

PREZYDENT  
MIASTA ŁOMŻA

DRUK Nr 408

Łomża, 12.05.2020r.

ŚDS.Dz.K. 26/2020

Rada Miejska Łomży  
Pl. Stary Rynek 14  
18-400 Łomża

W związku z planem pracy Rady Miejskiej Łomży na rok 2020 w załączeniu przedkładam „Informację na temat funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży za 2019r.”

Z poważaniem

z up. PREZYDENTA MIASTA

*mgr Andrzej Stypulkowski*  
ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA

DYREKTOR  
Środowiskowego Domu Samopomocy

*mgr Wioletta Wiśniewska*

## INFORMACJA NA TEMAT FUNKCJONOWANIA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY ZA 2019 ROK

Miasto Łomża prowadzi Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi od 1996 roku. Nadzór i kontrolę nad działalnością ośrodka sprawują Wojewoda Podlaski oraz Prezydent Miasta Łomża. Środowiskowy Dom Samopomocy jest jednostką organizacyjną Miasta Łomża, finansowaną w formie jednostki budżetowej.

Działa na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy oraz rozporządzeń zmieniających, w oparciu o nowy statut, nadany Uchwałą Nr 222/XXI/20 Rady Miejskiej Łomży z dnia 26 lutego 2020r. oraz Regulamin Organizacyjny zatwierdzony Zarządzeniem Nr 282/19 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 16.09.2019r., zmieniony Zarządzeniem Nr107/20 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 23.04.2020r. Placówka mieści się w części budynku przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5 w Łomży. W minionym roku Dom funkcjonował 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 16.00. Przez co najmniej 6 godzin dziennie prowadzone były zajęcia z uczestnikami.

W okresie od 22 lipca do 2 sierpnia 2019r., 2 maja, 21 czerwca, 16 sierpnia, 24 i 27 grudnia 2019r. oraz w dni świąteczne, soboty i niedziele ŚDS był nieczynny. Od czerwca 2019r. zwiększona została liczba miejsc w placówce z 43 do 44, następnie o kolejne 2 miejsca od listopada 2019r. Obecnie ośrodek wsparcia przeznaczony jest dla 46 pełnoletnich uczestników z terenu Miasta Łomża, będących w stanie wyrównanym, nie wymagających hospitalizacji szpitalnej oraz pobytu w stacjonarnej placówce pomocy społecznej.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Łomży w 2019r. objął pomocą **52 osoby** z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- **23 osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności,**
- **29 osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.**

Na podstawie zawartych porozumień z usług ośrodka poza osobami z terenu miasta skorzystało 5 uczestników z gminy Łomża i 3- z innych gmin.

Podział podopiecznych ŚDS ze względu na rodzaj niepełnosprawności:

- 21 osób z przewlekłą chorobą psychiczną, głównie chorujących na schizofrenię,
- 8 osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- 5 osób wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych,
- 17 osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi,
- 1 osoba ze spectrum autyzmu.

ŚDS w Łomży to typ domu określany jako A,B,C,D, z uwagi na kategorie osób, dla których jest przeznaczony.

Wskaźnik zatrudnienia pracowników zespołu wspierająco-aktywizującego dla uczestników w placówce był zgodny z § 12 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki

Spółecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (z późn. zmianami) – 11,88 etatów na dzień 31.12.2019r.

W Środowiskowym Domu Samopomocy usługi realizowane były w ramach 2 typów treningów: samoobsługi i umiejętności społecznych prowadzonych w formie zajęć indywidualnych i grupowych.

#### Treningi samoobsługi

I. Treningi funkcjonowania w życiu codziennym:

1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny.
2. Trening kulinarny.
3. Trening umiejętności praktycznych.
4. Trening gospodarowania środkami finansowymi.
5. Usługi opiekuńcze

#### Treningi umiejętności społecznych:

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

II Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.

1. Terapia zajęciowa w pracowni plastycznej (zajęcia ceramiczne, malarskie, linoryt, witraż Tiffaniego, itp.)
2. Terapia zajęciowa w pracowni wikliniarskiej.
3. Zajęcia teatralno-muzyczne
4. Zajęcia z nauki języka angielskiego.
5. Zajęcia komputerowe.
6. Biblioterapia i filmoterapia.
7. Gry, zabawy integrujące, stymulujące, kalambury, konkursy, x-box.
8. Udział w spotkaniach towarzyskich, okolicznościowych, kulturalnych ( wyjazdy, kino, teatr, opera, muzea, dyskoteki). Integracja społeczna uczestników.
9. Turystyka i rekreacja- wycieczki krajoznawcze.
10. Hortiterapia- zajęcia w ogrodzie.
11. Zajęcia redakcyjne- gazetka „ŚDS-ka”.
12. Zajęcia z rękodzieła.

III. Terapia ruchowa i rehabilitacja:

- zajęcia na siłowni, na pływalni, na boisku, sali gimnastycznej, wycieczki rowerowe,
- zajęcia prowadzone w sali rehabilitacji przez fizjoterapeutów,
- zabiegi z zakresu światłolecznictwa i relaksacyjne,
- zajęcia sportowo-rekreacyjne, tenis stołowy, bilard, gra w boccia.

IV. Inne formy postępowania wspierająco-aktywizującego:

1. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
2. Niezbędna opieka.

3. Inhalacje w grocie solnej.
4. Poradnictwo psychologiczne.
5. Zajęcia w ramach realizacji programów, np.: spotkania z psychologiem, specjalistą terapii uzależnień, pracownikiem Ośrodka Interwencji Kryzysowej, kurs tańca pod kierunkiem instruktora.
6. Kontakty z rodziną.

## Formy i efekty prowadzonej działalności ŚDS w 2019 roku

### 1. Rodzaje treningów:

	podjęte działania	efekty działań
Treningi funkcjonowania w życiu codziennym:		
Trening kulinarny	<p>W ramach treningu kulinarnego codziennie przygotowywano gorący posiłek (dwudaniowy), składający się z zupy i deseru lub jednego pełnowartościowego dania obiadowego) dla wszystkich uczestników ŚDS. Niektórzy uczestnicy nabywali proste umiejętności kulinarne jak np. obieranie warzyw, krojenie, tarcie, miksowanie, mieszanie produktów, inni doskonalili je przygotowując potrawy i uczyli się obsługi sprzętów gospodarstwa domowego oraz ich bezpiecznego użytkowania, z uwzględnieniem predyspozycji indywidualnych i zasady stopniowania trudności. Zajęcia prowadzone były w 2 pracowniach do prowadzenia treningu kulinarnego, w zespołach 5-8 osobowych w systemie zmianowym. Raz w tygodniu ustalano dyżurnych, którzy byli odpowiedzialni za przygotowanie jadłospisu tygodniowego i degustacji, przygotowanie do wspólnych zajęć przy obróbce jarzyn, higieniczne przyrządzenie posiłków, uporządkowanie aneksu po zajęciach. W ramach zajęć kulinarnych przygotowano potrawy, ciasta i desery na uroczystości okolicznościowe, poczęstunek dla gości na Walentynki, Dzień Kobiet, Dzień Dziecka, Andrzejkę, Mikołajki, przyjęcie wielkanocne i bożonarodzeniowe, dni otwartych drzwi, spotkania z rodzinami i zaproszonymi gośćmi. Ponadto przyrządzano potrawy sezonowe oraz przetwory z owoców i warzyw, kompoty. Uczestnicy z pomocą instruktora wypiekali podczas zajęć torty i ciasta na przyjęcia imieninowe i urodzinowe, obchodzone w ŚDS. Latem przyrządzano potrawy z grilla na świeżym powietrzu. Zainteresowanym uczestnikom udostępniano przepisy na wybrane potrawy i ciasta. Integrowano uczestników podczas grupowych zajęć przy przygotowaniu pierników (prezenty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych i doskonalenie nabytych,</li> <li>- opanowanie czynności manualnych typu: obieranie, mycie warzyw, krojenie, tarcie, szatkowanie, rozdrabnianie, wałkowanie, mieszanie,</li> <li>- nauka przygotowania prostych posiłków np. kanapek, placków i bardziej skomplikowanych np. zup, dań mięsnych, deserów,</li> <li>- poznanie zasad kulturalnego zachowania przy stole,</li> <li>- zapoznanie z podstawowym sprzętem AGD,</li> <li>- nauka zasad higieny i bezpieczeństwa podczas pracy,</li> <li>- poznanie zasad zdrowego odżywiania się,</li> <li>- korzystanie z udostępnianych przepisów,</li> <li>- większość uczestników potrafi samodzielnie wykonać proste czynności kuchenne,</li> <li>- 9 osób zdobyło bardziej skomplikowane umiejętności, np. przygotowanie deserów, dań obiadowych o większym stopniu trudności,</li> <li>Z przygotowywanego codziennie gorącego posiłku korzystali wszyscy uczestnicy.</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
	<p>święteczne), ciastek ze słonecznikiem w formie serc, rogalików z wróżbami, faworków karnawałowych. Poza tym, zwłaszcza z osobami z niepełnosprawnością sprzężoną, w ramach zajęć prowadzono naukę posługiwania się sztucami oraz podstawowymi narzędziami i sprzętami kuchennymi.</p> <p>Przed zajęciami wdrażane były obowiązujące zasady bhp. Planowany jadłospis tygodniowy umieszczano na tablicy.</p>	
Trening gospodarowania środkami finansowymi	<p>Trening gospodarowania środkami finansowymi był realizowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- planowanie zakupów uwzględniających potrzeby, możliwości finansowe i aktualne promocje w sklepach,</li> <li>- dokonywanie zakupów samodzielnie lub pod nadzorem instruktora,</li> <li>- instruktaż w zakresie zachowania się podczas zakupów</li> <li>- zwracanie uwagi na jakość, cenę, wagę, ilość, datę przydatności do spożycia, skład produktów.</li> </ul> <p>Trening ten obejmował kilka etapów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznanie aktualnych potrzeb,</li> <li>- stworzenie listy zakupów z uwzględnieniem zasobów finansowych,</li> <li>- wyjście do sklepu i wybór produktów w korzystnej cenie korzystając z listy,</li> <li>- zachowanie przy kasie (pakowanie produktów, zapłata, liczenie reszty).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie i utrwalanie orientacji w wartości pieniądza,</li> <li>- rozróżnianie nominałów i liczenie pieniędzy,</li> <li>- opanowanie umiejętności planowania wydatków na tydzień, miesiąc,</li> <li>- stopniowanie i określanie potrzeb zakupowych,</li> <li>- nabywanie umiejętności oszczędnego gospodarowania oraz właściwego, racjonalnego wydatkowania pieniędzy</li> </ul>
Trening umiejętności praktycznych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia praktyczne ukierunkowane na kształtowanie dbałości o czystość w otoczeniu i pomieszczeniach-sprzątanie</li> <li>- aktywizowanie uczestników w bieżące prace porządkowe na terenie ośrodka oraz w pracowniach terapeutycznych tj. ścieranie kurzy, odkurzanie, zamiatanie i mycie podłóg, okien, drzwi, parapetów, dobór detergentów, czyszczenie przedmiotów, naczyń z wykorzystaniem sprzętów</li> <li>-obsługa pralki automatycznej, dobór programów w zależności od kolorystyki, zaleceń producenta i materiału, dobór detergentów, składanie bielizny, segregacja odzieży, prawidłowe rozwieszanie prania,</li> <li>- konserwacja półek ceramicznych pieca ceramicznego,</li> <li>- porządkowanie piwnicy i garażu,</li> <li>- nauka prania ręcznego, segregowanie, pranie, suszenie odzieży,</li> <li>- nauka prasowania, obsługa żelazka, zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas prasowania,</li> <li>- obsługa sprzętu AGD/RTV,</li> <li>- nauka przyszywania guzików i reperacji odzieży</li> <li>- zapoznanie z zasadami bhp podczas obsługi sprzętów, uświadamianie zagrożeń wynikających</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-nabycie i rozwinięcie umiejętności praktycznych wykorzystywanych w życiu codziennym,</li> <li>- zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej,</li> <li>- kształtowanie nawyku systematycznego dbania o ład i porządek,</li> <li>- uwrażliwienie na potrzebę utrzymania czystości w miejscu pracy, domu i otoczeniu,</li> <li>-nabycie umiejętności obsługi urządzeń, sprzętów RTV/AGD i innych</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
	<p>z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak: pralka automatyczna, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- porządkowanie szafy z narzędziami,</li> <li>- konserwacja i serwis rowerów,</li> <li>- nauka obsługi kosiarki spalinowej,</li> <li>- czyszczenie okularów,</li> <li>- konserwacja i obsługa grilla,</li> <li>- przygotowanie sali do uroczystości w ŚDS: ustawianie stołów, krzeseł, dekorowanie sali</li> <li>- oprawianie prac malarskich z wykorzystaniem materiałów z odzysku,</li> <li>- porządkowanie stanowiska pracy(zamiatanie, mycie blatów roboczych, ustawianie krzeseł)</li> </ul> <p>Wszystkie czynności wykonywane były pod nadzorem instruktora.</p>	
Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening nauki higieny	<p>Realizowany był poprzez zajęcia indywidualne i grupowe. W ramach treningu dbałości o wygląd zewnętrzny przypominano i egzekwowano wykonanie czynności higienicznych, udostępniając np. szczoteczki do zębów, pastę, szampon do włosów, mydło, inne środki celem utrwalania prawidłowego, higienicznego mycia rąk, dbałości o czystość całego ciała. Korzystano z natrysków, z pralki. Czternastoosobowa grupa kobiet poddawała się zabiegom kosmetyczno-higienicznym i upiększającym: manikiur, malowanie paznokci, regulacja brwi, zabiegi fryzjerskie (mycie, podcięcie włosów). Kontynuowano współpracę z zakładem fryzjerskim, w którym nasi podopieczni korzystali nieodpłatnie z usług fryzjerskich. W ramach szerzenia oświaty zdrowotnej przeprowadzano pogadanki i rozmowy indywidualne na temat konieczności dbania o wygląd zewnętrzny. Przeprowadzano również zbiórkę odzieży i wymianę garderoby u osób potrzebujących. Ponadto motywowano do przestrzegania zasad dbałości o higienę jamy ustnej i uzębienie poprzez rozmowy indywidualne.</p>	<p>Dzięki zajęciom uzyskano poprawę wyglądu zewnętrznego i stanu higienicznego u zaniedbanych osób, utrwalano nawyki higieniczne i wzbogacono wiedzę uczestników w tym zakresie.</p>
Treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:		
Trening umiejętności interpersonalnych	<p>Prowadzono pracę z uczestnikami i rodzicami dotyczącą kształtowania prawidłowych relacji międzyludzkich i prowadzenia rozmów z wyeliminowaniem negatywnych emocji, wulgaryzmów, obraźliwych określeń. Podopieczni uczyli się prawidłowego nawiązywania i podtrzymywania rozmowy, zasad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poprawa w zakresie kontaktów i relacji z bliskimi, znajomymi, innymi uczestnikami,</li> <li>- nabycie umiejętności zachowania się adekwatnego do sytuacji w różnych miejscach</li> <li>- podniesienie kompetencji społecznych</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
	<p>grzeczności, kultury, asertywności. Poznali zasady autoprezentacji. Trening był realizowany podczas prowadzonych grupowych zajęć i indywidualnych rozmów.</p> <p>Przeprowadzono indywidualne i grupowe zajęcia edukacyjne z uczestnikami, połączone z prelekcją, ćwiczeniami praktycznymi i zabawą. Rozmawiano na temat prawidłowych zachowań społecznych podczas: pobytu w ośrodku, wycieczek, jazdy środkami komunikacji publicznej, w czasie zakupów, w instytucjach kulturalnych np. w teatrze, operze, kinie, muzeum, w placówkach służby zdrowia.</p> <p>Wskazywano zasady postępowania w różnych stresujących sytuacjach. Ponadto utrwalano prawidłowe wzorce zachowań poprzez: filmy edukacyjne, konkursy, cykliczne artykuły w gazetce „SDS-ka”. Uczestnicy poznali sposoby na rozładowanie negatywnych emocji i uniknięcie destrukcyjnych zachowań.</p> <p>Zajęcia z psychologiem i specjalistą terapii uzależnień w ramach programu „Podniesienie kompetencji społecznych osób dotkniętych zjawiskiem patologii i uzależnieniami poprzez psychoedukację i współzawodnictwo sportowe” objęły zagadnienia z zakresu umiejętności interpersonalnych.</p>	
Trening umiejętności rozwiązywania problemów	<p>Udzielano wsparcia, porad i pomocy w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, zwłaszcza sytuacji konfliktowych, problemów w rodzinach, w kontaktach z ludźmi oraz związanych z załatwianiem różnorodnych spraw. Wskazywano na przyczyny, skutki i możliwości właściwych rozwiązań. Pracownik socjalny Ośrodka Interwencji Kryzysowej przeprowadził zajęcia grupowe z zakresu profilaktyki przemocy w ramach realizowanego programu „Stop przemocy”. Uczestnicy poznali sposoby reagowania i postępowania w przypadku problemów z uzależnieniem od alkoholu i przemocą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-unikanie sytuacji konfliktowych przez uczestników,</li> <li>-uzyskanie wsparcia i pomocy</li> <li>-podniesienie kompetencji społecznych uczestników</li> <li>- poznanie przez uczestników możliwości rozwiązań i zachowań w zetknięciu z różnorodnymi formami przemocy</li> </ul>
Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego:		
Zajęcia komputerowe	<p>W zajęciach udział brali podopieczni, którzy doskonalili swoje umiejętności w zakresie obsługi sprzętu komputerowego oraz uczestnicy, którzy po raz pierwszy obsługiwali komputer. Obejmowały one:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* wprowadzenie do zajęć z komputerem - bezpieczna i higieniczna praca z komputerem</li> <li>* zapoznanie z podstawowym słownictwem związanym z pracą na komputerze</li> <li>* posługiwanie się myszką i klawiaturą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zaznajomienie ze sprzętem i jego zastosowaniem</li> <li>-zdobycie podstawowych umiejętności obsługi komputera</li> <li>-rozwiniecie zainteresowań informatycznych wśród podopiecznych,</li> <li>-poszerzenie wiedzy na temat Internetu,</li> <li>-poprawienie umiejętności wyszukiwania i selekcjonowania informacji,</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* urządzenia peryferyjne komputera: drukarka, nagrywarka, pendrive, mikrofon</li> <li>* sposoby komunikacji z komputerem</li> <li>- wyszukiwanie i uruchamianie programów</li> <li>- zapisywanie i odczytywanie wyników pracy z komputerem</li> <li>- praca na plikach i folderach</li> <li>- komputerowe gry logiczne, edukacyjne i przygodowe</li> <li>* praca z edytorem tekstu Word</li> <li>- posługiwanie się klawiaturą (w tym uzyskiwanie polskich znaków diakrytycznych)</li> <li>- układ strony dokumentu (marginesy, kolumny, sekcje)</li> <li>- praca z tekstem (zasady wprowadzania tekstu, poruszanie się po tekście, poprawianie błędów, zachowywanie tekstu)</li> <li>- podstawy edycji tekstu (czcionka i jej atrybuty, akapit i jego parametry, blok i operacje blokowe: formatowanie, kopiowanie, przesuwanie, usuwanie)</li> <li>- wydruk sporządzonego tekstu</li> <li>* korzystanie z internetu</li> <li>- obsługa przeglądarki</li> <li>- wyszukiwanie informacji w internecie</li> <li>- obsługa poczty elektronicznej</li> <li>- rozwijanie zainteresowań z pomocą internetu</li> <li>* program do nagrywania płyt CD Burner XP</li> <li>* edycja zdjęć w programie Photoscape</li> <li>* obsługa drukarki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrobienie nawyków właściwej organizacji pracy i wytrwałości,</li> <li>- utrwalanie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy przy komputerze</li> </ul>
Zajęcia z języka angielskiego	<p>W ramach zajęć uczestnicy doskonalili swoje umiejętności posługiwania się językiem angielskim. Zajęcia obejmowały:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykorzystanie programu Super Memo i kursu "Angielski No Problem" na poziomie podstawowym</li> <li>- tłumaczenie tekstów</li> <li>- doskonalenie umiejętności rozumienia ze słuchu,</li> <li>- nauka podstawowych zwrotów: przedstawienie się, określenie wieku, zamieszkania, pochodzenia, czasownik lubić, mieć, potrafić, to be, pytajniki,</li> <li>- poznanie kolorów, cyfr, liczb,</li> <li>- podstawowe słownictwo z zakresu: rodzina, dom, praca, sport, czas wolny, muzyka, państwa, zwierzęta</li> <li>- ćwiczenia w tworzeniu zdań twierdzących, pytających i przeczących</li> <li>- nauka poprawnej wymowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdobycie podstawowych umiejętności posługiwania się językiem angielskim,</li> <li>- rozbudzenie zainteresowań językowych,</li> <li>- poprawa umiejętności rozumienia ze słuchu,</li> <li>- wzrost samooceny.</li> </ul>
Gry i zabawy	<p>W ramach zajęć odbywających się w ośrodku podopieczni o różnych możliwościach psychofizycznych uczestniczyli w integracyjnych, dostosowanych do możliwości</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwinięcie umiejętności współpracy, zabawy, radzenia sobie z trudnościami, przestrzegania zasad obowiązujących w grupie</li> <li>- zintegrowanie i aktywizowanie</li> </ul>



	podjęte działania	efekty działań
	<p>intelektualnych grupowych grach i zabawach obejmujących:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gry ćwiczące komunikację interpersonalną np. Figury</li> <li>-Quizy tematyczne</li> <li>-Gry stolikowe np. planszowe</li> <li>-Gry rozwijające ogólną wiedzę np. Milionerzy, Państwa - miasta</li> <li>-Gry zręcznościowe np. cymbergaj</li> <li>-Gry ćwiczące umiejętność koncentracji i współdziałania w grupie np. Familiada</li> <li>-Gry rozwijające kreatywność np. kalambury, Tabu</li> <li>-Gry zręcznościowe na konsoli xbox one</li> <li>-Gry rozwijające umiejętność logicznego myślenia np. grę w szachy i warcaby.</li> </ul> <p>W grach i zabawach klubowych uczestniczyło średnio 40 osób. Kontynuowano wypożyczanie audiobooków, gier, filmów edukacyjnych i innych, we współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną. Ze zbiorów korzystały 3 osoby. Prowadzono również zajęcia klubowe aktywizujące i stymulujące z wykorzystaniem zabawek sensorycznych, przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Poza tym organizowano okolicznościowe zabawy i gry integrujące dla wszystkich uczestników.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie wiedzy na temat racjonalnego spędzania wolnego czasu,</li> <li>- podtrzymanie sprawności intelektualnej,</li> <li>- rozwinięcie świadomości własnych emocji, kontroli emocjonalnej,</li> <li>- poszerzenie wiedzy i horyzontów myślowych, wzbogacenie doświadczeń,</li> <li>-poprawa samopoczucia i pozytywnej samooceny,</li> <li>-pobudzenie kreatywności i wyobraźni,</li> <li>- rozwinięcie świadomości mocnych stron,</li> <li>- wydłużenie koncentracji uwagi, pamięci, wiedzy, słownictwa,</li> <li>- rozwinięcie umiejętności poznawczych, orientacji w przestrzeni, koordynacji wzrokowo- ruchowej, sprawności manualnej</li> </ul>
Zajęcia teatralno -muzyczne	<p>Zajęcia teatralno-muzyczne objęły wszystkich uczestników. W styczniu i w lutym odbyły się prezentacje "Jasełek w stylu rap" przed zaproszonymi gośćmi w ramach dni otwartych drzwi.</p> <p>W kolejnych miesiącach przygotowano programy artystyczne z okazji Dnia Kobiet, Mężczyzn, Dni Rodziny. W ramach zajęć muzycznych opracowano akompaniament na gitary i akordeon do piosenek: Prawie do nieba, Baśka, Zdrowie mamy, Tato, Mamo droga mamo, itd.</p> <p>We wrześniu z uczestnikami o różnym stopniu niepełnosprawności przygotowano inscenizację słowno-muzyczną pod nazwą „ O zdrowiu na poważnie i na wesoło”, którą wystawiono podczas integracyjnego spotkania pod hasłem -To i owo na sportowo. Zajęcia teatralne miały charakter terapeutyczny, propagowały zdrowy styl życia. Pod kierunkiem instruktorów podopieczni ćwiczyli śpiew piosenek o tematyce zdrowotnej: „Zdrowym być”, „Krasnoludki”, które wykorzystano w spektaklu. W próbach i występach uczestniczyło 20 osób.</p> <p>Dwunastoosobową grupę przygotowano do udziału w XVIII Przeglądzie Piosenki Religijnej DPS-ów. Zaśpiewali: Na drugi brzeg, Alleluja, Dotknij Panie moich oczu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uwrażliwienie na sztukę,</li> <li>- samorealizacja,</li> <li>- dostarczenie pozytywnych przeżyć związanych z występami oraz możliwością wykazania się własnymi umiejętnościami,</li> <li>- zainteresowanie uczestników różnymi formami kontaktu ze sztuką,</li> <li>- rozbudzanie i rozwijanie zainteresowań, uzdolnień muzycznych,</li> <li>- kształtowanie poczucia rytmu,</li> <li>- integracja i kształtowanie umiejętności pracy w grupie,</li> <li>- pobudzenie kreatywności i wyobraźni,</li> <li>- doskonalenie umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i niewerbalnych),</li> <li>- wzrost aktywności,</li> <li>- integracja z grupą ,</li> <li>-poprawa w zakresie kompetencji społecznych- odgrywanie ról,</li> <li>- eliminacja napięcia, polepszenie samopoczucia i nastroju,</li> <li>- punktualność, odpowiedzialność,</li> <li>- wzrost pozytywnej samooceny.</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
	<p>Od listopada do grudnia 2019r. przygotowywano słowno - muzyczny spektakl jasełkowy z elementami pantomimy. Premiera inscenizacji odbyła się podczas spotkania wigilijnego w ŚDS. Uczestnicy aktywnie, chętnie uczestniczyli w próbach, uczyli się tekstów, słów, gestów, ruchu scenicznego wzbogacając doświadczenia i doznania. Ponadto pod kierunkiem instruktorów ćwiczyli śpiew pastorałek i kolęd przy akompaniamencie gitary, dzwonek, grzechotek. Nauczyli się nowych pieśni i pastorałek bożonarodzeniowych, np.: „Jest taki dzień”, „ Świeć gwiazdeczko”, „ Hej kolęda, kolęda”, „Pastorałka od serca do ucha”, które wykorzystano w spektaklu.</p> <p>Prowadzono grupowe zajęcia muzyczne - zabawy typu „Jaka to melodia?” i karaoke oraz naukę gry na instrumentach klawiszowych. Podczas grupowych zajęć muzycznych podopieczni nauczyli się śpiewu piosenek: Niecierpliwi, Mała Wojna, Nadzieja, Obudź się, Gdyby nie ty, Twój cały świat, Miasto budzi się itp.</p>	
Zajęcia w pracowni plastycznej i rękodzielnicze	<p>Kontynuowano prace:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* malarstwo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- indywidualne w technice akwareli (martwa natura, pejzaż), technice akryli, technice mieszanej</li> <li>- zbiorowe - na płótnie, na kartonach (collage, druk strukturalny)</li> </ul> </li> <li>* witraż Tiffaniego - poznanie podstaw wykonania witrażu (cięcie szkła, szlifowanie na szlifierce wodnej, oklejanie brzegów taśmą miedzianą, pomalowanie topnikiem, łączenie cyną przy użyciu lutownicy), wykonanie schematycznej ryby, liści, anioła, świecznika</li> <li>* linoryt- technika graficzna, druk wypukły</li> <li>* masa porcelanowa- poznanie etapów pracy, wykonania elementów dekoracyjnych na Walentynki, Wielkanoc, Boże Narodzenie <ul style="list-style-type: none"> <li>-formy płaskie z wykorzystaniem szablonów, foremek</li> <li>-formy przestrzenne - modelowanie ręczne (ptaki, anioły)</li> </ul> </li> <li>*rękodzieło: elementy dekoracyjne z kolorowych bibuł, krepiny (palmy miniaturowe, kwiaty: róże, słoneczniki, łubin dużego formatu)</li> <li>*prace tematyczne na dużych kartonach - indywidualne i grupowe (kredka, pastele, bibuły kolorowe, druk -techniki mieszane (druk strukturalny)</li> <li>*karty okolicznościowe</li> <li>*ceramika</li> </ul> <p>W ramach zajęć ceramicznych poznano etapy pracy w glinie zakończone wykonaniem małych form dekoracyjnych i użytkowych:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykształcenie wrażliwości estetycznej, kreatywności, umiejętności manualnych,</li> <li>- samorealizacja,</li> <li>- kształcenie wyobraźni plastycznej,</li> <li>- uwrażliwienie na sztukę i piękno,</li> <li>- nabycie umiejętności współpracy w grupie,</li> <li>- poprawa samooceny,</li> <li>-poznanie nowych technik</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lepienie drobnych elementów typu: wałeczki, kulki, ślimaki,</li> <li>- układanie w formie wewnętrznej lub zewnętrznej,</li> <li>- nauka posługiwania się narzędziami, łączenia elementów palcami, szpatułką,</li> <li>- wykonanie brzegu, wyjęcie z formy,</li> <li>- pierwszy wypał na biskwit, drugi wypał po pokryciu szklivem.</li> </ul> <p>Pod nadzorem instruktora lepiono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- formy przestrzenne dekoracyjne, np.: anioły, choinki, ptaki, kubki, kury, misy, keksówki, miseczki, naczynia ozdobne;</li> <li>- formy dekoracyjne płaskie - anioły, renifery, choinki.</li> </ul>	
Zajęcia w pracowni wikliniarskiej	<p>W pracowni wikliniarskiej nabywane oraz doskonalone były umiejętności wyplotu. Uczestnicy zapoznali się ze sposobem tworzenia z wikliny dekoracyjnych i użytkowych form, zaczynając od denka. Nauczyli się wyplotu koszy o różnych wielkościach i podstawach tj. tace, wazony, kosze na śmieci. W ramach zajęć wykonano elementy: bombki, serca walentynkowe, wianki na stroiki bożonarodzeniowe. Uczestnicy posługiwali się głównie dwoma technikami wyplotu: ósemka i gima, wykorzystując do wyplotu wiklinę, taśmę wiklinową, gałązki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie zainteresowań, uzdolnień,</li> <li>- nabycie umiejętności wikliniarskich,</li> <li>- wzrost samodzielności, poczucia odpowiedzialności, samooceny,</li> <li>- samorealizacja.</li> </ul>
Hortiterapia-zajęcia w ogrodzie	<p>W ramach zajęć przygotowano teren i założono ogródek przy wejściu do ośrodka. Wykonano ścieżki z płyt i kamieni, nawożono ziemię kompostem, nasadzenia wieloletnich i jednorocznych roślin. Pielęgnowano rośliny ozdobne: podlewano, usuwano chwasty, grabiono liście, skoszoną trawę itp. Wszyscy uczestnicy korzystali z hortiterapii poprzez udział w grupowych plenerowych zajęciach (wypoczynek czynny i bierny, rekreację i spacer po ogrodzie).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kontakt z zielenią,</li> <li>- poznawanie za pomocą zmysłów kształtów, zapachów, drzew, kwiatów, roślin,</li> <li>- samorealizacja,</li> <li>- poprawa samopoczucia,</li> <li>- poznanie prac ogrodniczych,</li> <li>- kształtowanie odpowiedzialności,</li> <li>- satysfakcja z efektów pracy w ogrodzie.</li> </ul>
Zajęcia redakcyjne	<p>W 2019 roku przygotowano i wydano 2 kolejne numery gazetki „ŚDS-ka”-75, 76. Wspólnie planowano harmonogram zajęć, ustalano tematykę artykułów, wyznaczano osoby odpowiedzialne za wykonanie zadań. W ŚDS-ce zamieszczano teksty poetyckie i prozatorskie autorstwa uczestników. Przeprowadzono wywiady do stałych psychozabaw tematycznych, kontynuowano stałe cykle np: Moje życie z chorobą, tworzone krzyżówkę na scrabblach. Gromadzono odpowiedzi na pytania ankietowe, zamieszczane w formie psychozabawy, angażowano do udziału wszystkich uczestników. Opracowywano szatę graficzną gazetki oraz przepisywano teksty na komputerze.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promocja ośrodka,</li> <li>- wzbogacenie wiedzy,</li> <li>- możliwość pokazania własnej twórczości,</li> <li>- podniesienie samooceny,</li> <li>- wykazanie się inicjatywą, samodzielnością, odpowiedzialnością,</li> <li>- doskonalenie umiejętności komunikacyjnych oraz pracy z komputerem</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
	Czasopismo, pełniące funkcję edukacyjną, informacyjną, rozrywkową i promującą ośrodki trafiło do rodzin naszych podopiecznych, pacjentów PZP, Oddziału Dziennego Pobytu, Oddziału Psychiatrycznego w Łomży i innych zaprzyjaźnionych placówek i instytucji.	
Biblioterapia i filmoterapia	Prowadzono grupowe zajęcia z wykorzystaniem książek, tekstów prozatorskich i poezji, które były czytane przez instruktora lub uczestników oraz omawiane, wyjaśniane podczas zajęć. Ćwiczano wymowę słów, zwrotów, sylab metodą powtórzeń, zwłaszcza z uczestnikami z problemami w zakresie komunikacji. Wykorzystano lektury o treściach edukacyjno-poznawczych. Wspólnie oglądano filmy o charakterze edukacyjno-terapeutycznym, następnie prowadzono tematyczne rozmowy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozbudzenie i rozwijanie zainteresowań literaturą, filmem,</li> <li>- wywołanie pozytywnych emocji, wyciszenie, obniżenie napięcia,</li> <li>- wskazanie prawidłowych zachowań na podstawie przykładów z literatury i filmów,</li> <li>- wzbogacanie słownictwa,</li> <li>- poszerzenie horyzontów,</li> <li>- poprawa w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej.</li> </ul>
Treningi umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej:		
Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się-terapia ACC	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Przeprowadzono indywidualne diagnozy możliwości komunikacyjnych uczestników z problemami w zakresie komunikacji (określono poziom funkcjonowania poznawczego każdego uczestnika nie posługującego się mową werbalną lub mówiącego niewyraźnie, profil komunikacyjny, cele komunikacji alternatywnej lub wspomagającej).</li> <li>2.Opracowano Indywidualne Programy Komunikacji Alternatywnej lub Wspomagającej.</li> <li>3.Oznakowano sale i pomieszczenia obrazkami PECS.</li> <li>4.Wprowadzono i zapoznano uczestników z obrazkami PECS, symbolami (z podziałem na kategorie), tablicami komunikacyjnymi, książkami do bezpośrednich treningów komunikacyjnych</li> <li>5.Zaproponowano strategię: start/stop, chcę/nie chcę, koniec/jeszcze, tak/nie.</li> <li>6. Prowadzono zajęcia z wykorzystaniem urządzeń typu: komunikator</li> <li>7.Zachęcano do badania przedmiotów o różnej fakturze, kształcie, temperaturze, motywowano do wypowiedzi -werbalizacji.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa w zakresie sygnalizowania i zaspokajania potrzeb przez uczestników,</li> <li>- pomoc osobom z zaburzeniami komunikacyjnymi w wyrażaniu swoich myśli, uczuć, potrzeb, w samodzielnym podejmowaniu decyzji,</li> <li>-poszerzenie zasobu doświadczeń</li> <li>-poprawa percepcji wzrokowo-słuchowo-dotykowej uczestników</li> <li>-wydłużenie czasu koncentracji,</li> <li>aktywizacja zmysłów,</li> <li>- nabycie motywacji do podejmowania komunikacji werbalnej,</li> <li>- nawiązanie więzi społecznych,</li> <li>- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, rozumienia sytuacji z najbliższego otoczenia</li> </ul>

	podjęte działania	efekty działań
Trening umiejętności komunikacyjnych doskonalących mowę czynną	Prowadzono z uczestnikami zajęcia z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, ćwiczenia doskonalące aparat mowy, artykulacyjne, motywowano do tworzenia i odbierania zrozumiałych komunikatów werbalnych podczas wszystkich zajęć w śds. Mowę czynną uczestników doskonalono podczas biblioterapii: powtarzanie słów, głosek, wyrazów dźwiękonaśladowczych, sylabizowanie. Zachęcano do wypowiedzi, pracowano nad poprawą artykulacji.	-poszerzenie zasobu słownictwa i doświadczeń -poprawa w zakresie komunikacji werbalnej -zmotywowanie do wypowiedzi słownych

Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	- umawiano wizyty do stomatologa, psychiatry, lekarzy rodzinnych, neurologa, - uzgadniano i pilnowano terminów zgłaszania się podopiecznych do lekarzy lub np. na iniekcje do PZP, w przypadku pogarszania się stanu psychofizycznego uczestnika, - wymiana informacji dotyczących funkcjonowania podopiecznych, przyjmowania leków z rodziną, pielęgniarkami i lekarzami z PZP, zespołem środowiskowej opieki psychiatrycznej, pracownikiem socjalnym oraz z Centrum Diagnostyki i Leczenia Chorób Psychiczych,, SALUS" i lekarzem prowadzącym.	-podtrzymanie systematyczności leczenia i dobrego stanu psychofizycznego uczestników, -ulatwienie kontaktu z lekarzami, służbą zdrowia,
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	Na prośbę uczestników udzielano pomocy w sporządzeniu pism urzędowych typu: podania (np. do Dyrekcji MOPS z prośbą o przyznanie miejsca w ŚDS), wnioski ( np. do ZUS o ponowne ustalenie prawa do renty z tytułu niezdolności do pracy, o rentę socjalną , o udostępnienie dokumentacji medycznej, o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji), kwestionariusze osoby ubiegającej się o lokal komunalny. Ponadto umawiano terminy spotkań zainteresowanych uczestników z prawnikiem w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w celu uzyskania bezpłatnych porad prawnych. Udzielano pomocy w załatwianiu spraw i uzyskaniu informacji z instytucji typu ZUS, KRUS, MOPS, GOPS, Urząd Miasta (np. Wydział Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej).	- uzyskanie przez uczestników pomocy w załatwianiu spraw urzędowych oraz potrzebnych informacji - wsparcie uczestników i rodziców, opiekunów
Niezbędna opieka	Zapewniano niezbędną opiekę wszystkim uczestnikom, świadczoną przez instruktorów, fizjoterapeutów, opiekunów, pielęgniarkę podczas zajęć prowadzonych w placówce oraz poza nią (wyjścia, wyjazdy, spacer, zajęcia na świeżym powietrzu). Dotyczyła ona przede wszystkim zapewnienia bezpieczeństwa i niezbędnej pomocy w ciągu pobytu uczestnika w ośrodku. Podczas zajęć z osobami cierpiącymi na epilepsję, z niepełnosprawnościami sprzężonymi opiekę zapewniało co najmniej 2 instruktorów. Wszyscy pracownicy ośrodka są przeszkoleni w zakresie	- możliwość podjęcia lub kontynuowania pracy zawodowej rodziców, opiekunów prawnych uczestników -zapewnione bezpieczeństwo i udział w proponowanych zajęciach -zaspokojenie podstawowych potrzeb opiekuńczych uczestników, zwłaszcza z niepełnosprawnością sprzężoną

	<p>udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia lub życia.</p> <p>Codziennie wydawane były powierzone przez podopiecznych lub opiekunów prawnych leki, dokonywano pomiaru ciśnienia krwi, wagi.</p> <p>Doraźnie podawano leki zlecone przez lekarza i tlen, np. po wystąpieniu napadu epileptycznego, napadu astmatycznego. Ponadto wykonywano opatrunki na zranienia, opatrywano odparzenia, stosowano zasyпки i kremy na zmiany skórne.</p> <p>Prowadzono usługi opiekuńcze- zmieniano pampersy i karmiono indywidualnie 7 uczestników. W przypadku problemów, zgłaszanych przez rodziny, z porannym karmieniem lub podaniem leków, podawano posiłek lub leki w ŚDS. Poza tym zmieniano pampersy 6 osobom z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, które wymagały mycia, karmienia, zmiany odzieży i stosowania zabiegów higieniczno-pielęgnacyjnych.</p> <p>Niezbędna opieka dotyczyła zarówno opieki socjalnej i zdrowotnej, jak i wsparcia w sferze zdrowia psychicznego i somatycznego.</p> <p>Prowadzone były rozmowy terapeutyczne wspierające, motywujące, w zależności od potrzeb ze wszystkimi osobami potrzebującymi wsparcia.</p> <p>Stale współpracowano z pracownikami OIK oraz pracownikami socjalnymi MOPS w zakresie udzielania wsparcia finansowego, pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, socjalnych.</p> <p>Jednocześnie utrzymywano kontakt z rodziną, opiekunami prawnymi uczestników.</p> <p>Ułatwiano kontakt z poradniami, różnymi instytucjami, uzgadniano terminy wizyt np. do różnych specjalistów. Ścisłe współpracowano z Centrum Pieczy Zastępczej- z asystentami rodziny. Współpraca polegała na korelacji wspólnych działań odnoszących się do opieki nad uczestnikiem i jego rodziną. Jest to opieka kompleksowa, w szeroko pojętym znaczeniu.</p> <p>Uczestnicy, których rodzice lub opiekunowie pracują mają zapewnioną opiekę już od godz. 7.30.</p>	
<p>Terapia ruchowa</p>	<p>Zajęcia prowadzone były za pomocą różnych metod i form dostosowanych indywidualnie do uczestników zgodnie z predyspozycjami i zainteresowaniami. Wszyscy w mniejszym lub większym zakresie korzystali z ćwiczeń na przyrządach dostępnych na siłowni ŚDS (bieżnia, rower stacjonarny, atlas, orbitrek, wioślarz, platforma wibracyjna).</p> <p>W placówce odbywały się rozgrywki w tenisa stołowego, bilard. Podczas zajęć na świeżym powietrzu uczestnicy grali w gry zespołowe: piłkę nożną, koszykówkę, badmintona, boccia oraz korzystali z wycieczek rowerowych: do lasu, nad rzekę.</p> <p>Raz w tygodniu odbywały się zajęcia na łomżyńskiej pływalni, które obejmowały: relaks</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej,</li> <li>- usprawnienie motoryczne,</li> <li>- wzmocnienie układu mięśniowego,</li> <li>- poprawa koordynacji ruchowej,</li> <li>- polepszenie samopoczucia,</li> <li>- zniwelowanie dysfunkcji ruchowych</li> </ul>

	<p>na płytkim basenie oraz jacuzzi, pływanie na torach, grę w piłkę wodną. Korzystało z nich 10 osób.</p> <p>W ciągu roku odbywały się rozgrywki w tenisa stołowego. Ponadto w miesiącach wakacyjnych prowadzono zajęcia rekreacyjne na świeżym powietrzu, boisku, spacer, jazda konna w Ośrodku Hipoterapii.</p> <p>Prowadzona była rehabilitacja indywidualna i grupowa w sali rehabilitacji. Fizjoterapeuci prowadzili zajęcia rehabilitacyjno- usprawniające z uczestnikami z niepełnosprawnościami sprzężonymi i innymi celem utrzymania i poprawy sprawności ogólnej uczestników. Ćwiczenia były ukierunkowane na indywidualne potrzeby każdego uczestnika (poprawa zakresu ruchomości w stawach, pionizacja bierna, doskonalenie umiejętności chodu, ćwiczenia sprawności manualnej rąk). Prowadzono ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, samoobsługi, sensoryczne. Ponadto stosowano zabiegi z zakresu światłolecznictwa (sollux, biopton) i relaksacyjne (masażery, fotele masujące). Wprowadzono program aktywności metodą Knillów.</p>	
Wyżywienie	W ramach działania 2 pracowni kulinarnych codziennie przygotowywano i wydawano gorące posiłki dla uczestników.	-zapewniono gorący posiłek wszystkim uczestnikom
Aktywizacja w kierunku uczestnictwa w innych formach w ramach WTZ, podjęcia zatrudnienia lub inne	W ŚDS zatrudniony jest na umowę-zlecenie jeden z podopiecznych na stanowisku pracownika gospodarczego.	-podjęcie zatrudnienia przez uczestnika
Opis działań podjętych dla uczestników ze spectrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną	<p>Uczestnicy z niepełnosprawnością sprzężoną i ze spectrum autyzmu ( 17 osób) byli integrowani z pozostałymi podopiecznymi i uczestniczyli w zajęciach dostosowanych do ich potrzeb oraz możliwości(rehabilitacyjno-usprawniające, gry, zabawy z wykorzystaniem zabawek i sprzętów sensorycznych, zajęcia teatralno-muzyczne, trening kulinarny, higieniczny, biblioterapię, itd.) Korzystali również z inhalacji w grocie solnej oraz zajęć w pracowni plastycznej ( np. ceramicznych), dzięki którym pracowano nad poprawą umiejętności manualnych.</p> <p>Z uwagi na potrzeby tej grupy podopiecznych fizjoterapeuci codziennie prowadzili zajęcia rehabilitacyjne z każdym uczestnikiem, dostosowane do stwierdzonych dysfunkcji.</p> <p>Wprowadzono program aktywności metodą Knillów oraz naukę gry w boccia. Korzystali z kącika do stymulacji sensorycznej oraz sprzętów: pionizatora, masażera stóp, kącika manipulacyjnego, komunikatora, masażera z wieloma końcówkami, platformy wibracyjnej, orbitreka, tablicy do zabaw. Uczestnicy zaangażowani byli do udziału w</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie dla uczestników i ich rodzin</li> <li>- aktywizacja osób z niepełnosprawnością sprzężoną</li> <li>-dostarczenie wrażeń, wzbogacenie doświadczeń</li> <li>-poprawa w funkcjonowaniu uczestników</li> <li>-integracja społeczna</li> <li>- wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, poprawa samooceny</li> </ul>

	<p>przygotowywanych spektaklach słowno-muzycznych: jasełkach z elementami pantomimy, programie artystycznym „O zdrowiu na poważnie i na wesoło”. Dzięki specjalnie przygotowanym rolom pracowano nad doskonaleniem umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i niewerbalnych) uczestników, którzy wykazywali aktywność, ćwiczyli działanie i reagowanie, uczyli się tekstów, słów, gestów, ruchu scenicznego wzbogacając doświadczenia i doznania. Inscenizacje wywołały wiele pozytywnych emocji w podopiecznych, rodzicach i gościach. Nadmienić należy, że w celu zapewnienia właściwej opieki i bezpieczeństwa uczestnikom z niepełnosprawnościami sprzężonymi ( 9 osób ze zdiagnozowaną epilepsją), podczas zajęć w jednym pomieszczeniu przebywały co najmniej 2-3 osoby z personelu (sale są stale monitorowane). Uczestnicy ci wymagali również obecności i pomocy opiekuna podczas przemieszczania się i korzystania z toalety. W ramach dbałości o wygląd zewnętrzny prowadzone były zajęcia pielęgnacyjne i higieniczne oraz usługi opiekuńcze (karmienie, zmiana pampersów, odzieży). Zakupiono na potrzeby uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną urządzenia typu: mówik oraz wyposażenie do kącika sensorycznego - doświadczania świata, składającego się z kolumn wodnych i kurtyny światłowodów, tunelu nieskończoności, platformy, luster, pufy.</p>	
Inne działania	Inhalacje w grocie solnej, połączone ze słuchaniem muzyki relaksacyjnej	-wzmocnienie odporności ogólnej uczestników, relaks, odprężenie, poprawa samopoczucia

W ramach realizacji programu „Podnoszenie kompetencji społecznych osób dotkniętych zjawiskiem patologii i uzależnieniami poprzez psychoedukację i współzawodnictwo sportowe” w ramach Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Patologii Społecznej na rok 2019 odbyły się zajęcia psychoedukacyjne dla uczestników ŚDS, które trwały od 24 kwietnia do 27 listopada 2019 roku. Prowadzone były przez psychologa w formie 2-3 godzinnych spotkań. Efektem było wzmocnienie motywacji do aktywnego uczestnictwa we własnym leczeniu, nabycie wiedzy w zakresie rozpoznawania objawów chorobowych, wzmocnienie kompetencji społecznych w zakresie komunikacji, asertywności, nabycie i poprawa umiejętności radzenia sobie ze stresem i w sytuacjach kryzysowych, rozpoznawania i werbalizowania stanów emocjonalnych, nauka autoprezentacji, relaksacji, nabywanie umiejętności odmawiania w sytuacji proponowania alkoholu, substancji psychoaktywnych, dbania o siebie, kształtowania odpowiedzialności za własne zdrowie.

Od 26 kwietnia do 8 lipca 2019r. prowadzone były również zajęcia edukacyjne ze specjalistą terapii uzależnień, dzięki którym uczestnicy nabyli i poszerzyli wiedzę na temat problematyki uzależnień i nałogów (alkoholizm, nikotynizm, lekomania, narkotyki, uzależnienia behawioralne:



hazard, internet), poznali objawy uzależnienia, analizowali fazy procesu wychodzenia z uzależnienia. Przeprowadzono również pogadanki na temat szkodliwości picia alkoholu i niebezpieczeństw związanych z łączeniem leków z alkoholem. Kształtowano poczucie własnej wartości uczestników, prowadzono działania wspierające pomocne w profilaktyce i terapii uzależnień.

Ponadto przeprowadzono zajęcia integrujące-kurs tańca pod kierunkiem instruktora od 30 maja do 14 listopada 2019r. (30 godzin) i zawody sportowe-25 września 2019r, wskazując alternatywne formy spędzania czasu wolnego i promując zdrowy styl życia bez nałogów. Uczestnicy rywalizowali ze sobą podczas zawodów na sali gimnastycznej- turniej „boccia”i zajęć sportowo- rekreacyjnych na boisku. Impreza pod hasłem „ To i owo na sportowo” zakończona grillowaniem i poczęstunkiem zintegrowała uczestników z ŚDS, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Zespołu Szkół Specjalnych, Domu Pomocy Społecznej w Łomży. Zaprezentowano również program artystyczny, przygotowany przez podopiecznych ŚDS pt.,, O zdrowiu na poważnie i na wesoło”, wzbogacając programowe, zaplanowane działania edukacyjno-profilaktyczne.

W programie uczestniczyli podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży, personel ośrodka oraz członkowie rodzin i opiekunowie. Ponadto uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej, opiekunowie i podopieczni Domu Pomocy Społecznej w Łomży, uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkół Specjalnych.

#### Środki finansowe przeznaczone na funkcjonowanie środowiskowego domu samopomocy w 2019 r.

	Budżet Wojewody		Rezerwa celowa z budżetu państwa w rozdziale 85203		Środki finansowe na podwyższenie dotacji zgodnie z art. 51c ust. 5 ustawy o pomocy społecznej	Zwrot z dotacji do budżetu państwa	
	Bieżąca działalność w rozdziale 85203 § 2010/§ 2110 (bez środków z rezerwy celowej z budżetu państwa)	Wydatki inwestycyjne § 6310/§6410 (bez środków z rezerwy celowej z budżetu państwa)	§ 2010, § 2110	§ 6310, § 6410		Data	kwota
Środki finansowe	1 022 934,25	0,00	28 782,00	0,00	99 366,75	9.01.2020	18,31

## Współpraca z podmiotami

	Opis współpracy	Efekty współpracy
rodzina, opiekunowie i inne osoby bliskie	<p>Udział w uroczystościach i imprezach integracyjnych, wyjazdach, wycieczkach, wyjściach do kina, spotkaniach z cyklu „Dni Otwartych Drzwi, Wigilii, piknikach. W ramach współpracy jedna z matek uczyła personel i podopiecznych wykonania różnymi metodami kwiatów z kolorowej krepiny i miękkich bibuł. Zorganizowano integracyjny piknik rodzinny z okazji obchodów Dni Rodziny w "Mamuciej dolinie" koło Szostak (zajęcia rekreacyjno - edukacyjne i prezentacja programu artystycznego, ognisko, prezenty dla członków rodzin, wykonane własnoręcznie przez uczestników).</p>	<p>Wsparcie, wzmacnianie więzi, rozwijanie świadomości poprzez psychoedukację, nabycie nowych umiejętności (rękodzielniczych), relaks i rekreacja, integracja.</p>
ośrodki pomocy społecznej oraz powiatowe centra pomocy rodzinie	<p>Udzielanie pomocy socjalnej, psychologicznej i prawnej przez pracowników MOPS i OIK. Ponadto współpracowano z asystentami rodzin z Centrum Pieczy Zastępczej. Pracownik OIK prowadził zajęcia z zakresu profilaktyki przemocy w ramach realizacji programu.</p>	<p>pomoc w wyjściu z sytuacji kryzysowej, poprawa sytuacji bytowej, materialnej i funkcjonowania społecznego, wymiana bieżących informacji, poszerzenie wiedzy z zakresu profilaktyki przemocy, wsparcie i uzyskanie porady psychologicznej, prawnej.</p>
poradnie zdrowia psychicznego, szpitale psychiatryczne i inne zakłady opieki zdrowotnej	<p>Wymiana informacji i doświadczeń związanych z funkcjonowaniem uczestników ŚDS- pacjentów placówek psychiatrycznych, organizacja dni otwartych, promocja poprzez kwartalnik „ŚDS-ka", pozyskiwanie nowych uczestników. Współpraca z Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „SALUS" Sp. z o.o. oraz z Zespołem Opieki Środowiskowej Psychiatrycznej łomżyńskiego szpitala i pracownikiem socjalnym .</p>	<p>utrzymanie wyrównanego stanu psychicznego u podopiecznych, podtrzymanie systematyczności i efektów prowadzonego leczenia, uzyskanie zaświadczeń o stanie zdrowia od neurologa, psychiatry, lekarza rodzinnego.</p>
organizacje pozarządowe	<p>Współpraca ze Stowarzyszeniem „Carpe Diem- uczestnictwo w wernisażu zorganizowanym w ramach „Europejskiego Festiwalu Filmowego</p>	<p>rozwój własnej twórczości, zainteresowań, uzyskane nagrody i wyróżnienia.</p>

	Opis współpracy	Efekty współpracy
	i Sztuk Wszelakich Łomża TY I JA w Muzeum Przyrody w Drozdowie - prezentacja twórczości uczestnika ŚDS (linoryty).	
kościół i związki wyznaniowe	Dzięki współpracy z Parafią Św. Brunona Ksiądz Proboszcz zapewnia oprawę religijną uroczystości w ŚDS np. Wigilii. Współpraca z Parafią pw. św. Michała Archanioła Katedralna.	podtrzymywanie tradycji i wartości chrześcijańskich, zaspokojenie potrzeb religijnych
ośrodki kultury i organizacje kulturalno-rozrywkowe	Dzięki współpracy z łomżyńskimi galeriami i muzeami, Regionalnym Ośrodkiem Kultury, Miejskim Domem Środowisk Twórczych korzystano z bezpłatnych wejść na wystawy i imprezy kulturalne. Ponadto kontynuowano współpracę z Centrum Kultury przy Szkołach Katolickich- udział w imprezach, przeglądach.	kontakt z kulturą, uwrażliwienie na sztukę, jej właściwy odbiór, rozwijanie wrażliwości estetycznej, bezpłatne uczestnictwo w wystawach i imprezach kulturalnych.
placówki oświatowe, inne jednostki świadczące usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: warsztaty terapii zajęciowej, zakłady aktywizacji zawodowej, spółdzielnie socjalne, centra integracji społecznej i kluby integracji społecznej;	W ramach współpracy z PFRON podopieczni brali udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym "Sztuka osób niepełnosprawnych" pn. "Podróże moich marzeń". Autorzy prac zdobyli wyróżnienia. Kontynuowano współpracę z Biblioteką Publiczną z działem książki mówionej. Organizowano wspólne wyjazdy na wycieczki i imprezy kulturalno-rozrywkowe z Domem Pomocy Społecznej, Dziennym Domem Seniora, Zespołem Szkół Specjalnych w Łomży. W ramach imprez prezentowano dorobek teatralno - muzyczny, artystyczny i rękodzielniczy uczestników. Współpraca z Ośrodkiem Hipoterapii w Kisielnicy - jazda konna, z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Łomży- wejścia na basen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyróżnienia dla uczestników konkursu(wzrost samooceny uczestników),</li> <li>- pozyskanie bezpłatnych audiobooków dla uczestników</li> <li>- zaspokajanie potrzeb kulturalnych</li> <li>- wzmocnienie samooceny i integracja społeczna.</li> <li>- bezpłatne korzystanie z jazdy konnej i zajęć na pływalni(poszerzenie oferty ośrodka)</li> </ul>
inne osoby lub podmioty działające na rzecz integracji społecznej uczestników	Artysta plastyk-Mieczysław Mazur (pracownia witrażu) przekazywał nieodpłatnie szkło witrażowe na mozaiki. Kontynuowano współpracę z salonem fryzjerskim Beata, uzyskano nieodpłatne usługi dla podopiecznych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozyskanie materiałów do zajęć w pracowni plastycznej</li> <li>- bezpłatne strzyżenie podopiecznych, znajdujących się w trudnej sytuacji finansowej</li> </ul>



		<b>4120</b>	Składki na Fundusz Pracy	11 440	11 872	11 871,74	100
		<b>4170</b>	Wynagrodzenia bezosobowe	69 600	66 416	66 415,90	100
		<b>4210</b>	Zakup materiałów i wyposażenia	35 660	86 700	84 967,44	98,0
		<b>4260</b>	Zakup energii	36 456	40 271	40 270,94	100
		<b>4270</b>	Zakup usług remontowych	0	28 728	28 728	100
		<b>4280</b>	Zakup usług zdrowotnych	400	162	162,00	100
		<b>4300</b>	Zakup usług pozostałych	40 792	23 958	23 957,12	100
		<b>4360</b>	Opłaty z tyt. zakupu usług telekomunikacyjnych	3800	2 313	2 312,40	100
		<b>4410</b>	Podróże służbowe krajowe	200	0	0	0,00
		<b>4440</b>	Odpisy na ZFŚS	14 667	17 062	17 061,11	100
		<b>4480</b>	Podatek od nieruchomości	2 331	6 112	6 112,00	100
		<b>4520</b>	Opłaty za rzecz budżetów jst	2 909	3 193	3 192,81	100
		<b>4700</b>	Szkolenia pracowników	1 100	1 300	1 300,00	100
			<b>Razem</b>	<b>921 985</b>	<b>1 089 420</b>	<b>1 082 682,94</b>	<b>99,4</b>
<b>851</b>	<b>85154</b>		<b>Przeciwdziałanie alkoholizmowi</b>				
		<b>4170</b>	Wynagrodzenia bezosobowe	5 800	5 800	5 800	<b>100</b>
		<b>4210</b>	Zakup materiałów i wyposażenia	1 500	1 500	1 500	<b>100</b>
		<b>4220</b>	Zakup środków żywności	800	800	800,00	<b>100</b>
			<b>Razem</b>	<b>8 100</b>	<b>8 100</b>	<b>8 100</b>	<b>100</b>

Wydatki płacowe wraz z pochodnymi stanowią kwotę **889 908,55 zł.** tj. **81,7% planu**  
Wydatki rzeczowe za okres I – XII 2019 - wynoszą **192 774,39 zł.** tj **17,7 % planu**  
z tego:

§ **4210** – zakup materiałów i wyposażenia – **84 967,44** w tym:

zakup: art. spożywczych na zajęcia kulinarne ( przygotowanie ciepłego posiłku dla uczestników), zakup środków czystości, artykuły na zajęcia plastyczne, teatralne,

art.gospodarczych, art.biurowych, zakup wyposażenia, sprzętu do fizjoterapii dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną i autyzmem m.in. kącik sensoryczny, masażer wibracyjny, komunikator, tablet z oprogramowaniem dla osób niepełnosprawnych.

§ 4260 – zakup energii – **40 270,94 zł**

( energia elektryczna, gaz, woda, energia cieplna)

§ 4270 – zakup usług remontowych – dostawa i montaż 4 klimatyzatorów w 4 pomieszczeniach.

§ 4280 – zakup usług zdrowotnych – **162,- zł**

/ badania okresowe pracowników /

§ 4300 – zakup pozostałych usług – **23 957,12 zł.**

- opłaty za wywóz nieczystości, ścieki,

- bilety wstępu, usługi transportowe,

- monitorowanie pomieszczeń ŚDS, konserwacja dźwigu, krzeselka schodowego,

- bieżące naprawy sprzętu, przeglądy techniczne budynku.

§ 4360 – opłaty z tyt. usł. telekomunikacyjnych – **2 312,40zł**

/ rozmowy telefoniczne, Internet)

§ 4480 – podatek od nieruchomości – **6 112,00 zł.**

§ 4520 – opłaty na rzecz budżetów jst – **3 192,81 zł.**

§ 4700 – szkolenia pracowników – **1 300,- zł.**

Na dzień 31.12..2019r. placówka nie miała zobowiązań wymagalnych. Zobowiązania niewymagalne dot. nieopłaconej f-ry za monitoring, konserwację urządzeń dźwigowych, dodatkowe wynagrodzenie roczne z pochodnymi.

## **Rozdział 85154 – przeciwdziałanie alkoholizmowi**

Plan finansowy – **8 100,- zł.** na realizację zadania pn. „**Podnoszenie kompetencji społecznych osób dotkniętych zjawiskiem patologii i uzależnieniami poprzez psychoedukację i współzawodnictwo sportowe**” w ramach Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Patologii Społecznej na rok 2019” w tym:

§ 4170 – wynagrodzenia bezosobowe - 5 800,00

§ 4210 – zakup materiałów i wyposażenia - 1 500,00

§ 4220 – zakup środków żywności - 800,00

### **Wykonanie:**

§ 4170 – **wynagrodzenia bezosobowe – 5 800** ( zajęcia taneczne, grupowe zajęcia z psychologiem oraz terapeutą uzależnień)

§ 4210 – **zakup materiałów i wyposażenia – 1 500,00 zł.** (materiały za zajęcia sportowe, zajęcia z psychologiem, terapeutą)

§ 4220 – **zakup środków żywności – 800,- zł.**

( art. spożywcze w ramach realizacji zadania)

## **DOCHODY związane z realizacją zadań zleconych i rządowych**

Plan dochodów na rok 2019 - **6 000,00 zł.**

Dochody wykonane na dzień 31.12.2019 wyniosły - **17 258,78 zł.** - § 0830

Uzyskane dochody pochodziły z odpłatności za pobyt w ŚDS – podlegają odprowadzeniu do budżetu państwa.

**DOCHODY - własne**

Plan na rok 2019 – 770,00 zł. z tego:

§ 0920 – wpływy z pozostałych odsetek – 640,-

§ 0970 – wpływy z różnych dochodów - 130,-

Dochody wykonane: - wpływy z pozostałych odsetek - § 0920 - 382,29 zł.

( odsetki bankowe od środków na r-ku bankowym)

- wpływy z różnych dochodów - § 0970 - 71,00 zł.

(wynagrodzenie z tyt. terminowego wpłacania podatku dochodowego do US)

**INFORMACJA O PLANOWANYCH ZMIANACH W ZAKRESIE FUNKCJONOWANIA ŚDS**

W 2019r. złożono zapotrzebowanie na środki finansowe na uruchomienie w 2020r. 3 nowych miejsc, w tym dla 2 osób z niepełnosprawnością sprzężoną oraz na zakup wyposażenia – mobilnej Sali doświadczania świata( wózka sensorycznego, rzutnika do grafiki z regulatorem i kółkami do efektów oraz przyrządu do aromaterapii) z przeznaczeniem do terapii osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi poprzez stymulację zmysłów. Zwiększenie do 49 liczby uczestników planowane było od lipca 2020r.

W ramach Programu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Od zależności ku samodzielności” został złożony projekt pod nazwą „Taniec bez granic”-integracyjne warsztaty taneczno-muzyczne” ukierunkowane na twórczą aktywizację osób z zaburzeniami psychicznymi.

12.05.2020.....

(data i podpis dyrektora ŚDS)

