

STOWARZYSZENIE
„NIE LĘKAJ SIĘ”
ul. Jacka Kuronia 4
10-100 00 Olsztyn, NIP 7393748867
KRS: 0000332603
tel. 601 495 330

SPRAWOZDANIE za rok 2015

**z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy
„Barka” w Olsztynie**

Środowiskowy Dom Samopomocy jest jednostką pomocy społecznej pobytu dziennego z miejscami całodobowego pobytu okresowego, prowadzonym przez Stowarzyszenie „Nie lękaj się”. Dom jest ośrodkiem wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz osób przewlekle, psychicznie chorych mających poważne trudności w życiu codziennym. Osoby te wymagają pomocy i opieki niezbędnej do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, której sami nie mogą sobie zapewnić. ŚDS „Barka” dysponuje 60 miejscami pobytu dziennego i 10 miejscami całodobowego pobytu okresowego.

Przyjęcie do ŚDS odbywa się za zgodą uczestnika na podstawie decyzji administracyjnej Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynie w oparciu o właściwą dokumentację.

1. Formy i efekty prowadzonej działalności.

Postępowanie terapeutyczne w odniesieniu do poszczególnych osób określane jest zawsze indywidualnie. Wszystkie działania terapeuty są dostosowane do sytuacji podopiecznego, czyli do jego zmniejszonej wydolności psychicznej, obniżonej sprawności fizycznej, zaniżonej motywacji, aktualnego stanu zdrowia i samopoczucia. Zajęcia są dobierane tak, aby usprawniły uszkodzoną funkcję organizmu i pozytywnie oddziaływały na stan psychiczny.

W ramach prowadzonej terapii zajęciowej w ŚDS podopieczni rozwijają swoje zainteresowania, doskonałą zdolności manualne oraz umiejętności planowania i przewidywania. Terapia zajęciowa pozwala każdemu z uczestników ŚDS na wybór takiej formy twórczości, która odpowiada jego indywidualnym uzdolnieniom, możliwościom.

ŚDS w ramach terapii oferuje udział w zajęciach terapeutycznych w pracowniach: gospodarstwa domowego, ceramicznej, rękodzielniczej, świetlicy, komputerowej, krawiecko-tkackiej, treningu interpersonalnego, technicznej, sportowo-rekreacyjnej,

relaksacyjnej, technicznej, taneczno-teatralnej, sali gier zręcznościowych, pomieszczeniach okresowego pobytu całodobowego.

Dla uczestników ŚDS „Barka” dostępna jest również rehabilitacja w ramach, której odbywają się: laseroterapia, masaż klasyczny, masaż mechaniczny, UGUL, gimnastyka ogólno-usprawniająca.

W poszczególnych pracowniach i pomieszczeniach do całodobowego pobytu okresowego realizowana jest tematyka związana z daną pracownią w ramach treningów:

1. Trening umiejętności życia codziennego i prowadzenia gospodarstwa domowego mający na celu kształtowanie i rozwijanie czynności związanych z zaradnością życiową poprzez:

- praca z podstawowymi urządzeniami gospodarstwa domowego, ich obsługa, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa przy ich używaniu;
- trening kulinarny – przygotowywanie prostych i złożonych posiłków przy zachowaniu podstawowych zasad higieny żywienia i kształtowania zdrowego stylu życia, nauka kulturalnego zachowania się przy stole;
- trening budżetowy – planowanie i dokonywanie zakupów dla potrzeb pracowni i uczestników, orientacja w cenach produktów i dokonywanie obliczeń.

2. Trening umiejętności samoobsługi w ramach, którego uczestnicy doskonalą lub uczą się czynności:

- samodzielnego picia i jedzenia;
- mycia się;
- ubierania;
- załatwiania potrzeb fizjologicznych;
- nauka dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny.

3. Trening umiejętności praktycznych poprzez:

- nabywanie umiejętności szycia ręcznego i maszynowego, hafty, doskonalenie sprawności manualnych;
- dobór właściwych materiałów, kolorów i przyborów;
- nabycie umiejętności naprawy, przeróbek odzieży;
- nauka prania, prasowania, składania ubrań;

- nabywanie i doskonalenie umiejętności wkręcania śrub, wbijania gwoździ, ręcznego cięcia piłą, wymiarowania oraz posługiwania się narzędziami stolarskimi;
- praca z komputerem – nauka obsługi sprzętu komputerowego, korzystanie z programów komputerowych, edukacyjnych i korzystania z Internetu;
- załatwianie spraw w urzędach, przychodniach, szpitalach itp.

4. Trening z zakresu arteterapii:

malarstwo, rzeźba, papieroplastyka:

- pobudzanie twórczości plastycznej i rękodzieła;
- praca nad rozwijaniem uzdolnień plastycznych;
- poprawa koordynacji ruchowej i sprawności manualnej.

muzykoterapia, zajęcia teatralne.

5. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- nabywanie i doskonalenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych;
- nauka radzenia sobie ze stresem, negatywnymi emocjami;
- nauka odpowiedzialności i asertywności;

6. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- wspólne spędzanie czasu (wspólne świętowanie urodzin i imienin uczestników, wyjścia na spacer, wycieczki, itp.),
- udział w imprezach, konkursach i wyjazdach;
- pobudzanie i rozwijanie procesów psychoruchowych (gry i zabawy ogólnousprawniające, rozrywki intelektualne).

W roku 2015 odbyła się wycieczka 1- dniowa do Gdańska, 2-dniowy wyjazd nad morze do Sztutowa. Poza tym, zorganizowaliśmy 3 cykliczne imprezy o charakterze integracyjnym tj. Turniej o Złotą Barkę, Festyn „Łączymy ludzi, nikt się nie nudzi” i „Dmuchawce, latawce, wiatr”- pożegnanie lata. Raz w miesiącu organizowane były dla naszych podopiecznych urodziny a także uroczystości: Walentynki, Dzień Kobiet, Śniadanie Wielkanocne, Dzień Chłopaka, Andrzejki, Wigilia itp. Uczestnicy uczestniczyli w wyjściach do Planetarium, Obserwatorium Astronomicznego, Muzeum Przyrody kina, teatru, do Miejskiego Ośrodka Kultury na

filmy dokumentalne, przedstawienia, koncerty poetyckie, Śniadanie Wielkanocne i uroczystość Wigilijna zostały zorganizowane w MOK-u. Podopieczni ŚDS „Barka” w ramach terapii uczestniczyli w wyjściach na spacer, Nordic Walking, do kręgielni, na basen, w hipoterapii. Uczestnicy wraz z opiekunami zaangażowali się w działalność charytatywną w ramach, której zaangażowali się w tj. zbiórkę żywności organizowaną przez Bank Żywności w Olsztynie.

W ramach terapii duchowej uczestnicy mieli możliwość wzięcia udziału we Mszy Świętej i Spowiedzi, która odbywała się raz w miesiącu w ŚDS „Barka”. W celu podtrzymania tradycji i pamięci o tych, którzy odeszli, podopieczni średnio raz w miesiącu odwiedzali cmentarz.

W ramach terapii ruchowej odbywają się ćwiczenia grupowe i indywidualne mające na celu podtrzymanie ogólnej sprawności fizycznej, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia.

Ćwiczenia ruchowe obejmują zajęcia z zakresu: ćwiczeń oddechowych i ogólnorozwojowych, ćwiczeń zręcznościowych i manualnych, ćwiczeń relaksacyjnych, aerobik, taniec.

Poradnictwo:

- psychologiczne- zajęcia grupowe, zajęcia indywidualne, poradnictwo dla rodzin uczestników;
- socjalne – grupowe i indywidualne.

2. Zasoby Domu przeznaczone na jego funkcjonowanie, w tym w zakresie:

a) środki finansowe z budżetu wojewody, a także inne pozyskane na działalność bieżącą lub wydatki inwestycyjne.

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy „Barka” finansowana była głównie z dotacji z budżetu Wojewody Warmińsko-Mazurskiego i przedstawia się następująco:

Środki z budżetu wojewody –	857 140,00 zł
Środki z dotacji celowej –	1316 150,00 zł
Środki inwestycyjne -	100 000,00 zł
Razem środki finansowe -	2 273 290,00 zł

b) liczba pracowników zatrudnionych na czas nieokreślony i na czas określony w podziale na stanowiska pracy

Stan na dzień 31.12.2015 r.

Pracownicy zatrudnieni na czas nieokreślony – 10 osób, w tym:

- 1 dyrektor administracyjny,
- 1 kierownik,
- 1 terapeuta,
- 1 psycholog
- 1 pracownik socjalny-terapeuta,
- 1 muzukoterapeuta - logopeda,
- 2 instruktorów terapii
- 2 opiekunów.

Pracownicy zatrudnieni na czas określony: 8 osób, w tym:

- 1 psycholog,
- 1 terapeuta,
- 1 terapeuta-teatrolog,
- 2 opiekunów,
- 1 rehabilitant,
- 1 księgowo-kadrowa,
- 1 pracownik biurowy.

3. Ogólna liczba uczestników, którzy opuścili Dom, wraz z podaniem przyczyn odejścia.

Z zajęć terapeutycznych w Środowiskowym Domu Samopomocy „Barka” w okresie sprawozdawczym od 01.01.2015 r. do 31.12.2015 r. skorzystało 75 osób, w tym 21 osób z pobytu całodobowego, z miasta Olsztyna i gmin ościennych: Jonkowa, Dywit, Gietrzwałdu, Barczewa. Większość osób samodzielnie prowadzi gospodarstwa domowe, utrzymuje się ze świadczeń emerytalnych, rentowych i zasiłków z ośrodków pomocy społecznej.

Płeć: kobiety – 43 os., mężczyźni- 32 os.

Wiek: Przedziały wiekowe uczestników: 18-30, 31-50, powyżej 50 lat.

18-30 lat – 16 osób,

31-50 lat – 24 osoby,

powyżej 50 lat – 35 osób

Rodzaje schorzeń uczestników:

schizofrenia: **19 osób,**

niepełnosprawność intelektualna sprzężona z innymi schorzeniami: **23 osoby,**

inne zaburzenia psychiczne: **33 osoby.**

Ogółem liczba osób, które opuściły ŚDS „Barka” w 2015 roku wynosi **12 osób.**

Przyczyny opuszczenia Domu:

przeniesienie do innego ŚDS – 1 osoba

umieszczenie w DPS – 4 osoby

pogarszający się lub zły stan zdrowia – 5 osób

zgon – 2 osoby

4. Średnia liczba uczestników poszczególnych zajęć w ciągu roku.

Zajęcia gospodarstwa domowego-	5,73
Zajęcia krawiecko-tkackie-	6,15
Zajęcia sportowe (terapia ruchowa)	5,5
Zajęcia rekreacyjne-	7,33
Zajęcia techniczne -	2,5
Zajęcia komputerowe -	6,02
Zajęcia teatralne -	9,00
Zajęcia ceramiczne-	6,64
Zajęcia muzyczne-	9,40
Zajęcia z psychologiem – grupowe -	7,74
Zajęcia z psychologiem – indywidualne -	3,5

Zajęcia świetlicowe -	5,8
Zajęcia relaksacyjne	
-(rehabilitacja indywidualna) -	1,50
Rehabilitacja grupowa -	5,90
Zajęcia grupowe „Gimnastyka mózgu” -	4,40
Zajęcia indywidualne „Gimnastyka mózgu” -	1,00
Zajęcia z decoupage -	5,28

5. Współpraca z rodzinami, opiekunami, środowiskiem lokalnym uczestników ŚDS i instytucjami.

Współpraca z rodzinami i opiekunami uczestników odbywa się telefonicznie, poprzez kontakt osobisty w miejscu zamieszkania podopiecznych a także wizyty rodziny, opiekunów w naszym Domu i udział w imprezach ŚDS.

Środowiskowy Dom Samopomocy „Barka” współpracuje z: Urzędem Miasta Olsztyn, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Olsztynie (wydawanie decyzji kierujących do Środowiskowego Domu Samopomocy oraz inne konsultacje związane z prawidłowym funkcjonowaniem Środowiskowego Domu Samopomocy), Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej w: Jonkowie, Dywitach, Gietrzwałdzie, Purdzie, Barczewie (pomoc w przyjmowaniu nowych uczestników oraz sporządzanie wywiadów środowiskowych, niezbędnych do wydania decyzji kierujących), Konsultantem ds. osób niepełnosprawnych z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynie (poszukiwanie pracy, kursy i szkolenia dla uczestników), Miejskim Urzędem Pracy (pomoc w poszukiwaniu pracy podopiecznym, pozyskiwanie stażystów), Federacją Organizacji Socjalnych (szkolenia pracowników i uczestników ŚDS), Bankiem Żywności w Olsztynie (w celu zapewnienia uczestnikom podstawowych produktów żywnościowych potrzebnych w ramach terapii w pracowni gospodarstwa domowego), Komisją ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności w Olsztynie (pomoc uczestnikom przy kompletowaniu i składaniu dokumentów), przychodniami lekarskimi (rejestracja uczestników do lekarzy, wyjścia do lekarzy), szpitalami (odwiedziny obecnych i byłych uczestników przebywających w szpitalach), poradniami zdrowia psychicznego (rejestracja uczestników do lekarzy, wyjścia do

lekarzy), organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi (Stowarzyszenie „Bądź Dobrej Myśli” - pozyskiwanie nowych uczestników, Olsztyńskie Stowarzyszenie Pomocy Psychicznym i Nerwowo Chorym – Terapeutyczny Klub Pacjenta - pozyskiwanie nowych uczestników, współpraca z zespołem Paja Brava - udział w imprezach organizowanych w ŚDS „Barka”), kościołami (prowadzenie katechez i mszy dla uczestników w ŚDS „Barka”), ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno – rozrywkowymi (wyjścia do kina, teatru), placówkami oświatowymi i innymi jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych (współpraca ze szkolnym kołem Caritas działającym przy Gimnazjum nr 3 i XI LO w Olsztynie prowadzonym przez nauczyciela panią Iwonę Januszko- wizyty wolontariuszy w ŚDS – pomoc w opiece nad uczestnikami, pomoc w zajęciach terapeutycznych, pomoc przy organizacji imprez w ŚDS „Barka”, współpraca z pedagogiem szkolnym ze Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Olsztynie – przedstawianie oferty terapeutycznej ŚDS „Barka” absolwentom w/w ośrodka, kontakt telefoniczny, wizyty w ŚDS „Barka”, współpraca z przedszkolami - udział przedszkoli w imprezach organizowanych w ŚDS „Barka”, współpraca ze Środowiskowymi Domami Samopomocy z Olsztyna i z poza Olsztyna, z Warsztatami Terapii Zajęciowej, Domami Pomocy Społecznej- wizyty w ŚDS „Barka” w/w ośrodków, wyjazd uczestników ŚDS „Barka” do w/w ośrodków).

Współpraca rodzinami i opiekunami uczestników zajęć a także z w/w instytucjami i osobami przyczyniła się do sprawniejszego funkcjonowania Domu.

6. Ocena realizacji zadań i ewentualne wnioski, w tym informacje o planowanych zmianach a zakresie funkcjonowania Domu.

Cele zaplanowane do realizacji w okresie sprawozdawczym od 01.01.2015 r. do 31.12.2015 r. zgodnie z założeniami zostały całkowicie zrealizowane. Zadanie zostało zrealizowane poprzez zapewnienie oparcia społecznego osobom z zaburzeniami psychicznymi oraz osobom z niepełnosprawnością intelektualną, a także zapewnianie uczestnikom dziennego pobytu, całodobowego pobytu okresowego i opieki oraz zaspokojenie ich niezbędnych potrzeb bytowych i zdrowotnych. Umożliwienie udziału w terapii zajęciowej i prowadzenie specjalistycznej pracy terapeutycznej rozwijającej

samodzielność osób oraz wzmacnianie ich integracji ze środowiskiem, rozwijanie zainteresowań, umożliwienie rozwoju kulturalnego i osobowościowego uczestników, trenowanie umiejętności interpersonalnych, dbanie o higieniczne i bezpieczne warunki pobytu oraz zapewnienie posiłków w trakcie pobytu w ŚDS.

Podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy „Barka” wykazują duże zainteresowanie prowadzonymi zajęciami terapeutycznymi, chętnie w nich uczestniczą, co umożliwia terapeutom prowadzenie pełnej, zróżnicowanej terapii zajęciowej dającej lepsze rezultaty terapeutyczne.

Pomieszczenia całodobowego pobytu okresowego umożliwiły terapeutom prowadzenie terapii rozwijającej umiejętności wykonywania podstawowych czynności praktycznych w codziennych obowiązkach domowych, lepsze poznanie uczestników, a także dały możliwość przeciwdziałania, różnym nieprzewidzianym sytuacjom życiowym całej rodziny.

W roku 2015 po raz drugi Stowarzyszenie "Nie lękaj się" otrzymało dofinansowanie na realizację zadania publicznego "Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych" tytuł: "Oparcie społeczne dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi" w kwocie 80 000 zł. z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Tym razem realizacja zadania publicznego obejmowała następujące działania:

- 1) zakup niezbędnego sprzętu oraz stworzenie siłowni plenerowej przy Domu Pomocy Społecznej "Barka",
- 2) przeprowadzenie szkolenia z zakresu fitness oraz zdrowego stylu życia dla 10 osób przewlekle psychicznie chorych, które zakończyło się wydaniem certyfikatów ukończenia szkolenia,
- 3) zatrudnienie przeszkolonych z zakresu fitness 10 osób z zaburzeniami psychicznymi w celu prowadzenia zajęć na siłowni plenerowej oraz stacjonarnej (w budynku) dla pozostałych osób niepełnosprawnych,
- 4) zakup 20 sztuk rowerów oraz wypożyczenie dodatkowych 100 sztuk w celu zorganizowania rajdu rowerowego pod hasłem "RAJ(D) DLA DUSZY I CIAŁA" dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzin ze wszystkich placówek w Olsztynie, które zajmują się problemami tych osób,

- 5) podniesienie świadomości oraz wiedzy na temat numeru alarmowego 112, zwiedzanie Wojewódzkiego Centrum Powiadomienia Ratunkowego w Olsztynie,
- 6) zorganizowanie pikniku integracyjnego na terenie Aeroklubu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, na którym odbyły się:
 - kurs pierwszej pomocy dla ww. osób,
 - pokaz karetki medycznej,
 - loty balonem wraz z wypuszczeniem małych baloników z hasłami "112 - RATUJE ŻYCIE",
 - ognisko integracyjne wraz z zabawą przy muzyce,
- 7) kampania informacyjna w radio i gazecie, wydanie ulotek informacyjnych, banerów na temat projektu oraz prowadzonych w jego zakresie działań,
- 8) podsumowanie projektu- seminarium poświęcone aktywności fizycznej w odniesieniu do osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wystąpienie lekarzy specjalistów: lekarz psychiatra, fizjoterapeuta, psycholog oraz zaproszenie wszystkich uczestników projektu- wręczenie nagród i podziękowań.

Stowarzyszenie „Nie lękaj się”, z otrzymanej dotacji na realizację zadań z zakresu administracji rządowej dotyczących prowadzenia i rozwoju infrastruktury środowiskowych domów samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, tj. na pokrycie wydatków związanych z wykonaniem prac remontowych oraz zakupem wyposażenia do Środowiskowego Domu Samopomocy „Barka” w Olsztynie, wykonało: przyłączenie budynku ŚDS „Barka” do miejskiego węzła ciepłowniczego, zaadaptowało poddasze budynku, wymieniło wykładziny w jadalni, pracowni rękodzielnictwa oraz zaadaptowanym poddaszu, remont elewacji budynku: izolacja pionowa, reperacja zarysowań zewnętrznej warstwy elewacji, uzupełnienie ubytków i przemurowań, oczyszczenie ścian ceglanych, wypełnienie spoin ceglanych, spięcie (zszycie) pękających murów, zakupiło i zamontowało windę szklaną wewnętrzną, zakupiło wyposażenie do pomieszczeń oraz pracowni terapeutycznych: meble, kanapy, sprzęt RTV, naczynia i przybory kuchenne, pościel i ręczniki, sprzęt nagłaśniający, krzesła, meble na zaadaptowane poddasze, drukarki, laminarki, pralki, suszarki, laptopy, radiomagnetofony do pokoi na hostelu, telewizory pokojowe, mikrofalówki, maszynę do szycia, narzędzia, urządzenia i osprzęt do pracowni

ceramicznej, narzędzia i urządzenia do pracowni technicznej: wiertarki, wkrętarki, pozostałe narzędzia, remont łazienek w budynku: wymieniono glazurę i terakotę w dwóch łazienkach (parter, I piętro), armaturę łazienkową, kabiny prysznicowe oraz wykonano 3 łazienki na zaadaptowanym poddaszu, instalację wodociągową i kanalizacyjną oraz centralnego ogrzewania, instalację elektryczną na zaadaptowanym poddaszu, zakupiło i zamontowało lampy oświetleniowe na zaadaptowanym poddaszu, rozbudowało system przeciwpożarowy na zaadaptowanym poddaszu, zakupiło i zamontowało drzwi wyjściowe zewnętrzne, zakupiło i zamontowało okna na I i II piętrze.

Dzięki udziałowi w zaplanowanych działaniach większość z uczestników ŚDS „Barka” nabyła nowe umiejętności, które przyczyniły się do poprawy jakości życia i zaradności osobistej. Możliwość wyjścia z domu, poznania nowych ludzi, zobaczenia nowych miejsc jest dla osób z niepełnosprawnością niezmiernie ważna. Uczestnictwo w zajęciach terapeutycznych sprawiło, że stali się bardziej otwarci, samodzielni i lepiej radzą sobie w życiu codziennym.

PREZES STOWARZYSZENIA
„NIE LĘKAJ SIĘ”
mgr Bożena Rieda
tel. 601 495 830

WICEPREZES STOWARZYSZENIA
„Nie lękaj się”
Karmen Parol