wystawiany był na Scenie Kameralnej Teatru Współczesnego
73.	17.12.2019	Organizacja Spotkania Wigilijnego
74.	20.12.2019	Udział w Wigilii Miejskiej na Rynku Starego Miasta w Sandomierzu
75.	styczeń-grudzień	Organizacja cotygodniowych wyjść na zajęcia na basenie

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, Powiatowym Urzędem Pracy, Sandomierskim Centrum Kultury, Parafią Katedralną w Sandomierzu, Katolickim Domem Kultury w Sandomierzu, Domem Pomocy Społecznej w Sandomierzu, Świetlicą Środowiskową w Sandomierzu, Placówką Wsparcia Dziennego „Przystanek Błonie”, Polskim Towarzystwem Turystyczno-Krajoznawczym, SKS Wisłą Sandomierz, I LO Collegium Gostomianum, Muzeum Okręgowym w Sandomierzu, lekarzami rodzinnymi i innymi specjalistami, oraz z innymi Środowiskowymi Domami Samopomocy, Warsztatami Terapii Zajęciowej, Zakładami Aktywności Zawodowej.

W roku 2019 zatrudnieni pracownicy w ŚDS z podziałem na etaty to:

1. starszy terapeuta – 1 etat – umowa na czas nieokreślony
2. starszy terapeuta/kierownik – 1 etat - umowa na czas nieokreślony (od 02.01.2019 do 31.01.2019- starszy terapeuta, od 01.02.2019 do 31.01.2020 – zastępstwo podczas nieobecności kierownika)
3. Pedagog – 1 etat - umowa na czas nieokreślony
4. Psycholog ½ etatu - umowa na czas nieokreślony
5. Instruktor ds. kulturalno - oświatowych – 1 etat - umowa na czas nieokreślony
6. Kierownik – 1 etat - umowa na czas nieokreślony – (nieobecność w pracy od lutego 2019)
7. Aspirant pracy socjalnej - 1 etat umowa na czas określony do lutego 2019r.
8. Aspirant pracy socjalnej – 1 etat umowa na czas określony od marca 2019 (od września 2019 nieobecność w pracy)
9. Aspirant pracy socjalnej – ½ etatu umowa na czas określony od kwietnia 2019

Środki finansowe w 2019 roku:

- a) przekazane z budżetu Wojewody – 548 250,00 zł – w tym 22 500,00 zł dotacja z rezerwy celowej z przeznaczeniem na prace remontowe i zakup wyposażenia
- b) środki z gminy - 575,00 zł
- c) wykonanie wydatków łącznie – 546 563,36 zł
- d) wykonanie wydatków z budżetu Wojewody – 545 988,36 – w tym 22 500,00 zł wydatki z rezerwy celowej
- e) wydatki z środków gminy- 575,00 zł
- f) zwrot niewykorzystanych środków – 2 261,64 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) styczeń 2019 – kontrola w zakresie organizacji jednostki i gospodarki finansowej.
- 2) 05.03.2019r. – kontrola stanu bezpieczeństwa i higieny pracy.
- 3) 12-13.03.2019r. – kontrola problemowa w zakresie oceny funkcjonowania ŚDS w zakresie zatrudnienia, przyjmowania uczestników, ocena postępowania wspierająco- aktywizującego, analiza wykorzystania miejsc.
- 4) 25.06.2019r. – kontrola sanitarna.
- 5) 13.09.2019r. – audyt zgodności z RODO – 2019r.
- 6) 18.12.2019r. – kontrola stanu bezpieczeństwa i higieny pracy.

Przeglądy jakie zostały dokonane to:

1. Przegląd wyłącznika głównego przeciwpożarowego – 08.04.2019r.
2. Przegląd przewodów kominowych - 11.06.2019r.
3. Przegląd roczny instalacji gazowej - 05.07.2019r.
4. Przegląd roczny stanu technicznego obiektu - 05.08.2019r.
5. Przegląd pięcioletni stanu technicznego obiektu – 28.09.2019r.
6. Przegląd gaśnic – 26.11.2019r.

W ciągu roku odbywały się narady i zebrania zespołu wspierająco – aktywizującego. Zarejestrowano 23 protokoły z narad oraz 16 protokołów z posiedzeń zespołu wspierająco – aktywizującego.

W 2019 roku pracownicy ŚDS brali udział w szkoleniach:

- 1) Zarządzanie konfliktem w zespole pracowników - mediacje i negocjacje.
- 2) Trening umiejętności społecznych.
- 3) Przerzewienie zawodowe, stres i wypalenie.
- 4) Środowiskowe domy samopomocy 2019 – zmiany w przepisach prawa i kwestie problematyczne.
- 5) Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w odniesieniu do uczestników z problemami w komunikacji werbalnej.
- 6) Motywacja, komunikacja i opór wobec zaleceń terapeutycznych
- 7) Szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy
- 8) Okresowe szkolenia z zakresu bhp.

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

Załączniki:

1. Sprawozdanie z pracy z pracowni kulinarnej za 2019r.
2. Sprawozdanie z pracy z pracowni plastycznej za 2019r.
3. Sprawozdanie z pracy z pracowni komputerowej za 2019r.
4. Sprawozdanie z pracy psychologa za 2019r.
5. Sprawozdanie z pracy instruktora ds. kulturalno - oświatowych za 2019r.
6. Sprawozdanie z pracy aspiranta pracy socjalnej za 2019 rok.

**Sprawozdanie z działalności pracowni kulinarnej
Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu
za rok 2019**

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 (wspólne spożywanie posiłku w restauracji podczas wycieczki do Kazimierza Dolnego, Kielc oraz Krakowa, warsztaty kulinarne połączone z degustacją z udziałem zaproszonych gości z Domu Pomocy Społecznej w Sandomierzu, poczęstunek podczas cyklicznych spotkań podróżniczych w Domu Pomocy Społecznej w Sandomierzu, spożywanie posiłków podczas: zabawy walentynkowej z udziałem zaproszonych gości z ŚDS Opatów, śniadania wielkanocnego oraz spotkania wigilijnego).
- d) zapoznaniu z zasadami dekorowania stołu na różne okoliczności (układanie serwetek, sztuców, zastawy, bukietów, świeczników i stroików)
- e) zapoznaniu z podstawami racjonalnego żywienia: podstawowe składniki odżywcze, rola witamin w pożywieniu, jak wybierać wartościowe produkty, regularność spożywanych posiłków, żywienie dietetyczne, rola ziół, owoców i warzyw, dostosowanie diety do pory roku
- f) zapoznaniu z technikami konserwowania i bezpiecznego przechowywania żywności (zasady przygotowania, pasteryzowania i przechowywania przetworów na zimę z ogórków i buraków, kapusty, zasady marynowania warzyw, zasady przygotowania domowych konfitur).
- g) zapoznaniu ze sposobami grillowania wędlin i mięs (grill zorganizowany podczas „Piwniczki Talentów” w Domu Katolickim w Sandomierzu)

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) Przeziębienie czy grypa?- jak rozpoznać.
- 2) Rozgrzewające potrawy w mroźne dni.

- 3) Ryby-dlaczego powinny znaleźć się w codziennej diecie.
- 4) Bezpieczne ryby w diecie.
- 5) Jak pozbyć się pestycydów z owoców i warzyw?
- 6) Witamina D - dlaczego ważna w codziennej diecie?
- 7) Dieta antyrakowa.
- 8) Naturalne sposoby na walkę z przeziębieniem.
- 9) Właściwości zdrowotne awokado.
- 10) Owoce o niskim i wysokim indeksie glikemicznym.
- 11) Przeterminowana żywność - jakie niesie zagrożenia.
- 12) Zdrowe desery bezglutenowe.
- 13) Uważamy na to co jemy - szkodliwe związki chemiczne w pożywieniu.
- 14) Jak sobie radzić z przesileniem wiosennym?
- 15) Przed czym ostrzega nas organizm - 10 sygnałów.
- 16) Rodzaje herbaty i jej właściwości zdrowotne.
- 17) Rzeżucha-tańsza niż witaminy, a pełna zdrowej mocy.
- 18) Właściwości zdrowotne pokrzywy.
- 19) Sałata pełna witamin – rodzaje sałat.
- 20) Kleszcze - jak się przed nimi chronić?
- 21) Chleb ze sklepu – co w nim jest?
- 22) Lody ze sklepu – co w nich jest?
- 23) Dieta bogata w wapń.
- 24) Odpoczynek na łonie natury – korzyści.
- 25) Potyczki z potem – jak sobie radzić z potem w upalne dni?
- 26) Dobrze wstać...jak ważna jest dobra pobudka.
- 27) Jelita na straży zdrowia.
- 28) Nakarm swój mózg - jak wspierać pracę mózgu.
- 29) Tłuszcz palmowy – dlaczego należy go unikać.
- 30) Asertywność – sztuka mówienia „nie”.
- 31) Jak sobie radzić ze złością.
- 32) Jak sobie radzić z przesileniem jesiennym?
- 33) Zdrowotne właściwości kiszonek.
- 34) 17 rakotwórczych produktów – czego unikać w jedzeniu.
- 35) Witamina K2 i jej źródła.
- 36) Endorfiny- hormony szczęścia – jak je pobudzić?
- 37) Wpływ halnego na nasze zdrowie i samopoczucie.
- 38) Dieta bogata w żelazo.
- 39) Co zawierają sery - 8 szkodliwych składników

Podsumowanie zajęć plastycznych środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu w okresie od stycznia do grudnia 2019r.

Głównym celem pracowni plastycznej w roku 2019 było: Wyzwalanie swobody twórczej poprzez kreatywność uczestników.

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, farby akrylowe, farby w sprayu, nożyczki, dziurkacze ozdobne, pistolet do kleju, zszywacz tapicerski, laminator, 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:

- 1) Impreza okolicznościowa. Wykonanie plansz z cytatami i sponsorami oraz rekwizyty na „Piwniczka Talentów”, dekoracja oraz plansze ze sponsorami na „Igrzyska Przyjaźni”.
- 2) Tradycje świąteczne. Wykonanie stroików i ozdób Wielkanocnych: stroiki wielkanocne zostały wykonane z gotowych produktów z imitacjami wielkanocnymi oraz wydmuszek z jajek, ozdoby dekoracyjne baranki wykonane ze sklejk na wykałaczkach. Wykonanie stroików na Boże Narodzenie, w których wykorzystano szyszki, wstążki, korale, bombki, wieńce z wikliny, koszyczki, sztuczne gałązki świerkowe, farbę złotą w sprayu, sztuczny śnieg w sprayu, liczne gotowe produkty z imitacjami Bożonarodzeniowymi.
- 3) Obcowanie z kulturą i sztuką. Liczne wyjścia do BWA oraz zwiedzenie wystaw; „Porównania 27”, „Artefactum”, „Rafał Czepiński”, „Oksana Kulczycka”, „Małgorzata Stępniak”, „Piękne Małpy Europy – wystawa plenerowa dziedziniec Zamku Sandomierskiego”, „Aleksandra Rey”, „Janusz Stypa”, „Artur Kardamasz”, „Andrzej Karwat”, „Sandomierz w czasie okupacji – wystawa fotograficzna”, „Justyna Rębisz”, „Grażyna Grabowska”.
- 4) Fotograficzna pamięć. (Uzupełnianie kroniki poświęconej Środowiskowemu Domu).
- 5) Dekorowanie wnętrza. Ptaszki z drewna, sklejk i drutu, obrazki wypalane na sklejce metodą Pirografii, kwiatki ze sklejk, ozdobne dekoracje z drewna i sklejk wieszane na ścianę.
- 6) Co maluje moja dusza? Obrazy malowane farbami, kredkami lub wycinanki wykonane z kolorowego papieru.: Wycinanki: kwiaty z pasków papieru, gwiazdki, serca na Walentynki, ptaszki z kół, pszczołki z kół i pasków, słoneczka, motywy Bożonarodzeniowe, jesienne listki, dekoracje na 11 listopada, motywy Halloween, Mikołaj, choinki z trójkątów. Malowanki: zima, owoce jesieni. Rysunki: kolorowe rybki, owoce jesieni, jesienne liście. Zakładki do książek.
- 7) Kartki okolicznościowe i zaproszenia. „Kartki i zaproszenia Wielkanocne oraz na Boże Narodzenie”, zaproszenia na „Cykl spotkań z ciekawymi osobami Sandomierza”.
- 8) Dbamy o nasze otoczenie. (Generalne porządki w budynku ośrodka, prace porządkowe wokół budynku i ogródka ŚDS).
- 9) Modelarstwo figurowe - relief. Anioły z drewna i sklejk malowane farbami i lakierem.
- 10) Z książką na ty. Cykliczne spotkania z poezją, gdzie uczestnicy wraz z terapeutą przygotowywali wiersze na spotkania organizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Sandomierzu. Każde spotkanie odnosiło się do zadanego tematu: „Awangarda Krakowska”, „Futuryści”, „Poezja Wielkanocna i Wiosenna”, „Grupa poetycka Żagary”, „Grupa poetycka Skamander”, „Poezja o Jesieni”, „Poezja o Lecie”, „Wiersze autorskie pensjonariuszy z DPS w Sandomierzu”.

11) 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 RMF,FM”, „Jurek Owsiak”, „Alan Wiliam Parker”, „Świat według Kiepskich – serial TV”, „Insurekcja Kościuszkowska”, „Jan Rybkowski - reżyser”, „Flaga Polski”, „Mieczysław Fogg”, „Jacek Fedorowicz”, „Władysław II Jagiełło”, „św. Franciszek z Asyżu”, „Pomnik małego powstańca Warszawskiego”, „Mikołaj”, „Boże Narodzenie”.

12) Piękno przyrody. Spacer nad Wisłę, Spacery po Sandomierskiej Starówce.

13) Ramki na każdy obrazek. Ramki z listew na obrazki.

W roku 2019 w pracowni plastycznej zostały przeprowadzone warsztaty plastyczne zatytułowane: „Wielkanoc” oraz „Boże Narodzenie” dla uczestników ŚDS oraz grupy seniorów z PCK

Sprawozdanie z prowadzonych zajęć w ramach pracowni komputerowej w 2019 roku

W 2019 roku w ramach pracy pracowni komputerowej realizowano następujące bloki tematyczne: zasady bezpiecznej pracy ze sprzętem komputerowym, edytor tekstowy, Internet, Środowisko Windows, obsługa sprzętów biurowych, aktywizacja zawodowa, fotografia oraz obróbka zdjęć cyfrowych, tworzenie grafiki, mistrz klawiatury, redagowanie gazetki SDS (kwartalnika), rozwijanie zainteresowań, porządki w pracowni i w całym ośrodku.

Podczas prac w pracowni komputerowej projektowano zaproszenia, kartki, oraz wydawano gazetkę z uczestnikami w systemie kwartalnym pt.: „Klubowicz”. W czasie zajęć w pracowni komputerowej odbywały się treningi: funkcjonowania w życiu codziennym - umiejętności praktycznych, organizowania czasu wolnego, gospodarowania własnymi środkami finansowymi, przygotowujący do zatrudnienia, załatwiania spraw urzędowych, co wynikało z indywidualnych planów wspierająco – aktywizujących. 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, sporządzanie pism rekrutacyjnych, wyjścia na targi pracy. Ponadto realizowano zadania z zakresu pomocy uczestnikom w dotarciu do ośrodka jak i powrocie do domu, a także umawianie oraz pilnowanie terminów wizyt lekarski. Prowadzono także zajęcia usprawniające funkcje poznawcze u uczestników przy pomocy kart pracy. Organizowano zajęcia rekreacyjne dla uczestników.

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 terapeutę z pracowni komputerowej:

1. Sporządzanie protokołów z zebrań, tygodniowych harmonogramów zajęć, list obecności dla uczestników.

2. Dokonywanie ocen wstępnych i półrocznych uczestników na podstawie opracowanych arkuszy.

3. Udział w zebraniach pracowników oraz posiedzeniach zespołu wspierająco – aktywizującego.

4. Comiesięczny przegląd komputerów pracowni.

5. A także udział w organizowaniu:

a) „Piwniczki talentów”

b) Spotkania wielkanocnego

c) „I Sandomierskich Igrzysk Przyjaźni”

6. Udział w:

a) Wycieczce do Kazimierza Dolnego

Sprawozdanie z pracy psychologa w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu w roku 2019

Podstawowym zadaniem psychologa pracującego w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu w roku 2019 było wspieranie uczestników zajęć terapeutycznych w nabywaniu i doskonaleniu przez nich kompetencji społecznych umożliwiających im jak najsprawniejsze funkcjonowanie w codziennym życiu. Wspomniane wsparcie świadczone zarówno w formie indywidualnej jak grupowej miało 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.

Wsparcie psychologiczne świadczone było także na rzecz rodzin i bliskich uczestników. Zadaniem psychologa było koordynowanie współpracy, której celem było kompleksowa pomoc osobom niepełnosprawnym z aktywnym udziałem ich najbliższych środowisk.

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).

Do zadań psychologa należało także konsultowanie z terapeutami wszelkich spraw związanych z funkcjonowaniem społecznym, emocjonalnym i poznawczym uczestników. Psycholog pomagał także w organizacji imprez okolicznościowych, które miały miejsce w roku 2019 (miedzy innymi "Piwniczka Talentów", "Sandomierskie Igrzyska Przyjaźni", cykl spotkań z ciekawymi ludźmi).

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 w 2019 rok

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)
- 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, rotor do ćwiczeń stawu barkowego, stepper, drążek, orbitrek)
- 7) Testy sprawności fizycznej (Eurofit, Deniusiuka TKKF)

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 (stomatolog, neurolog, internista)
- 6) Spacery
- 7) Nordic walking
- 8) Wycieczki piesze (Góry Pieprzowe, Wąwóz Królowej Jadwigi, Piszczele)
- 9) Wycieczki rowerowe
- 10) Wyjścia na siłownię plenerową
- 11) Wyjścia na basen (nauka i doskonalenie umiejętności pływania, hydromasaże, jacuzzi, bicz wodne, zjeżdżalnia)
- 12) Zabawy z chustą Klanza
- 13) Zajęcia tematyczne i zabawy w kręgu
- 14) Organizacja i przeprowadzenie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu – m.in. lekkoatletyka (Bulwar Piłsudskiego, Plac Papieski, boisko wielofunkcyjne przy I LO Collegium Gostomianum, stadion).
- 15) Organizacja i przeprowadzenie zajęć sportowych na sali gimnastycznej w I LO Collegium Gostomianum w okresie ferii zimowych.
- 16) Roznoszenie wspólnie z uczestnikami po różnych instytucjach kartek z życzeniami świątecznymi, stroików świątecznych oraz zaproszeń na imprezy organizowane przez ŚDS
- 17) Pomoc w organizacji i przebiegu spotkania wielkanocnego i spotkania wigilijnego

- 18) Przygotowanie uczestników do Przeglądu Talentów pt. „Piwniczka Talentów”, oraz pomoc w organizacji tej imprezy
- 19) Przygotowanie uczestników ŚDS do Pierwszych Sandomierskich Igrzysk Przyjaźni, oraz pomoc w organizacji tej imprezy, prowadzenie i sędziowanie wybranych konkurencji.
- 20) Współorganizowanie cyklu spotkań z ciekawymi osobami.
- 21) Przygotowanie uczestników do wyjazdu na Integracyjny Piknik Artystyczny w Ożarowie

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,
 - k) filmoterapia -oglądanie filmów,
 - l) muzykoterapia - wspólny śpiew i słuchanie muzyki, gra na instrumentach, karaoke,
 - m) biblioterapia - czytanie różnych wierszy, bajek, artykułów, prasy, książek, itp.).

Dodatkowo:

- 1) Udział w obchodach 20 – lecia placówki ŚDS w Annopolu – skorzystanie z zaproszenia.
- 2) Przyjęcie zaproszenia przez ŚDS w Radomyślu nad Sanem i wzięcie udziału w zabawie andrzejkowej.
- 3) Przyjęcie zaproszenia od Domu Pomocy Społecznej w Sandomierzu i wzięcie udziału w cyklu spotkań z różnymi podróżnikami.

Pomoc w organizacji i uczestnictwo w wyjściach i wyjazdach:

- a) do kina,
- b) do Teatru Współczesnego do Krakowa,
- c) do Kielc i okolic
- d) do Kazimierza Dolnego.

**Sprawozdanie z zajęć prowadzonych przez Aspiranta pracy socjalnej z uczestnikami ŚDS
w Sandomierzu za 2019 rok**

W ramach zajęć zrealizowane zostały następujące zadania:

- 1) pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych (uzyskiwanie zaświadczeń, recept, konsultacji);
- 2) promowanie ŚDS w społeczności lokalnej poprzez współudział w konkursach – przygotowanie uczestników do Przeglądu Talentów (nauka śpiewu, recytacji wierszy), pomoc w organizacji Przeglądu;
- 3) przygotowanie uczestników i pomoc w organizowaniu I Sandomierskich Igrzysk Przyjaźni;
- 4) promocja ŚDS, ale także integracja i poznawanie ciekawych ludzi, reprezentujących instytucje i poznawanie ich pasji;
- 5) współudział w organizowaniu spotkania wielkanocnego i wigilijnego;
- 6) promowanie wizerunku ŚDS poprzez odwiedziny w instytucjach (podziękowania, życzenia, zaproszenia wspólnie z uczestnikami);
- 7) współudział w wyjściach do DPS w Sandomierzu (spotkania uczestników z podróżnikami, którzy opowiadali o pięknych zakątkach Polski i świata, zwiedzając na rowerach;
- 8) uczestnictwo i pomoc w organizowaniu wyjść i wyjazdów do kina, BWA, do Kazimierza Dolnego, Kielc;
- 9) udzielanie pomocy poprzez informacje, wskazówki, redagowanie pism, wypełnianie druków w zakresie spraw życiowych i rodzin, nawiązywanie kontaktów z rodzinami lub opiekunami;
- 10) organizowanie zajęć, pogadanek z uczestnikami na tematy bieżące, edukacyjne, zdrowotne, kulturalne i historyczne;
- 11) mierzenie ciśnienia, ważenie, informacje o regularności przyjmowania leków, nauka stawiania baniek;
- 12) rozmowy ostrzegawcze na temat zawierania umów na pokazach sprzętu AGD, urządzeń medycznych, „metody na wnuczka”;
- 13) organizowanie „pigułki śmiechu”, czytanie kawałów, opowiadanie śmiesznych historyjek wyzwalaających w uczestnikach poczucie humoru;
- 14) rozmowy z uczestnikami na temat przebaczenia na podstawie osobistych przeżyć piosenkarki Eleni;
- 15) rozmowy z uczestnikami dotyczące zanieczyszczania naszej planety, co lata w kosmosie (plastiki, worki foliowe), co nam szkodzi na własne życzenie. Informowanie o korzystaniu z toreb wielorakiego użytku;
- 16) informacja dla uczestników na temat dbania o nogi, szczególnie o stopy, rozmowy w małych grupkach o grzybicy skóry;
- 17) działania edukacyjne na temat udzielania pierwszej pomocy, jak się zachować, gdzie dzwonić, rozdawanie broszurek edukacyjnych.

UZASADNIENIE

Na podstawie § 25 ust. 1, 2, 3 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010r., Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.), § 12 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu uchwalonego uchwałą NR XLVII/620/2017 Rady Miasta Sandomierza z dnia 26 września 2017, Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu jest zobowiązany do składania Radzie Miasta Sandomierza corocznego sprawozdania z działalności ŚDS za poprzedni rok budżetowy.

Niniejszą uchwałą Rada Miasta Sandomierza przyjmuje treść sprawozdania.