

PREZYDENT MIASTA KROSNA

# **INFORMACJA**

Krosno, listopad 2016 r.



Środowiskowy Dom Samopomocy w Krośnie ul. Kletówki 7 utworzony został uchwałą Nr XL VIII/1066/2002 Rady Miasta Krosna z dnia 7 października 2002 roku. Początkowo ośrodek świadczył usługi dla 15-tu uczestników i mieścił się w Domu Pomocy Społecznej nr 2 w Krośnie. W 2006 roku ośrodek został przeniesiony do nowego budynku, a liczba miejsc statutowych zwiększyła się do 35 miejsc. Budynek pozbawiony jest barier architektonicznych, usytuowany w miejscu zapewniającym bezpieczeństwo i spokój dla uczestników zajęć. Dużym atutem jest bliska lokalizacja do centrum miasta, urzędów, ośrodków kultury i sportu, komunikacji miejskiej. Teren wokół ośrodka jest zagospodarowany w taki sposób, aby można było prowadzić zajęcia na świeżym powietrzu. W 2015 r. ŚDS w Krośnie dysponował 43-ma miejscami statutowymi. Z usług ośrodka skorzystało 48 osób (zgodnie z § 7.9 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r w sprawie Środowiskowych Domów Samopomocy).

ŚDS w Krośnie jest dziennym ośrodkiem wsparcia typu A (osoby przewlekle psychicznie chore), B (osoby upośledzone umysłowo) i C (osoby wykazujące inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych).

<b>Typ domu</b>	<b>Liczba uczestników</b>	<b>Rok</b>
Typ A	10	2015
Typ B	18	2015
Typ C	15	2015

Ośrodek jest placówką typu dziennego.

Prowadzony jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30.

Plan dnia:

7.30 – 8.30 – przybycie do ośrodka, uzupełnianie dokumentów, przygotowanie do zajęć

8.30 – 13.00 – treningi i zajęcia integracyjno – aktywizujące z przerwą kawowo – herbacianą od 11.00 – 11.20

13.00 – 13.30 – gorący posiłek przygotowany w ramach terapii

13.30 – 15.00 – różne formy spędzania czasu wolnego, rozwój uczestników  
 15.00 – 15.30 – prace porządkowe po zakończonych zajęciach, uzupełnienie dokumentacji.

Osoby zainteresowane pobytem w ŚDS składają wniosek o skierowanie do domu wraz z zaświadczeniem od lekarza specjalisty (neurolog, psychiatra) z podanym typem domu oraz zaświadczenie od lekarza rodzinnego o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach domu do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Krośnie lub do jednostki właściwej ze względu na miejsce zamieszkania osoby zainteresowanej. Osoby spoza gminy Krosno mogą starać się o przyjęcie na podstawie porozumienia gmin.

W zależności od dochodu rodziny lub osoby samotnie gospodarującej, naliczana jest odpłatność za pobyt w ośrodku. Decyzje w tej sprawie podejmuje Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie na podstawie ustawy o pomocy społecznej.

W przypadku osób, które po raz pierwszy wystąpiły o skierowanie do domu decyzję kierującą wydaje się na czas określony, nie dłuższy niż trzy miesiące. Po dokonaniu oceny uczestnika przez zespół wspierająco-aktywizujący w ŚDS i ustaleniu indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego osoba kierowana jest do domu na czas określony, niezbędny do realizacji planu.

Ośrodek zatrudnia 9 osób.

	<b>Stanowisko pracy</b>	<b>Etat</b>
<b>Zespół wspierająco-aktywizujący</b>	Kierownik	pełny
	Pracownik socjalny	pełny
	Terapeuta	pełny
	Terapeuta	pełny
	Terapeuta	pełny
	Terapeuta	pełny
	Opiekun	pełny
	Opiekun	pełny
	<b>Pracownik administracyjny</b>	Księgowy

ŚDS finansowany jest z budżetu Wojewody Podkarpackiego na swoją działalność w 2015 roku otrzymał dofinansowanie w wysokości 561622,00zł.

ŚDS zapewnia uczestnikom transport do i z ośrodka. W 2015 roku skorzystało z niego 21 uczestników. W czasie dowożenia i odwożenia uczestnicy mają zapewnioną opiekę pracownika ŚDS.

Misją Środowiskowego Domu Samopomocy w Krośnie jest podejmowanie szeroko pojętych oddziaływań o charakterze terapeutycznym i rehabilitacyjnym służącym do rozwijania, nabywania i podtrzymywania umiejętności niezbędnych do samodzielnej egzystencji osób przewlekle, psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie, poprawę funkcjonowania oraz ich integrację społeczną.

W swojej pracy opiera się o wytyczne zawarte w rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r w sprawie Środowiskowych Domów Samopomocy.

W ŚDS prowadzone są usługi w formie zajęć grupowych i indywidualnych. Każda z tych form dostosowana jest do potrzeb, możliwości i chęci uczestnika.

W celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także integracji społecznej uczestników ośrodek prowadzi treningi:

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.
2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury.
3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.
4. Poradnictwo psychologiczne.
5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
6. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym: uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.
7. Niezbędną opiekę.
8. Terapię ruchową, w tym: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację.
9. Inne formy postępowania wspierająco-aktywizującego.

#### Ad. 1

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

Realizowany jest poprzez trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny odbywa się w formie zajęć grupowych lub indywidualnych. Trening prowadzony jest przez terapeutów, opiekunki w przyporządkowanych im grupach, w terminach ustalonych w planach miesięcznych, lub wynikających z bieżących potrzeb uczestników. Treningi składają się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. W części teoretycznej odbywa się: pogadanka, dyskusja, czytanie artykułów tematycznych, instruktaż, w części praktycznej uczestnicy pod opieką trenera przystępują do wykonania danej czynności. Tworzony jest w oparciu o indywidualny plan wspierająco – aktywizujący, roczny plan pracy i miesięczne plany pracy. W ramach tego treningu uczestnicy nabywali, doskonalili lub podtrzymywali umiejętności dbania o swój estetyczny i schludny wygląd zewnętrzny. Poprzez praktyczne działanie, udział w pogadankach, instruktażach, prezentacjach, wzmacniali własną samoocenę, ćwiczyli zaradność życiową, wdrażali nawyki oraz kształtowali umiejętności.

Trening nauki higieny odbywa się w formie zajęć grupowych lub indywidualnych. Trening prowadzony jest przez terapeutów i opiekuna w przyporządkowanych im grupach, w terminach ustalonych w planach miesięcznych, lub wynikających z bieżących potrzeb uczestników. Trening składa się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. W części teoretycznej odbywa się min.:

pogadanka, dyskusja, czytanie artykułów tematycznych, instruktaż, w części praktycznej uczestnicy pod opieką trenera przystępują do wykonania danej czynności. Trening prowadzony jest w oparciu o indywidualny plan wspierająco – aktywizujący, roczny plan pracy i miesięczne plany pracy. W ramach tego treningu uczestnicy nabywali, doskonalili podtrzymywali, lub uczyli się czynności higieny osobistej tj. dbania o higienę całego ciała. Poprzez praktyczne działanie, udział w pogadankach, instruktażach, prezentacjach, wzmacniali własną samoocenę, ćwiczyli zaradność życiową, wdrażali nawyki oraz kształtowali umiejętności przy wykorzystaniu środków higienicznych.

Trening kulinarny odbywa się w formie zajęć grupowych lub indywidualnych.

Prowadzony jest przez opiekuna w grupach dyżurnych, w terminach ustalonych w planach miesięcznych w oparciu o indywidualny plan wspierająco – aktywizujący, roczny plan pracy i miesięczne plany pracy. W treningu kulinarnym zwraca się uwagę na : kształtowanie umiejętności z dziedziny kulinarniej, uczenie się współpracy w grupie, utrwalanie zasad BHP. Uczestnicy mają możliwość nauki przygotowywania prostych posiłków, wykonywania prac porządkowych, obsługi sprzętów AGD, zasad kulturalnego spożywania posiłków, lub utrwalania nabytych umiejętności.

Trening umiejętności praktycznych odbywa się w formie zajęć grupowych lub indywidualnych. Prowadzony jest przez opiekuna lub terapeutów w terminach ustalonych w planach miesięcznych w oparciu o indywidualny plan wspierająco – aktywizujący, roczny plan pracy i miesięczne plany pracy. Uczestnicy wdrażają czynność użyteczne w gospodarstwie domowym. Kształtują zaradność, samodzielność, oraz precyzję wykonywanych czynności. Ćwiczą systematyczność, wdrażają poczucie obowiązku i konsekwencji, oraz samodyscyplinę podczas wykonywania codziennych prac porządkowych, naprawczych, obsługę sprzętów AGD itp.

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi w trakcie którego uczestnicy poznają sposoby racjonalnego gospodarowania środkami pieniężnym. Uczą się oszczędności, racjonalnej oceny promocji, adekwatnego zachowania podczas zakupów. Dokonują świadomego doboru i wyboru artykułów potrzebnych w codziennym życiu. Poznają ewentualne trudności podczas robienia zakupów. Poprzez trening usprawniają operacje na pieniądzu (liczenie, rozróżnianie nominałów, ocena wartości pieniędzy i towarów). Trening prowadzony jest przez terapeutów i opiekuna, w oparciu o indywidualny plan wspierająco-aktywizujący, roczny i miesięczny plan pracy. Zajęcia teoretyczne prowadzone są na pracowniach oraz poza ośrodkiem (sklepy, restauracje, piekarnie itp.).



### Treningfunkcjonowania w życiucodziennym.

#### Ad. 2

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w ramach którego uczestnicy wdrażają się do lepszego funkcjonowania społecznego, poznają sposoby efektywnego porozumiewania się z innymi ludźmi, rozwiązywania problemów, sporów i konfliktów, niwelowania napięć emocjonalnych. Kształtują zachowania akceptowane społecznie w konkretnych miejscach i sytuacjach. Uczestnicy podnoszą samoocenę poprzez angażowanie się w sprawy organizacyjne i reprezentacyjne na zewnątrz ośrodka. Uczą się wykazywania postawy zaangażowania i działania w oparciu o własne możliwości. Uczestnicy nabywają umiejętności samodzielnego załatwiania spraw urzędowych, analizowania, czytania ze zrozumieniem oraz redagowania pism urzędowych. Kształtują adekwatne postawy i zachowania w różnych instytucjach użyteczności publicznej.

W ramach kształtowania pozytywnych relacji uczestników z osobami bliskimi, w ośrodku organizowane są spotkania rodzinne z okazji Świąt Bożego Narodzenia, letnich spotkań przy grillu. Utrzymywany jest też kontakt telefoniczny z członkami rodzin poszczególnych uczestników. Uczestnicy mają też możliwość uczenia się zachowań akceptowanych społecznie poprzez



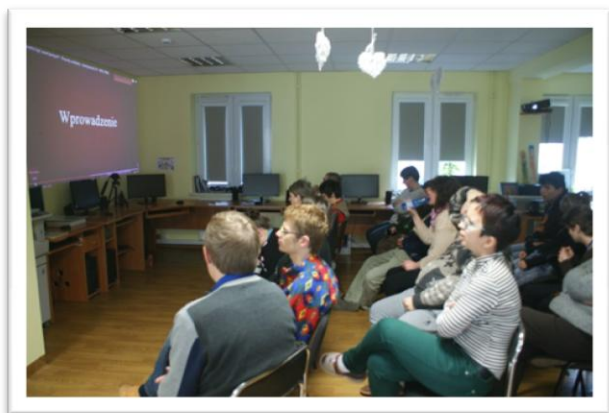
obchodzenie swoich imienin i urodzin w ośrodku, działalności w samorządzie, udziałów zebraniach społeczności ośrodka, organizowanych wyjściach do instytucji kultury. Trening prowadzony jest przez terapeutów i opiekuna, w oparciu o indywidualny plan wspierająco-aktywizujący i miesięczny plan pracy. W skład tego treningu wchodzi takie zadania jak: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z innymi osobami, radzenie w trudnych sytuacjach społecznych, zawieranie i podtrzymywanie znajomości, współpraca i współdziałanie, asertywność, umiejętność rozmowy, umiejętność dyskusji i zadawania pytań, umiejętność szukania pomocy u innych, umiejętność szukania pomocy u fachowców w określonych sytuacjach, uczucia, komunikacja niewerbalna. W ramach tego treningu uczestnicy rozwijali i kształtowali pozytywne relacje w kontaktach z osobami bliskimi, kształtowano także pozytywne relacje uczestnika w trakcie sytuacji społecznych np.: komunikacja publiczna, instytucje kultury, urzędy, restauracje. Wpajano i doskonalono umiejętności inicjowania i podtrzymywania rozmowy, uczono współpracy, współdziałania w grupie.



W galerii BWA. Na zajęciach w bibliotece.



Na posiłku w restauracji. W lokalu na krośnieńskiej starówce.



Zajęcia terapeutyczne na temat „Asertywności”.



Oglądanie spektaklu w RCKP.

### Ad. 3

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego prowadzony jest przez terapeutów i opiekunów, w oparciu o indywidualny plan wspierająco-aktywizujący, roczny i miesięczny plan pracy. Zajęcia teoretyczne prowadzone są na pracowniach oraz poza ośrodkiem (instytucje kultury, restauracje, biblioteki, itp.).

Uczestnicy rozwijają umiejętność korzystania z takich form spędzania czasu jak: słuchanie audycji radiowych i telewizyjnych, czytanie prasy i literatury, projekcje wybranych filmów, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych ( wyjściach do kina, restauracji, muzeum, biblioteki, do galerii wystawowych i instytucji kultury itp.). Kształtują światopogląd, poprzez dostęp do informacji i wydarzeń z miejsca zamieszkania, regionu i ze świata. Poszerzają i podtrzymują swoje zainteresowania oraz hobby poprzez dostęp do komputera i internetu. Poprzez udział w grach świetlicowych, dydaktycznych i towarzyskich uczestnicy ćwiczyli umiejętności manualne i koordynacje wzrokowo -ruchową, rozwijali zdolności intelektualne, pamięć i procesy poznawcze, wydłużali czas koncentracji, lub wzmacniali pozytywne relacje interpersonalne w grupie ( gry planszowe i towarzyskie takie jak: Mistrz Słowa, układanki słowne, szachy, kości, karty, Eurobiznes, Chińczyk, bierki).

Do treningów umiejętności spędzania czasu wolnego wykorzystywane jest także podwórko przylegające do budynku gdzie można grać w koszykówkę, badminton, siatkówkę i inne zabawy ruchowe. Ponadto uczestnicy biorą udział w różnego rodzaju spotkaniach kulturalnych i integracyjnych organizowanych przez inne ośrodki wspierające osoby niepełnosprawne jak i w tych zaplanowanych przez samorząd uczestników Domu.





Różne formy spędzania czasu wolnego

#### Ad.4

Poradnictwo psychologiczne. W ramach pomocy psychologicznej udzielane jest wsparcie uczestnikom w zakresie adaptacji do nowego środowiska, prowadzone są rozmowy indywidualne dotyczące aktualnej sytuacji życiowej uczestnika. Omawiane są problemy związane z funkcjonowaniem uczestnika poza ośrodkiem, dotyczące rodziny i znajomych. Rozwiązywane są ewentualne konflikty występujące pomiędzy uczestnikami ośrodka. Rozwijają się również komunikację werbalną i pozawerbalną na konkretnych przykładach. Omawiane są zachowania i wypowiedzi, które pomagają lub przeszkadzają w nawiązywaniu pozytywnych relacji społecznych. Podczas terapii indywidualnej podnosi się poczucie własnej wartości, samodzielności i pewności siebie. Utrzymywany jest stały kontakt z członkami rodzin uczestników.

#### Ad.5

Pomoc jest świadczona podczas dowozu uczestników do ośrodka, zajęć odbywających się w Domu oraz podczas wyjazdów turystycznych, wyjazdów integracyjnych, kulturalnych. Ponadto niezbędna opieka obejmuje działania podczas wszystkich treningów odbywających się poza budynkiem Środowiskowego Domu Samopomocy w Krośnie. Pomoc udzielana jest

również uczestnikom, którzy ze względu na brak pomocy ze strony rodziny, stanu zdrowia i niezaradności takiej pomocy wymagają.

#### Ad.6

Wszyscy uczestnicy ośrodka podlegają ubezpieczeniu społecznemu. Udzielana jest im pomoc w zarejestrowaniu do specjalisty, wykupie leków, pilnowaniu terminowych wizyt lekarskich.

W ramach profilaktyki zdrowotnej uczestnicy nabywają umiejętności umawiania i dotrzymywania terminów wizyt lekarskich, uświadamiania konieczności systematycznego zażywania leków oraz prowadzenia zdrowego trybu życia (właściwe odżywianie, ruch, dbanie o higienę). Zdobywają wiedzę na temat racjonalnego używania medykamentów. Uczą się oceny aktualnego stanu zdrowia i samopoczucia oraz dobierania odpowiednich sposobów radzenia sobie z objawami chorobowymi.

#### Ad.7

Pracownicy domu starają się zagwarantować wszystkim uczestnikom jak najlepszą opiekę i pomoc.

#### Ad. 8

Dzięki treningom ruchowym uczestnicy usprawniają kondycję fizyczną, mają możliwość odreagowania napięć psychicznych, niwelowania biernej postawy, apatii. Kształtują prawidłową postawę ciała, zwiększają siłę oraz wytrzymałość fizyczną, wzmacniają poszczególne partie mięśni. Usprawniają relacje społeczne, współdziałania w grupie na zasadzie fair play. Uczestniczą w pieszych wycieczkach turystycznych i autokarowych. Co roku biorą aktywny udział w spartakiadach Środowiskowych Domów Samopomocy, zawodach pływackich itp. Raz w tygodniu organizowane były zajęcia na krytej pływalni w Krośnie.

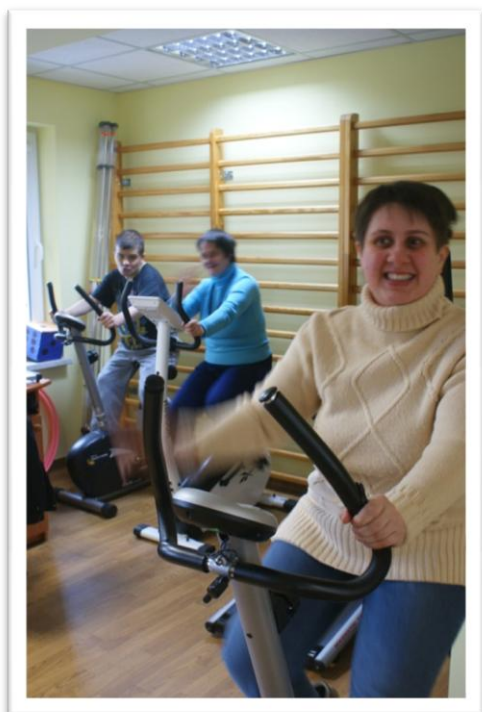


Spacerzy z wykorzystaniem techniki Nordic Walking



Zabawy sportowe na świeżym powietrzu





Ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym w ośrodku



Gry sportowe w naszym ośrodku Zajęcia na krytej pływalni

Ad 9.

Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia w tym warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

Trening odbywa się w formie zajęć grupowych lub indywidualnych. Prowadzony jest przez terapeutów i opiekuna w przyporządkowanych im grupach, w terminach ustalonych w planach miesięcznych, lub wynikających z bieżących potrzeb uczestników. Trening składa się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. W części teoretycznej odbywa się min.: pogadanka, dyskusja, czytanie artykułów tematycznych, instruktaż, w części praktycznej uczestnicy pod opieką trenera przystępują do wykonania danej czynności. Trening prowadzony jest w oparciu o indywidualny plan wspierający – aktywizujący, roczny plan pracy i miesięczne plany pracy.

W innych formach postępowania wymienia się:

Zajęcia muzyczne - podczas których uczestnicy ćwiczą pamięć oraz zdolność skupienia uwagi. Usprawniają aparat mowy oraz poczucie rytmu. Rozwijają koordynację słuchowo- ruchową. Niwelują napięcia, lęki i zahamowania. Zaspokajają potrzebę muzycznej i wokalne wypowiedzi. W trakcie zajęć korzystają z instrumentów perkusyjnych ( bębny djembe, marakasy, dzwonki, grzechotki. tamburyno itp.), klawiszowych i gitary.



Zajęcia muzyczne.

Dramatoterapię -w ramach której uczestnicy uwalniają nagromadzone emocje oraz ekspresję własną. Doskonałą warsztat aktorski, pamięć, koncentrację uwagi. Uczą się współdziałania w grupie na zasadzie otwartości, partnerstwa, empatii. Pokonują bariery osobiste tj. lęk, opór, nieśmiałość. Kształtują własną osobowość i wzmacniają poczucie własnej wartości. Do treningu wykorzystywane są rekwizyty, stroje i elementy scenografii wykonywane w trakcie zajęć manualnych i arteterapii. Zajęcia są prowadzone przez terapeutę na przestronnej sali wielofunkcyjnej lub na zewnątrz ośrodka w zależności od potrzeb. Efektem zajęć są występy min. w zaprzyjaźnionych instytucjach lub podczas świąt i uroczystości okolicznościowych.



Kolęda i jasełka podczas których odwiedzamy inne ośrodki i DPSy. Próby teatralne w ośrodku.





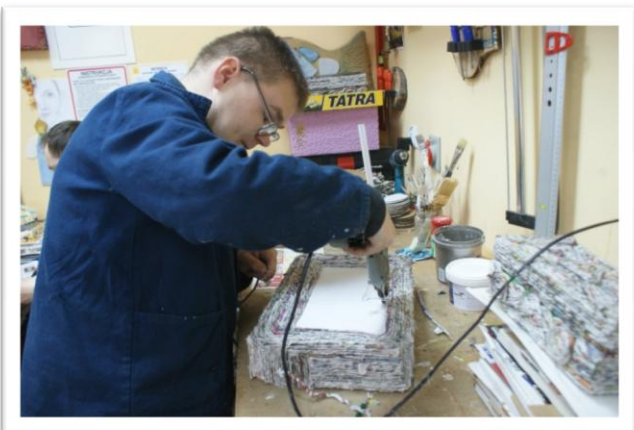
Występgrupyteatralnej z przedstawieniem kabaretowym.



Kolędowanie podczas wigilii w ośrodku.

Profilaktykę zdrowotną- w trakcie zajęć uczestnicy nabywają umiejętności umawiania i dotrzymywania terminów wizyt lekarskich, uświadamiania konieczności systematycznego zażywania leków oraz prowadzenia zdrowego trybu życia ( właściwe odżywianie, ruch, dbanie o higienę ). Zdobywają wiedzę na temat racjonalnego używania medykamentów. Uczą się oceny aktualnego stanu zdrowia i samopoczucia oraz dobierania odpowiednich sposobów radzenia sobie z objawami chorobowymi.

Zajęcia manualne - w ramach których stymulowano rozwój manualny i intelektualny, pobudzano samodzielność i umiejętność współpracy w grupie. Ćwiczone również takie cechy jak, systematyczność, odpowiedzialność za własne działanie, doświadczenie sprawstwa, oraz rozbudzanie kreatywności, wyobraźni i twórczego myślenia, a także wprowadzanie zasad otwartości, partnerstwa, akceptacji. Uczestnicy doznawali poczucia celowości wykonywanej pracy oraz poczucia obowiązkowości i odpowiedzialności. W trakcie zajęć ćwiczyli koordynację wzrokowo- ruchową, usprawniali pracę palców rąk, zdobywali umiejętności wykorzystywane w gospodarstwie domowym, uczyli się organizacji stanowiska pracy i przestrzegania zasad BHP. Poprzez pozytywną ocenę efektów pracy wzmacniali poczucie samooceny i własnej wartości. Wykorzystywano następujące techniki prac: plastyczne, rękodzielnicze, dziewiarskie, krawieckie, zdobnicze i dekoratorskie, stolarskie, ceramiczne.

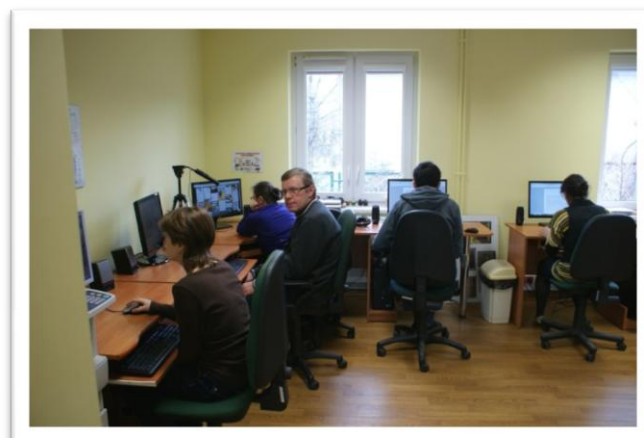






Zajęcia manualne i przygotowujące do uczestnictwa w WTZ.

Zajęcia komputerowe - podczas których uczestnicy nabywają umiejętności posługiwania się sprzętem komputerowym, fotograficznym, ksero. Pracują z wykorzystaniem programów użytkowych. Zdobywają wiedzę za pomocą przeglądarki internetowej, poszerzają światopogląd, rozwijają zainteresowania i hobby. Uczą się wykorzystywania sprzętu fotograficznego, wideo i programów do edycji grafiki. Ćwiczą zdolności edukacyjne pracując z tekstem lub programami dydaktycznymi. Wydłużają czas koncentracji, ćwiczą pamięć oraz kształtują zdolności poznawcze i edukacyjne. Uczą się wykorzystania komputera w celu aktywnego poszukiwania pracy.



Na zajęciach obsługi komputera.

Trening umiejętności społecznych- w ramach którego uczestnicy wzmacniają wiarę w swoje możliwości, zdobywając wiedzę, nabywając/ rozwijając umiejętności oraz kształtując motywacje do podejmowania celowej aktywności i wykorzystywania swojego potencjału w codziennym życiu. Trening realizowany jest w formie cyklicznych spotkań grupowych, podczas których uczestnicy poznają cel i zasady spotkań, realizują wybrany temat poprzez min.: pogadanki, filmy tematyczne i instruktażowe, odgrywanie scenek sytuacyjnych. Pracownicy prowadzący w/w trening zostali przeszkoleni w zakresie prowadzenia treningów umiejętności społecznych, kształtowania nawyków celowej aktywności, umiejętności kształtowania motywacji do akceptowalnych przez

otoczenie zachowań. Otrzymali stosowne certyfikaty potwierdzające ich kwalifikacje i nabyli doświadczenie w zakresie w/w treningu.

W celu prawidłowej realizacji działań w ośrodku utworzono tematyczne pracownie, wyposażone w pomoce, materiały i narzędzia niezbędne do prowadzenia zajęć treningowych. Sprzęt i materiały uzupełniany jest w ramach posiadanych środków finansowych.

Pracownie:

1. Pracownia krawiecka.
2. Pracownia stolarsko-ceramiczna.
3. Pracownia plastyczno-muzyczna.
4. Pracownia komputerowa.
5. Pracownia kulinarna.
6. Salę wielofunkcyjną do prowadzenia treningów.
7. Pralnia.

W celu podwyższenia świadczonych usług i dostosowaniu budynku do standardów w 2014 roku, Środowiskowy Dom Samopomocy zwiększył swoją powierzchnię użytkową do 321,42 m<sup>2</sup>. Została również przeprowadzona modernizacja pomieszczeń i sprzętów. Inwestycja ta została zrealizowana dzięki przychylności władz Miasta Krosna i pozyskanym przez ŚDS środkom finansowym z Podkarpackiego Urzędu Wojewódzkiego.

Ponadto w ramach prowadzonej działalności w 2015 r. Środowiskowy Dom Samopomocy zorganizował dla uczestników dwudniową wycieczkę do Zatoru i parku rozrywki „Zatorland”. Zorganizowano również wyjazd do Rymanowa Zdroju (piesza turystyka i spacer techniką Nordic Walking) oraz wycieczkę rowerową do muzeum Marii Konopnickiej w Żarnowcu. W trakcie wyjazdów do Iwonicza Zdroju uczestnicy korzystali z relaksacji w „Jaskini Solnej”. Uczestnicy mieli także możliwość skorzystania min. z hipoterapii i warsztatów pieczenia chleba, podczas wycieczki do Pstrągowej. W ciągu minionego roku uczestnicy korzystali z lekcji muzealnych, brali udział w wystawach, przedstawieniach teatralnych w RCKP, wystawach plastycznych. Raz w miesiącu uczestniczyli w spotkaniach w Bibliotece Publicznej w Krośnie. Wzięli udział w Drodze Krzyżowej zorganizowanej przez ŚDS Zagórz. Uczestniczyli również w Misterium Męki Pańskiej w Miejscu Piastowym a także zorganizowaliśmy wspólne kołędowanie w krośnieńskim hospicjum oraz Dziennym Oddziale Leczenia Nerwic w Krośnie. W ramach współpracy z siostrami Klaweriankami uczestnicy brali udział w Majówce Misyjnej na hali sportowej MOSiR w Krośnie. W ośrodku gościliśmy również zaprzyjaźnionych studentów z PPSKAK w Krośnie, którzy przygotowali specjalnie dla nas pokaz choreograficzny i warsztaty taneczne. Dzięki prowadzonej współpracy min. z ŚDS w Zagórz i ŚDS w Przysiekach organizowane były spotkania integracyjne w formie zabaw okolicznościowych z okazji np.: Walentynek, Sobótek, Andrzejek.



Wycieczka do parku rozrywki „Dino-Zatorland”.



Droga krzyżowa w ruinach klasztoru w Zagórzcu.



Dzień otwarty w Muzeum Podkarpackim.



W przedszkolu nr 6 obejrzelismy akademie Na obchodach Dnia Chorego w kaplicy DPS nr. 1 i zjedlismy slodki poczestunek.







Podczas majówki misyjnej s. Klawerianek na hali MOSiR-u. W klasztorze Michalitów w Miejscu Piastowym.



Na Spartakiadzie w Cieszanowie. Wycieczka rowerowa do Żarnowca i muzeum Marii Konopnickiej.



Warsztaty pieczenia chleba i jazda konna na wycieczce w Pstrągowej.



Na przeglądzie kołęd w Brzozowie.



Zdobyliśmy pierwsze i trzecie miejsce w konkursie ekologicznym w Nowym Żmigrodzie.



Zabawy okolicznościowe i integracja z ośrodkami z Przysiek, Zagórza i Bliznego.



Na kołędzie w krośnieńskim hospicjum.



Sobótki i dzień sportu na boisku.





Relaks w jaskini solnej w Iwoniczu Zdroju.  
studentów PPSKAK w Krośnie.



Zajęcia aktywizacyjno – ruchowe prowadzone przez

Tradycją jest organizacja spotkań z rodzinami uczestników szczególnie z okazji Świąt Wielkanocy i Bożego Narodzenia, Dnia Kobiet, Dnia Matki, Dnia Chłopaka itp.

W ramach integracji ośrodek organizuje lub bierze udział w spotkaniach z ŚDS-ami oraz Domami Pomocy Społecznej.

W ubiegłym roku uczestnicy wyjeżdżali raz w tygodniu na basen, uczestniczyli w licznych spacerach w miejscowych parkach, brali udział w rozgrywkach sportowych korzystając boisk Szkoły Podstawowej nr 6 w Krośnie i w Parku Jordanowskim.

W ośrodku terapeuci organizowali zawody np. sportowe oraz konkursy np. plastyczny, ekologiczny.

Wszystkie działania podejmowane w ŚDS skierowane są na poprawę jakości życia i zapewnienie wsparcia społecznego osobom, które ze względu na stan zdrowia mają trudności w przystosowaniu do życia w społeczeństwie. Poprzez realizację indywidualnych planów wspierająco – aktywizujących uczestnicy nabywają i doskonalą swoje umiejętności. Podnoszą samoocenę, rozwijają kontakty interpersonalne, uczą się zachowań akceptowanych społecznie.

W ramach prowadzonych treningów i zajęć terapeutycznych uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy zdobywają i doskonalą umiejętności samoobsługowe, wdrażają się do wykonywania codziennych i systematycznych czynności higieniczno-porządkowych, zdobywają ogólną zaradność życiową, rozwijają umiejętności współpracy z innymi osobami, wspierają się nawzajem w sytuacjach trudnych. Uczą się: przyrządzać posiłki, gospodarować finansami, planować wydatki i zakupy, pomagać sobie wzajemnie. Uczą się wyrażać swoje uczucia, myśli i sądy bez obaw o krytykę.

Uczestnicząc w zajęciach na pracowniach (plastycznej, tkackiej i rękodzieła artystycznego, stolarsko-ceramicznej, komputerowej oraz kulinarnej) rozwijają swoje zdolności, uczą się różnych technik artystycznych. Dzięki wyjściom na wystawy, do galerii, do kina uwrażliwiają się na wartości artystyczne, zdobywają wiedzę na temat dzieł sztuki, chętnie biorą udział w dyskusjach. Dzięki udziałowi w samorządzie samodzielnie i grupowo podejmują decyzje. Wspólne wyjazdy i spotkania z innymi ośrodkami, rodzinami, szkołami pozytywnie wpływają na wzajemne relacje, integracje ze środowiskiem lokalnym oraz na podnoszenie własnej wartości.

Zaplanowane zadania na rok 2015 zostały zrealizowane w całości, w sposób prawidłowy i efektywny.

Wszelkie informacje dotyczące bieżącej działalności ośrodka umieszczone są na naszej stronie internetowej: [www.sdkrosno.pl](http://www.sdkrosno.pl).