Załącznik do Uchwały nr /2025  
Zarządu Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy  
z kwietnia 2025 r.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mazowiecki Urząd Wojewódzki** | | | |
| **Wydział Polityki Społecznej** | | | |
| Dane jednostki sprawozdawczej: | | **Sprawozdanie roczne z działalności domu za 2024 r.** |  |
| Nazwa: | **Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom"** | Adresat: |
| Adres: | **02-495 Warszawa  ul. Prawnicza 54** | **Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie Wydział Rodziny i Polityki Społecznej** |
| Tel: | 511863083 |
| Fax: |  |
| Nr wykonania: | 1 | Przekazać w terminie do |
| Uwagi: | Tabela 8. - 1 - osoba uzależnienie od alkoholu,  2 - osoby zmiana miejsca zamieszkania, 1 - osoba stan zdrowia,   Tabela 9. - specjalista (kadry  i płace) | 2025-02-15 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 1. Dane kontaktowe ŚDS** | | |
|  | | 1 |
| Adres | 1 | Środowiskowy Dom Samopomocy "Słoneczny Dom", 02-495 Warszawa Prawnicza 54 |
| Telefon | 2 | 511 863 083 |
| e-mail | 3 | slonecznydom@sdsursus.civ.pl |
| Adres ePUAP | 4 | SDSUrsus |
| Adres e-Doręczenia | 5 | AE:PL-25771-30950-ACHFI-25 |
| Typ Domu | 6 | A |
| Organ prowadzący/zlecający | 7 | M.st. Warszawa |
| Nazwa podmiotu prowadzącego Dom na podstawie art. 25 ustawy o pomocy społecznej | 8 | - |
| Liczba miejsc statutowych | 9 | 40 |
| Miejsca z programu kompleksowego wsparcia dla rodzin "Za życiem" zgodnie z zawartymi umowami z Wojewodą Mazowieckim | 10 | 0 |
| Imię i nazwisko dyrektora/kierownika | 11 | Artur Szklarz |
| Nazwa stanowiska (proszę wskazać dyrektor lub kierownik) | 12 | Dyrektor |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabela 2. Formy i efekty prowadzonej działalności** | | | | |
| **Rodzaj usług** | | **Formy prowadzonej działalności** | **Efekty prowadzonej działalności** | **Średnia liczba uczestników poszczególnych zajęć w ciągu roku** |
| 1 | 2 | 3 |
| Trening dbałości o wygląd zewnętrzny | 1 | Indywidualne i grupowe - Trening prowadzony był ramach treningu nauki higieny w formie aktywnych zajęć grupowych w czasie 45 minut zwykle w czwartki. Uczestnicy brali udział  w działaniach praktycznych, ale także rozmowach indywidualnych  z terapeutą. Każda osoba mogła liczyć na wsparcie  i indywidualne podejście  w zgodzie ze swoimi potrzebami także na indywidualnych spotkaniach z terapeutą  w czasie rozmów indywidualnych. Głównym celem było kształtowanie nawyku dbałości  o schludny wygląd zewnętrzny, utrwalania podstawowych zasad higieny osobistej, zwracanie większej uwagi na zdrowszy sposób odżywiania się. W ramach zajęć odbyły się warsztaty praktyczne na których, oprócz rozmów w temacie higieny uczestnicy wykonywali własne mydło. Odbywały się dyskusje dotyczące zdrowego stylu życia. | Najważniejsze efekty dbałości o wygląd zewnętrzny to rozwijanie  i podtrzymywanie umiejętności dbania  o siebie, rozwijanie poczucia odpowiedzialności  i wpływu na własne życie, konstruktywna komunikacja. Podczas zebrań społeczności omawiane były kwestie porządkowe; dbałości  o naszą wspólną przestrzeń ŚDS. Trening dbałości  o wygląd zewnętrzny prowadzony był  z poszanowaniem  i zachowaniem godności osób mających problem  z dbaniem o higienę,  a najważniejszym efektem prowadzonych zajęć było zwiększenie dbałości  o dbałości o wygląd zewnętrzny poszczególnych uczestników. | 8 |
| Trening nauki higieny | 2 | a) Indywidualne i grupowe - Trening prowadzony był  w formie aktywnych zajęć grupowych w czasie 45 minut zwykle w czwartki. Uczestnicy brali udział  w działaniach praktycznych, ale także rozmowach. Każda osoba mogła liczyć na wsparcie i indywidualne podejście w zgodzie ze swoimi potrzebami także na indywidualnych spotkaniach z terapeutą. Głównym celem było kształtowanie nawyku dbałości o schludny wygląd zewnętrzny, utrwalania podstawowych zasad higieny osobistej, zwracanie większej uwagi na zdrowszy sposób odżywiania się. W ramach zajęć odbyły się warsztaty praktyczne na których, oprócz rozmów w temacie higieny uczestnicy wykonywali własne mydło odbywały się dyskusje dotyczące zdrowego stylu życia. Najważniejsze efekty treningu higienicznego to rozwijanie  i podtrzymywanie umiejętności dbania  o siebie, rozwijanie poczucia odpowiedzialności  i wpływu na własne życie, konstruktywna komunikacja. Podczas zebrań społeczności omawiane były kwestie porządkowe; dbałości  o naszą wspólną przestrzeń ŚDS. Trening higieniczny prowadzony był  z poszanowaniem  i zachowaniem godności osób mających problem  z dbaniem o higienę,  a najważniejszym efektem prowadzonych zajęć było zwiększenie dbałości  o higienę osobistą poszczególnych uczestników.  b) Trening porządkowy zakłada nabywanie, rozwijanie  i podtrzymywanie umiejętności dbania  o czystość poprzez motywowanie osób do bieżących prac porządkowych w Domu. Odbywał się w formie grupowej podczas treningów kulinarnych  i w ramach odrębnych spotkań np. przygotowań to spotkań integracyjnych (np. Jesień na Prawniczej spotkanie integracyjne  w ŚDS) oraz okolicznościowych (np. przygotowania do Wigilii oraz świąt wielkanocnych  w ŚDS), jak i formie wspierania uczestnika  w wywiązaniu się  z powierzonych zadań dyżurnych, jak również  w formie spotkań indywidualnych.  W treningu porządkowym brali udział wszyscy uczestnicy Domu. Głównym założeniem było kształtowanie umiejętności troszczenia się i dawania większej uwagi przestrzeni, w której przebywamy poprzez m.in. nabywanie wprawy w korzystaniu  z podstawowych narzędzi  i środków czystości oraz uwrażliwianiu na potrzebę utrzymania czystości. Oprócz takich treningów praktycznych prowadzone były także indywidualne rozmowy. | a) Najważniejsze efekty treningu higienicznego to rozwijanie  i podtrzymywanie umiejętności dbania  o siebie, rozwijanie poczucia odpowiedzialności  i wpływu na własne życie, konstruktywna komunikacja. Podczas zebrań społeczności omawiane były kwestie porządkowe; dbałości  o naszą wspólną przestrzeń ŚDS. Trening higieniczny prowadzony był  z poszanowaniem  i zachowaniem godności osób mających problem  z dbaniem o higienę,  a najważniejszym efektem prowadzonych zajęć było zwiększenie dbałości  o higienę osobistą poszczególnych uczestników.  b) Najważniejsze efekty treningu porządkowego to: aktywizowanie uczestników w bieżące porządki, stymulacja psycho-ruchowa, rozwijanie uważności. | a) 8 b) 6,8 |
| Trening kulinarny | 3 | Trening kulinarny odbywał się trzy razy w tygodniu.  W poniedziałek i czwartek trwał 45 min, w środę 2  i pół godziny (2 i pół godziny od stycznia do października. Od listopada zajęcia odbywały się  w czasie 2 godzin i 15 minut). W poniedziałek był "stół szwedzki", "środowy trening kulinarny" oraz czwartek "dzień z owocem". Zajęcia były dla wszystkich uczestników ŚDS, do poszczególnych zadań zgłaszały się osoby chętne. W ramach zebrań społeczności raz w tygodniu odbywały się tzw. zebrania kulinarne, na których uczestnicy przygotowywali listę zakupów produktów potrzebnych do treningu kulinarnego. Menu planowane było też na różne inne okazje. Miało to na celu rozwijanie umiejętności komponowania codziennego jak i odświętnego jadłospisu (na spotkania Wigilijne  i Noworoczne). Plan pracy omawiany był z uczestnikami co tydzień na zebraniu społeczności w poniedziałek: ustalana była lista dyżurnych i lista osób biorących udział w zakupach, w piątek: ustalane było menu i lista zakupów. Dyżurni zapisywali się w kalendarzu na wybrany dzień, a listę zakupów spisywała najczęściej jedna osoba uczestnicząca  w zakupach. Głównym celem treningów kulinarnych było nabycie przez uczestników umiejętności przygotowywania prostych potraw z przestrzeganiem zasad higieny i przepisów BHP. Zadaniem dyżurnych było wydawanie posiłków, wykonywanie prostych prac porządkowych do których zaliczało się także systematyczne załadowanie  i opróżnianie zmywarki. Bardzo istotne było kształtowanie umiejętności społecznych  i komunikacyjnych we współpracy z grupą  w zakresie wspólnego omawiania menu na trening kulinarny. Menu było ustalane zgodnie  z upodobaniami uczestników. W trakcie zajęć uczestnicy rozwijali umiejętności społeczne  i komunikacyjne m.in. podejmowanie decyzji  i rozwijanie umiejętności spontanicznego wypowiadania się, przełamywanie strachu, brania pod uwagę zdania innych osób, rozumienia kwestii zróżnicowanych diet, pójście na kompromis lub szukanie konsensusu. Poruszane były tematy dotyczące różnicowania podejmowanych decyzji  w zakresie doboru potraw oraz zachęcanie do degustacji nowych nieznanych dotąd smaków. Uczestnicy uczyli się oraz doskonalili umiejętność  w zakresie obsługi sprzętu AGD, raz w tygodniu wychodzili z terapeutą na zakupy w czasie, których ćwiczyli m.in. uważność  w zakresie wyboru artykułów o odpowiednim terminie ważności, zwracali uwagę na ceny produktów. Środowy trening kulinarny to trening rozszerzony, na którym wprowadzono przygotowanie bardziej złożonych potraw. Uczestnicy biorący udział mieli możliwość decydowania jaka potrawa będzie przygotowywana w ramach zajęć i każdy mógł także realizować swój pomysł kulinarny w ramach tych zajęć. W ramach środowego treningu uczestnicy tworzyli także osobną listę zakupów realizowaną na dyżurach zakupowych. | Najważniejszym efektem prowadzonego treningu było: zwiększenie zaangażowania domowników w zajęcia kulinarne, wzrost motywacji, samodzielności i aktywności w zakresie planowania posiłków, rozwój umiejętności komponowania codziennego jadłospisu oraz doboru menu na różne okazje, poszerzenie umiejętności estetycznego podawania potraw, zwrócenie uwagi na wpływ właściwego odżywiania  i estetycznego podania posiłku na zdrowie fizyczne oraz psychiczne podkreślenie ważności tego obszaru w życiu człowieka, a także doświadczenie nowych bodźców zmysłowych. Dzięki rozwinięciu umiejętności społecznych i podwyższeniu kompetencji w tym obszarze życia uczestnicy wzmocnili poczucie własnej wartości i sprawczości. Wspólne planowanie jadłospisu i zakupy sprawiły, że uczestnicy mieli poczucie większego wpływu  i współdecydowania. | 8,6 |
| Trening umiejętności praktycznych | 4 | a) Grupowe - Trening umiejętności praktycznych realizowany był w ramach treningu kulinarnego na którym uczestnicy ćwiczyli umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD, ułatwiającym pracę  w kuchni oraz poznanie jego zastosowania.  b) Trening umiejętności praktycznych realizowany był także w ramach Treningu porządkowego, który zakłada nabywanie, rozwijanie  i podtrzymywanie umiejętności dbania  o czystość poprzez motywowanie osób do bieżących prac porządkowych w Domu. Odbywał się w formie grupowej podczas treningów kulinarnych i w ramach odrębnych spotkań np. przygotowań to spotkań integracyjnych (np. Jesień na Prawniczej spotkanie integracyjne w ŚDS) oraz okolicznościowych (np. przygotowania do Wigilii oraz świąt wielkanocnych  w ŚDS), jak i formie wspierania uczestnika  w wywiązaniu się  z powierzonych zadań dyżurnych, jak również  w formie spotkań indywidualnych. W treningu porządkowym brali udział wszyscy uczestnicy Domu. Głównym założeniem było kształtowanie umiejętności troszczenia się i dawania większej uwagi przestrzeni, w której przebywamy poprzez m.in. nabywanie wprawy w korzystaniu  z podstawowych narzędzi  i środków czystości oraz uwrażliwianiu na potrzebę utrzymania czystości. c) Trening umiejętności praktycznych odbywał się  w ŚDS także w ramach zajęć Ogrodniczych raz  w tygodniu, czas trwania 30 minut. | a) rozwijanie umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD, ułatwiającym pracę  w kuchni oraz poznanie jego zastosowania.  b) zdobycie/rozwinięcie umiejętności korzystania  z urządzeń powszechnego użytku zgodnie z ich przeznaczeniem, nabywanie wprawy  w korzystaniu  z podstawowych narzędzi  i środków czystości oraz uwrażliwianiu na potrzebę utrzymania czystości.  c) Uczestnicy nabywają  i rozwijają wiedzę na temat otaczającego środowiska m.in. zmiana pór roku, sezonowość prac ogrodniczych, (używania) narzędzi ogrodniczych, potrzeb glebowych poszczególnych roślin, relacji zachodzących między roślinami. Obserwacja roślin, ich rozwoju i wzrostu ćwiczy cierpliwość, wytrwałość, rozbudza poczucie sprawczości oraz dostarcza przyjemnych emocji. Uczestnicy w trakcie zajęć ćwiczą umiejętność planowania działań  i podejmowania decyzji we współpracy z innymi co pozytywnie wpływa na integrację oraz komunikację w grupie | a) 6,3 b) 6,8 c) 3,6 |
| Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi | 5 | a) Trening budżetowy to to utrwalanie umiejętności zarządzania budżetem domowym. Pomoc  i wsparcie w rozwiązywaniu trudnych sytuacji związanych z gospodarowaniem własnymi środkami np. jak planować wydatki codzienne, miesięczne, świąteczne, remontowe, jak sobie radzić  z niespodziewanymi wydatkami, jak zaplanować remont w domu, uroczystość domową, itp.  Zajęcia prowadzone były  w formie rozmów  i indywidualnych  z terapeutą. Konsultacje indywidualne miały na celu rozwijanie umiejętności praktycznych, np. planowanie i robienie zakupów z domownikami. Tematyka dotyczyła trudności zgłaszanych terapeutom przez domowników.  b) Trening budżetowy odbywał się też w ramach Dyżuru Zakupowego, uczestnicy tworzyli listy zakupów na zebraniu kulinarnym uwzględniające ilość produktów potrzebnych do zakupienia oraz dostępny budżet. Trening budżetowy prowadzony był z uwagą  i pochyleniem się nad problemami uczestników. | a, b) najważniejszym efektem prowadzonych zajęć było zwiększenie aktywności  i zaangażowania w robieniu zakupów przez uczestników na Trening Kulinarny w ŚDS. | a) 8 b) 16,33 |
| 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 | 6 | Trening umiejętności interpersonalnych  i rozwiązywania problemów prowadzony był w ramach zajęć: a) Zebranie społeczności terapeutycznej odbywały się dwa razy w tygodniu  (w poniedziałki oraz piątki). Na zebraniu miało miejsce m.in. omówienie informacji bieżących związanych  z funkcjonowaniem ŚDS, wybór dyżurnych na nadchodzący tydzień, sporządzenie list zakupowych, głosowanie dotyczące wyjścia edukacyjno- rekreacyjnego w czwartek. Uczestnicy mogli również podzielić się różnymi sprawami ze społecznością. Społeczność składała się z osób o różnych diagnozach i różnym poziomie funkcjonowania. Kwestie omawiane na zebraniach dotyczyły głównie spraw organizacyjnych związanych z funkcjonowaniem w ŚDS,  a także związanych  z samopoczuciem  i funkcjonowaniem indywidualnym poszczególnych uczestników. Tematyka spotkań dotyczyła oceny poziomu samopoczucia domowników, ich osobistych spraw, analizy zaistniałych problemów, omówienia wrażeń związanych z różnymi aktywnościami realizowanymi w placówce oraz spraw organizacyjnych.  b) Trening umiejętności społecznych odbywał się co drugi tydzień od stycznia do czerwca. Prowadzony był  w formie warsztatów,  w czasie 45 minut. Prowadzone były  z zastosowaniem metod SSTS (Social Skills Training for Schizophrenia) oraz poznawczo-behawioralnych CBSST (Cognitive-Behavioral Social Skills Training for Schizophrenia), w oparciu  o materiały szkoleniowe PSYCHE PLUS Trening umiejętności społecznych metodą SSTS  w środowiskowych domach samopomocy, podręcznik autorstwa E.L. Granholm, J.R. McQuaid, J.L. Holden pt. Schizofrenia. Poznawczo-behawioralny trening umiejętności społecznych wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz książkę B. Kozyry pt. Komunikacja bez barier. Jak rozumieć i być rozumianym wyd. MT Biznes. Trening umiejętności komunikacyjnych prowadzony był m.in.  w formie wykładu, modelowania, odgrywania scenek, dyskusji, burzy mózgów oraz przy zastosowaniu pomocy takich jak: skrypt ze scenariuszami scenek, karty pracy, flipchart, markery. Tematy jakie były realizowane to: m.in. rozwijanie umiejętności: wyrażania emocji w sposób akceptowany społecznie, przestrzegania norm i zasad społecznych, prawidłowych wzorców komunikowania się, współpracy w grupie, rozumienia siebie i innych ludzi, budowania poczucia własnej wartości, wyrażania siebie i własnego zdania, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktowymi. | a) Celem zebrań społeczności było współtworzenie wraz  z domownikami ŚDS Słoneczny Dom bezpiecznego, stabilnego  i korektywnego środowiska dla osób po przebytych kryzysach psychicznych. Uczestnicy byli zachęcani do indywidualnych wypowiedzi, wyrażania swojego zdania  i przełamywania oporu przed publiczną wypowiedzią. Wspólne planowanie wyjść  i wycieczek miały na celu integrację i zachęcały do współdziałania w grupie. Zebranie społeczności to nie tylko dzielenie się wrażeniami np:  z obejrzanych filmów, ważnych wydarzeń  i uroczystości, z wyjść na wycieczki (które odbywały się w ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego) ale także okazja do omówienia bieżących spraw społeczności, możliwość wypowiedzi  i podejmowania wspólnych decyzji w ramach dyskusji. Zebrania społeczności to również rozwiązywanie konfliktów w bezpiecznych warunkach, podczas dyskusji o sprawach trudnych, to praca nad zwiększeniem zaangażowania w życie społeczności. Najważniejszym efektem zebrań społeczności jest poczucie przynależności do grupy i integrację w niej, co pozwala na zmniejszenie  u uczestników poczucia izolacji. Regularne zebrania zapewniały stabilne  i ustrukturalizowane środowisko osobom po kryzysach psychicznych, wzmacniając zachowania prospołeczne poprzez naukę samodzielności  i samokontroli, rozwój samoświadomości poprzez konieczność ustosunkowania się do omawianych kwestii,  a także poprawiały werbalizowanie własnych myśli i stanów mentalnych oraz umiejętność słuchania innych. Spotkania społeczności umożliwiały też rozwiązywanie ewentualnych konfliktów  w bezpiecznych warunkach. Integracja grupy, współdziałanie  i przynależność do niej wzmacniają zachowania prospołeczne. b) rozwijanie umiejętności: wyrażania emocji w sposób akceptowany społecznie, przestrzegania norm i zasad społecznych, prawidłowych wzorców komunikowania się, współpracy w grupie, rozumienia siebie i innych ludzi, budowania poczucia własnej wartości, wyrażania siebie i własnego zdania, radzenia sobie  z sytuacjami trudnymi  i konfliktowym. Efekty: aktywizacja społeczna, intelektualna, nawiązanie  i podtrzymywanie pozytywnych relacji  w grupie oraz nabywanie właściwych zachowań, postaw, umiejętności społecznych, integracja uczestników ŚDS, zmniejszenie odczuwanego dyskomfortu w kontaktach społecznych. | a) 10,1 b) 5,5 |
| Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym  z wykorzystaniem alternatywnych  i wspomagających sposobów porozumiewania się,  w przypadku osób  z problemami  w komunikacji werbalnej; | 7 | a) Trening umiejętności komunikacyjnych Zajęcia grupowe odbywały się  w drugim półroczu w ramach treningów umiejętności społecznych, w formie warsztatów, co drugi tydzień, w czasie 45 minut. Prowadzone były  z zastosowaniem metod SSTS (Social Skills Training for Schizophrenia) oraz poznawczo-behawioralnych CBSST (Cognitive-Behavioral Social Skills Training for Schizophrenia), w oparciu  o materiały szkoleniowe PSYCHE PLUS Trening umiejętności społecznych metodą SSTS  w środowiskowych domach samopomocy, podręcznik autorstwa E.L. Granholm, J.R. McQuaid, J.L. Holden pt. Schizofrenia. Poznawczo-behawioralny trening umiejętności społecznych wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz książkę B. Kozyry pt. Komunikacja bez barier. Jak rozumieć i być rozumianym wyd. MT Biznes. Trening umiejętności komunikacyjnych prowadzony był m.in.  w formie wykładu, modelowania, odgrywania scenek, dyskusji, burzy mózgów oraz przy zastosowaniu pomocy takich jak: skrypt ze scenariuszami scenek, karty pracy, flipchart, markery.  Tematy jakie były realizowane to: zapoznanie  z barierami komunikacyjnymi oraz sposobami radzenia sobie  z nimi, wyćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania (m.in. parafrazy, odzwierciedlenia), rozpoznawania oraz stosowania komunikatów niewerbalnych, wytrenowanie asertywnych sposobów wyrażania swoich opinii oraz potrzeb, techniki asertywnej odmowy. Uczestnicy treningu poznają zagadnienia związane  z komunikacją interpersonalną. Zdobywają wiedzę na temat tego, jak  w sposób otwarty  i kulturalny prowadzić konwersację, jak nawiązywać i podtrzymywać rozmowę. Trening umiejętności komunikacyjnych będzie prowadzony w formie zajęć grupowych  b) Jeśli zajdzie taka potrzeba w przypadku osób  z problemami komunikacji werbalnej, trening umiejętności komunikacyjnych będzie realizowany  z wykorzystaniem alternatywnych  i wspomagających sposobów porozumiewania się. Trening umiejętności komunikacyjnych prowadzony będzie  w ramach zebrań społeczności, grupy wsparcia oraz rozmów indywidualnych. | a) Rozwijanie umiejętności zawierania i utrzymywania kontaktów społecznych, motywowanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości, kształcenie umiejętności współpracy  i komunikowania się  w grupie. Nabycie przez uczestników ŚDS wiedzy  i umiejętności związanych  z komunikacją interpersonalną, dostarczenie narzędzi do budowania pozytywnych relacji z innymi, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktowymi, radzenia sobie z własnymi oraz cudzymi emocjami,  a także reakcjami na nie, nabycie umiejętności proszenia o pomoc, wyrażania przyjemnych oraz nieprzyjemnych uczuć, integracja uczestników oraz zmniejszenie odczuwanego dyskomfortu w kontaktach społecznych.  b) Obecnie nie ma w ŚDS osób z problemami  w komunikacji werbalnej wymagających wykorzystania alternatywnych  i wspomagających sposobów porozumiewania się. | 5,5 |
| Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział  w spotkaniach towarzyskich  i kulturalnych | 8 | a) Trening umiejętności spędzania wolnego czasu odbywał się w ramach zajęć Klubowych w godzinach od 14.00 do 16.00. Uczestnicy grali w bilard, gry planszowe, edukacyjne, gry zespołowe, gry komputerowe, kalambury, spacery, oglądanie filmów  i programów telewizyjnych, radio, muzyka, książki, prasa papierowa i internetowa.  b)Zajęcia rekreacyjne odbywały się od lipca do września raz w tygodniu  w formie zajęć grupowych trwających do 45 minut (jedynie w miesiącu sierpniu odbywały się one dwa razy  w tygodniu) i wiązały się  z bardziej dyrektywnym proponowaniem aktywności oraz motywowaniem uczestników do integracji (m.in. kalambury, karaoke, gry stolikowe, zajęcia sportowe). c) Organizacja imprez okolicznościowych w 2024 r.: Turniej Bilardowy w ŚDS, VI Konkurs Ortograficzny w ŚDS w Ursusie, Spotkanie wielkanocne, Spotkanie wigilijne, Grill na rozpoczęcie i zakończenie lata, Imieniny  i urodziny domowników, Mikołajki, Nowy Rok. d) Organizacja wydarzeń specjalnych W 2024 r. odbył się VI Konkurs Ortograficzny w Środowiskowym Domu Samopomocy Słoneczny Dom. Konkurs Ortograficzny to cykliczne wydarzenie organizowane w ŚDS. Organizowany jest z myślą  o stworzeniu tematycznego, cyklicznego wydarzenia,  w którym mogliby wziąć udział uczestnicy Środowiskowych Domów Samopomocy z Warszawy  i Mazowsza. Celem konkursu jest promowanie języka polskiego oraz jego poprawności i kultury,  a także integracja osób uczęszczających do Środowiskowych Domów Samopomocy. Zwieńczeniem konkursu było spotkanie zorganizowane pod hasłem Jesień na Prawniczej.  W programie spotkania było uroczyste rozdanie dyplomów i nagród, wspólne śpiewanie piosenek  z karaoke, gorący posiłek - grill, oraz słodki poczęstunek przygotowany w ramach treningu kulinarnego przez uczestników ŚDS. e) Spotkania integracyjne  w ŚDS Słoneczny Dom: spotkanie z okazji tłustego czwartku, spotkanie z okazji Świąt Wielkanocnych, trzy spotkania integracyjne przy kiełbasce z grilla w sezonie letnim, I etap konkursu ortograficznego, podczas którego, na podstawie wyników dyktanda, wyłoniliśmy dwoje naszych reprezentantów do międzyośrodkowego VI Konkursu Ortograficznego, Finał VI Konkursu Ortograficznego, impreza  z cyklu Jesień na Prawniczej, połączona z rozdaniem nagród za VI Konkurs Ortograficzny, w naszej placówce odbył się również dwudniowy Turniej Bilardowy, uroczyste spotkanie wigilijne, a także sylwestrowe spotkanie noworoczne. f) Warsztaty i szkolenia dla uczestników: walentynkowy warsztat kulinarny: Pralinki bez cukru i laktozy, warsztaty tworzenia ozdób bożonarodzeniowych techniką makramy, warsztaty ozdabiania pierników. g) Pracownia plastyczna - odbywają raz tygodniu trwają 45 minut, uczestnicy zapoznawani są z tematyką poszczególnego warsztatu. Warsztaty odbywają się  w formie aktywnej praca indywidualna, praca grupowa z wykorzystaniem elementów arteterapii wykonywanie przez uczestników prac plastycznych, eksponowanie ich i omawianie. Prace plastyczne często zamieszczane są na łamach magazynu Alternatywa.  h) Zajęcia muzykoterapii (zajęcia w grupie, 60 min., raz w tygodniu) Zajęcia muzykoterapii zajęcia muzykoterapeutyczne odbywały się  z wykorzystaniem różnorodnych technik, takich jak: kierowana wyobraźnia, relaksacja, interakcje muzyczne, portret muzyczny. Uczestnicy wysłuchują proponowanych przez siebie kolejno ulubionych utworów muzycznych lub oglądają ulubione teledyski. i) Prasówka zajęcia  o charakterze terapeutyczno-aktywizującym - raz  w tygodniu 30 minut. j) Biblioterapia Zajęcia grupowe odbywały się, co drugi tydzień, w czasie 45 min. Część zajęć poświęcona była czytaniu przez prowadzącego i/lub uczestników fragmentów tekstów psychologicznych, wylosowanego aforyzmu, cytatu, opowiadania lub poezji. k) Inspiratorium odbywa się raz tygodniu trwa 1.15 minut do 1.30 z wykorzystaniem elementów arteterapii zajęć plastycznych, muzykoterapii, dramy. l) Filmoterapia (120 minut). Raz w tygodniu (od lipca do września)raz w miesiącu  w październiku, a od listopada do grudnia co drugi tydzień. | a, b) rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego poprzez indywidualne odkrywanie  i rozwijanie własnych możliwości i zainteresowań. c, d, e) budowania stabilnej bezpiecznej  i doświadczalnej struktury Domu poprzez powtarzanie i utrwalanie. Integracja, wykształcenie nawyku celebrowania Świąt i organizacji przedsięwzięć. c, d, e, f) Spodziewanym efektem rozwijania umiejętności współpracy  w grupie był wzrost inicjatywy domowników, poprawa komunikacji podczas spontanicznych rozmów w czasie realizowania zaplanowanych wcześniej działań. g) Pracownia plastyczna Dzięki zajęciom plastycznym uczestnicy stali się wrażliwsi na różne zjawiska wizualne takie jak: światło, barwa, kształt, itp. Nastąpiło rozwiniecie zainteresowań uczestników zajęć w dziedzinie sztuki  i estetyki, poprawa koncentracji oraz uwagi. Praca w grupie umożliwiła integrację, uczestnicy chętniej współpracują ze sobą, wyrażają swoje uczucia poprzez różne formy ekspresji twórczej, bez obawy o krytykę chętniej wypowiadają się na temat swojej i innych pracy, z szacunkiem odnoszą się do twórczości kolegów. W wyniku twórczego działania mogło nastąpić wzmocnienie poczucia własnej wartości. Uczestnicy zajęć mogą skorzystać w swoich domach z tej formy spędzania wolnego czasu h) Zajęcia muzykoterapii (zajęcia w grupie, 60 min., raz w tygodniu) Zwiększenie integracji grupy poprzez wspólne zadania, w których niezbędna jest uważność na drugą osobę, poprawa komunikacji w grupie poprzez wspieranie kierowania komunikatów bezpośrednio do innych uczestników zajęć, poszerzenie zdolności przeżywania i ekspresji emocji poprzez kontakt  z muzyką, otwieranie różnych zmysłowych (słuch) obszarów percepcji. i) Prasówka - Najważniejsze efekty prowadzonych zajęć to zaktywizowanie, poszerzenie wiedzy na temat bieżących wydarzeń, rozwijanie umiejętności komunikowania się  i werbalizowania myśli, rozwijanie umiejętności selekcji informacji, trening wystąpień publicznych, rozwijanie zainteresowań, podniesienie poczucia kompetencji, integracja grupy j) Biblioterapia- Najważniejsze efekty prowadzonych zajęć to poszerzenie wiedzy, rozwój funkcji poznawczych, wyrabianie nowego spojrzenia na świat, możliwych wzorów myślenia, przeżywania  i zachowania, skłanianie do autorefleksji nad własnym życiem i nad dokonywanymi wyborami, poszerzanie zdolności przeżywania i ekspresji emocji, zwiększanie samoświadomości, pomoc uczestnikom  w kształtowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby, redukowanie negatywnych emocji, wpływanie pozytywnie na wzrost poczucia własnej wartości, budowanie wspólnoty, integracji z innymi uczestnikami w grupie. k) Inspiratorium - Celami głównymi zajęć było pobudzanie kreatywności  i odkrywanie przyjemności tworzenia oraz rozwijanie oraz odkrywanie zainteresowań i pasji. l) Filmoterapia projekcja filmów pt W głowie się nie mieści, Święto ognia, Niezwykła wędrówka Harolda Fry, Spadek, dokument Jak ruchem zmieniać umysł , Piąta pora roku, Chrzciny, Roise  i Frank, Przesilenie zimowe, Carte Blanche, Margines, Niewygodny układ, Mężczyzna imieniem Otto, Aniołowie są wśród nas, Uwierz w Mikołaja. Każdorazowo po seansie odbywała się krótka dyskusja porządkująca nowe doświadczenie oraz służąca rozpoznaniu doświadczanych emocji. Działania te miały na celu poprawę obrazu siebie, redukcję negatywnych emocji, a także wzbudzenie pozytywnych uczuć, które wpływały korzystnie na samopoczucie uczestników. Dodatkowo, filmoterapia wspierała budowanie poczucia własnej wartości, wspólnoty oraz integracji  w grupie. | a) 12 b) 4,5 c) 16,33 d) 16,33 e) 16,33 f) 16,33 g) 4 h) 9,2 i) 4,3 j) 5,5 k) 4 l) 4,7 |
| Poradnictwo psychologiczne | 9 | a) Rozmowy psychologiczne - Rozmowy psychologiczne: towarzyszenie w procesie radzenia sobie z chorobą psychiczną i jej skutkami, wsparcie w kryzysowych sytuacjach, aktywizowanie do działania w ŚDS jak i poza nim. Były to spotkania indywidualne  z psychologiem dostosowane do potrzeb  i możliwości uczestnika, trwające przeważnie do 40 minut. Spotkania  z psychologiem w zależności od potrzeb przyjmowały formę poradnictwa psychologicznego, psychoedukacji, interwencji kryzysowej i rozmów wspierających. Oczekiwanymi efektami pracy był wzrost zaangażowania i poczucia wpływu na leczenie i swoje życie, zmniejszenie poczucia izolacji oraz lęku, winy  i wstydu związanego  z chorobą. b) Indywidualne rozmowy wspierające - Były to spotkania indywidualne uczestnika z jego terapeutą prowadzącym mające na celu towarzyszenie  w procesie radzenia sobie  z chorobą psychiczną i jej skutkami. Zaplanowane spotkania indywidualne dostosowane do potrzeb  i możliwości uczestnika, trwały do 40 minut. Spotkania odbywały się codziennie w godzinach rannych i popołudniowych przyjmowały formę rozmowy wspierająco-aktywizującej. c) Grupa wsparcia - Grupa otwarta, złożona z chętnych uczestników o różnym poziomie funkcjonowania  i w różnym wieku. Spotkania grupy wsparcia odbywały się raz w tygodniu (z wyjątkiem miesiąca lipca) i trwały ok. 55 minut. Udział w grupie wsparcia polegał na dzieleniu się własnymi doświadczeniami z innymi jej członkami, słuchaniu, dzieleniu się pożytecznymi informacjami, udzielaniu sobie wzajemnego wsparcia emocjonalnego. Uczestnicy grupy opowiadali  o aktualnych przeżyciach, dyskutowali, generowali rozwiązania bieżących trudności, udzielali sobie nawzajem wsparcia.  d) Psychoedukacja (terapeutyczno-edukacyjna) Zajęcia psychoedukacji mają charakter terapeutyczno-edukacyjny, prowadzone były w formie grupy spotkaniowej. e) Współpraca z rodzinami - Zadaniem zespołu terapeutycznego było towarzyszenie rodzinom  i opiekunom w procesie radzenia sobie z chorobą psychiczną i jej skutkami oraz pomoc w kształtowaniu postaw uwzględniających możliwości i ograniczenia chorującego członka rodziny. Współpraca w zależności od potrzeb przybierała formę interwencji kryzysowej i/lub psychoedukacji na temat rozumienia choroby  i możliwości leczenia. Spotkania i rozmowy  z rodzinami i opiekunami uczestników odbywały się indywidualnie i najczęściej dotyczyły pomocy psychologicznej, pedagogicznej i socjalnej  w ramach wsparcia rodziny uczestnika. Potrzeba poprawnej komunikacji  z rodziną w procesie zdrowienia uczestników była ważnym obszarem działania zespołu terapeutycznego  w programie wspierająco-aktywizującym. | a) Oczekiwany jest wzrost zaangażowania i poczucia wpływu na leczenie i swoje życie, zmniejszenie poczucia izolacji oraz lęku, winy i wstydu związanego  z chorobą. - zapobieganie hospitalizacjom, - poprawa samopoczucia, - lepsze rozumienie siebie  i objawów choroby, - rozwój umiejętności bycia w relacji, - pomoc  w rozwiązywaniu bieżących trudności, - motywowanie do rozwoju, - budowanie zaufania, obniżanie lęku. b) Każdy uczestnik ma przypisanego swojego terapeutę prowadzącego, którego zadaniem jest: prowadzenie indywidualnych rozmów wspierających, utrzymywanie kontaktu telefonicznego  z uczestnikiem podczas nieobecności domownika  w ŚDS, budowanie bardziej indywidualnej relacji  z uczestnikiem, udzielanie wsparcia uczestnikowi  w różnego rodzaju sprawach związanych z jego funkcjonowaniem w życiu ŚDS jak i poza nim. Cele rozmów indywidualnych to: zapobieganie hospitalizacjom, poprawa samopoczucia, lepsze rozumienie siebie  i objawów choroby, rozwój umiejętności bycia  w relacji. rozładowywanie napięcia psychicznego, pomoc w rozwiązywaniu bieżących trudności, motywowanie do rozwoju, budowanie zaufania, obniżanie lęku. c) obniżenie wewnętrznego napięcia i przywrócenie równowagi emocjonalnej, wzrost subiektywnie odczuwanego dobrostanu psychicznego, wzmocnienie szeregu umiejętności społecznych, takich jak konstruktywna komunikacja, werbalizowanie swoich stanów wewnętrznych, utrzymywanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy itp., zacieśnianie więzi między uczestnikami integracja grupy, zwiększenie samoakceptacji poszczególnych uczestników, większe rozumienie siebie i innych osób w grupie, normalizacja doświadczeń, lepsze radzenie sobie  z codziennymi trudnościami  i wyzwaniami. d) Spotkania odbywały się od października do grudnia, co drugi tydzień, w czasie 45 minut. Tematy zgłaszane były przez uczestników. m.in lęk, jego rodzaje oraz metody radzenia sobie  z lękiem, sen i higiena snu, radzenie sobie z chorobą przewlekłą  i niepełnosprawnością, śmierć, radzenie sobie ze stratą i żałobą, metody radzenia sobie ze stresem, asertywna komunikacja, rezyliencja, zaburzenia adaptacyjne, agresja  i doświadczenie przemocy, zniekształcenia poznawcze. Efekty zajęć: rozwój wiedzy na tematy interesujące uczestników w oparciu  o wiedzę naukową i wyniki najnowszych badań; rozwijanie umiejętności rozumienia siebie i innych; wymiana doświadczeń; wzrost integracji grupy; rozwój umiejętności wyrażania własnych myśli  i opinii, umiejętności słuchania; rozwój umiejętności konfrontowania własnych przekonań z przekonaniami innych i wiedzą naukową e) pomoc w kształtowaniu postaw uwzględniających możliwości i ograniczenia chorującego członka rodziny. Współpraca  w zależności od potrzeb przybierała formę interwencji kryzysowej i/lub psychoedukacji na temat rozumienia choroby  i możliwości leczenia. | a) 16,33 b) 16,33 c) 5,4 d) 7 e) 5 |
| Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych | 10 | W ramach rozmów indywidualnych z terapeutą prowadzącym uczestnicy mają wsparcie w rozwijaniu umiejętności związanych  z załatwianiem spraw urzędowych i codziennych życiowych w tym: szukanie  i znajdowanie potrzebnych wiadomości (np. jak telefonicznie, drogą mailową uzyskać informację  o konsultacji lekarskiej, jak odnaleźć potrzebną informację w Internecie, jak zamówić wizytę u lekarza, fryzjera, kosmetyczki czy zgłosić awarię specjaliście (np. hydraulik itp.). Zajęcia prowadzone były w formie rozmów indywidualnych/konsultacji indywidualnych z terapeutą  i ćwiczeń praktycznych np. osobiste załatwienie wizyty  u lekarza, w banku, na poczcie, itp. Tematyka dotyczyła trudności zgłaszanych terapeutom przez domowników (np. jak wypełnić/ wysłać przekaz pocztowy, PIT, jak odwołać się od niekorzystnej decyzji administracyjnej czy napisać CV). | - Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych  z załatwianiem spraw urzędowych i codziennych życiowych. | 8 |
| 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 | 11 | W ramach rozmów indywidualnych z terapeutą prowadzącym uczestnicy motywowani są do pilnowania regularności wizyt u swojego lekarza psychiatry i prawidłowego przyjmowania leków. Ma to na celu rozwijanie poczucia wpływu na własne leczenie. Ważne było informowanie zespołu terapeutycznego  o zmianach leków, zwracanie uwagi i mówienie  o niepokojących objawach pojawiających się pomimo leczenia. W sytuacjach kryzysowych w ŚDS, (nagłe pogorszenie stanu zdrowia terapeuta/zespół terapeutyczny organizował pomoc w skontaktowaniu się z lekarzem prowadzącym. Jeśli wystąpiłaby taka potrzeba terapeuta prowadzący dowozi domownika za jego zgodą do lekarza w PZP. W razie wystąpienia kryzysu  i potrzeby hospitalizacji, terapeuta/zespół terapeutyczny wzywa pogotowie i kontaktuje się  z rodziną domownika. | - Praktyczne utrwalanie umiejętności związanych  z załatwianiem spraw urzędowych i codziennych życiowych. | 16,33 |
| Niezbędna opieka, w szczególności dla uczestników, o których mowa w art. 51c ust. 5 ustawy | 12 | a) Realizacja doraźnej pomocy odbywała się  w sytuacjach kryzysowych  i koniecznych, gdy domownik miał np.  z powodu otyłości, usztywnień polekowych terapeuta pomagał  w zakładaniu i zdejmowaniu obuwia, zakładaniu, zdejmowaniu, zapinaniu garderoby.  b) Ponadto domownicy mogli korzystać ze wsparcia  z zaplecza socjalnego. W ŚDS mają zapewniony stały dostęp do zaplecza sanitarno-gospodarczego. Do ich dyspozycji jest pralka, prysznice, suszarka, żelazko, kuchenka mikrofalowa, czajnik elektryczny, sprzęt RTV, jak również biblioteka domowa, filmowa  i muzyczna. | Realizacja doraźnej pomocy odbywała się w sytuacjach kryzysowych i koniecznych, gdy domownik miał np. skręconą nogę, lub  z powodu otyłości, usztywnień polekowych terapeuta pomagał  w zakładaniu  i zdejmowaniu obuwia, zakładaniu, zdejmowaniu, zapinaniu garderoby. Ponadto domownicy mogli korzystać ze wsparcia  z zaplecza socjalnego.  W ŚDS mają zapewniony stały dostęp do zaplecza sanitarno-gospodarczego. Do ich dyspozycji jest pralka, prysznice, suszarka, żelazko, kuchenka mikrofalowa, czajnik elektryczny, sprzęt RTV, jak również biblioteka domowa, filmowa  i muzyczna | a) 2 b) 16,33 |
| Terapia ruchowa, w tym: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację | 13 | a) Zajęcia Gimnastyka  i relaksacji odbywały się raz w tygodniu i trwały 45 minut. Zajęcia zaczynały się zwykle od gimnastyki,  a kończył relaksacją. Tematyka zajęć koncentrowała się na znaczeniu aktywności fizycznej oraz relaksacji,  a także ich wpływie na psychofizyczny dobrostan człowieka. Wykorzystywane były zestawy ćwiczeń rozciągających, zawierające elementy jogi oraz treningu Jacobsona. Uczestnicy mieli również możliwość proponowania własnych ćwiczeń. Na zajęciach poruszane były tematy dotyczące potrzeby aktywności fizycznej  i relaksacji oraz ich wpływu na dobrostan psychofizyczny człowieka. Zajęcia gimnastyczne i relaksacyjne miały na celu stymulowanie zarówno umysłu, jak i ciała.  b) Relaksacja - zajęcia odbywały się w okresie od kwietnia do września, raz  w tygodniu, w czasie 30 min. w formie zajęć grupowych  i polegały na wykonywaniu ćwiczeń w oparciu o techniki relaksacyjne, oddechowe  i wizualizacje, m.in. trening autogenny Schultza, relaksację metodą Jakobsona, mindfulness, oddychanie kwadratowe itd. Do zajęć wykorzystywano m.in. materiały audiowizualne. Zajęcia miały na celu nabycie przez uczestników specjalistycznych technik relaksacji, z których korzystać będą mogli  w ramach zmniejszania doznawanych objawów, stanów lękowych, natrętnych myśli, stresu  i napięcia, w celu wyciszenia umysłu, wprowadzania się  w stan odprężenia oraz rozluźnienia, poprawy samopoczucia, wewnętrznej równowagi, koncentracji  i poczucia sprawczości.  c) Wyjścia edukacyjno-rekreacyjne: wyjścia do kina: Zrealizowane wyjścia  i wyjazdy w tym wyjazdy na wycieczki jednodniowe: Wyjścia do kina na filmy pt.: Fuks 2, Baby boom czyli Kogel Mogel 5, Jak ukradłem 100 milionów, Sami swoi. Początek, Biała odwaga, Czerwone maki, Mój pies Artur, Twisters, Akademia pana Kleksa, Deadpool & Wolverine, Joker: Folie Deux, Mój przyjaciel pingwin, Listy do M. Pożegnania i powroty, Gladiator 2, List do Świętego Mikołaja, Wyjścia do teatru: do Och Teatru na spektakl pt. Słoneczni chłopcy, do Teatru Kwadrat na spektakl pt. Koszerne raz!, do Och Teatru na spektakl pt. Okno na parlament, Odbyła się całodniowa wycieczka autokarowa do Kazimierza Dolnego, wraz ze zwiedzaniem zabytków, Muzeum Sztuki Złotniczej oraz malowniczym, godzinnym rejsem po Wiśle. Wyjście do Muzeum Historii Polski oraz Muzeum Wojska Polskiego, Wyjścia integracyjne: wyjście rekreacyjne na kręgle, wyjście do restauracji Phuong Bac. Kuchnia chińsko-wietnamska, trzy wyjścia rekreacyjne do kawiarni bezcukrowej Fit Cake, dwa wyjścia na lody do kawiarni Cafe Aroma, wyjście rekreacyjne na pizzę do restauracji Telepizza, wyjście rekreacyjne na występ artystyczny Bielańskiego ŚDS zatytułowany: W rytmie serca, wyjście na Festiwal narzekania w kinie Elektronik zorganizowany przez ŚDS Żoliborz, wyjście rekreacyjne na imprezę sportową w OSiR Wola organizowaną przez ŚDS Pod Daszkiem, wyjście na uroczyste obchody 20-lecia Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu, wzięliśmy udział w Turnieju Scrabble online, zorganizowanym przez Środowiskowy Dom Samopomocy "Pachnąca". Wyjście na lekcję biblioteczną do Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Ursus, Filii Niedźwiadek, wybraliśmy się również na Mikołajkowe spotkanie  w Bibliotece Publicznej im. Władysława Jana Grabskiego w Dzielnicy Ursus podczas którego odbyły się warsztaty tworzenia kartek świątecznych. | a) Celem tych zajęć jest poprawa elastyczności ciała, wydolności organizmu, praca  z oddechem (nauka prawidłowego oddychania). Przekazywanie wiedzy  o zmianach zachodzących w organizmie pod wpływem aktywności ruchowej. To także rozwijanie potrzeby zdrowego stylu życia  i postaw higienicznych, wdrażanie do samodyscypliny, wypracowanie sposobów radzenia sobie ze stresem, dostarczenie radości, satysfakcji, wyzwolenie pozytywnych emocji, obniżenie napięcia oraz doświadczenie ulgi  i odprężenia poprzez wysiłek fizyczny, a co najważniejsze wypracowanie potrzeby  i nawyku troszczenia się  o siebie.  b) Efektem prowadzonych zajęć było nabywanie oraz ćwiczenie przez uczestników specjalistycznych technik relaksacji, z których część aktywnie korzysta również poza ośrodkiem w ramach zmniejszania doznawanych objawów, stanów lękowych, natrętnych myśli, stresu i napięcia. Rozwijanie umiejętności wpływania na swoje samopoczucie w celu wyciszenia umysłu, wprowadzania się w stan odprężenia oraz rozluźnienia, poprawy samopoczucia, wewnętrznej równowagi, koncentracji i poczucia sprawczości.  c) Głównym celem tych działań była praca nad obniżeniem lęku i napięcia w sytuacjach społecznych  i zwiększenie zaufania do siebie i do swoich umiejętności oraz wypracowanie poczucia wpływu na sytuację. Założeniem realizacji wydarzeń specjalnych było przełamywanie stereotypów oraz budowanie realnego obrazu osób chorujących psychicznie i ich potrzeb  i możliwości praca  w kierunku zmiany postaw. | a) 3,6 b) 3,8 c) 16,33 |
| Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy w formie posiłków lub produktów żywnościowych do przygotowania posiłków przez uczestnika | 14 | - nie dotyczy | - | - |
| Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa  w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy | 15 | a) W ramach rozmów indywidualnych prowadzone były działania aktywizacji zawodowej, przygotowujące do uczestnictwa  w warsztatach terapii zajęciowej w warunkach pracy chronionej uczestnicy zainteresowani podjęciem zatrudnienia zdobywali umiejętność zachowania się na rozmowie kwalifikacyjnej, nabywali umiejętność pisania cv, na bieżąco sprawdzali oferty pracy. b) W ŚDS w były podejmowane także działania aktywizujące  w ramach projektu gazety Alternatywa, który realizujemy od 19 lat. Zebranie redakcyjne Magazynu Alternatywa odbywały się co poniedziałek, i trwały 45 minut. Zajęcia odbywały się w ramach zebrań redakcyjnych oraz pracy indywidualnej nad redakcją tekstów. Praca przy tworzeniu artykułów do gazety w pracowni komputerowej w której to uczestnicy piszą i przepisują na komputerze artykuły  i wywiady, szukają potrzebnych informacji  w Internecie co umożliwiło doskonalenie i utrwalanie już posiadanych umiejętności obsługi komputera. Planowane efekty to zwiększenie samodzielności i zaradności osobistej, rozwijanie zainteresowań, przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. Efektem pracy redakcyjnej  i wydawniczej dla tworzących ją domowników jest lepsza komunikacja ze sobą (decyzja  i odpowiedzialność za podjęcie się i wykonanie zadanej pracy) i w grupie (wypracowanie umiejętności współpracy nad wspólnym zadaniem), a co za tym idzie wzrost zaufania do siebie  i do swoich możliwości, (budowanie ugruntowania  i oparcia w sobie większa stabilność). Indywidualna  i zespołowa praca nad tworzeniem własnej gazety była pośrednim przygotowaniem domowników do większej aktywności i poszerzenia możliwości w kierunku zarówno aktywizacji zawodowej jak i społecznej.  Na zajęciach redakcyjnych jest także prowadzony fanpage ŚDS Słoneczny Dom na portalu społecznościowym Facebook. Uczestnicy brali udział w przygotowywaniu treści tam publikowanych.  W ramach pracowni komputerowej osoby tworzą posty opisujące wydarzenia w Ośrodku, wybierają zdjęcia w czasie zebrań redakcyjnych do umieszczania na stronę Facebooka. c) W ŚDS prowadzone są zajęcia z języka angielskiego i hiszpańskiego, znajomość języków obcych ma na celu rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, pobudzanie do działania, pokonywanie własnych ograniczeń w kierunku aktywizacji także zawodowej jak i społecznej. d) Trening funkcji poznawczych - odbywał się raz w tygodniu w czasie 45 minut. Zajęcia grupowe prowadzone były w formie teoretycznej i praktycznej poprzez wykonywanie ćwiczeń grupowych  i indywidualnych. Zajęcia miały na celu nabycie rozwijanie i podtrzymywanie funkcji poznawczych pamięci, uwagi, koncentracji, spostrzegania, myślenia dedukcyjnego oraz utrwalanie i rozwijanie umiejętności pracy w grupie. e) Kronika - Zajęcia odbywały się w grupie otwartej co tydzień. Raz w tygodniu uczestnicy współpracowali nad treścią oraz kompozycją graficzną kroniki. Podczas zajęć biorący udział oglądali m.in. zdjęcia z wyjazdów, spotkań, uroczystości. | a) Umożliwienie rozwoju osobistego na drodze zawodowej, kształcenia ustawicznego  i doskonalenia posiadanych umiejętności. b) Efektem pracy redakcyjnej i wydawniczej dla tworzących ją domowników jest lepsza komunikacja ze sobą (decyzja i odpowiedzialność za podjęcie się i wykonanie zadanej pracy) i w grupie (wypracowanie umiejętności współpracy nad wspólnym zadaniem), a co za tym idzie wzrost zaufania do siebie i do swoich możliwości, (budowanie ugruntowania  i oparcia w sobie większa stabilność). Indywidualna  i zespołowa praca nad tworzeniem własnej gazety była pośrednim przygotowaniem domowników do większej aktywności i poszerzenia możliwości w kierunku zarówno aktywizacji zawodowej jak i społecznej. Najważniejszym efektem prowadzonych zajęć było zwiększenie samodzielności pracy przy obsłudze komputera, wykorzystywanie zdobytych umiejętności do rozwijania własnych zainteresowań: np. muzycznych, filmowych itp. w pracy przy nim. Dzięki podniesieniu sprawności w obsłudze programów i Internetu uczestnicy coraz chętniej korzystają z komputera np. do samodzielnego przepisywania tekstów do Alternatywy. c) Zajęcia odbywały się cyklicznie co dwa tygodnie. I trwały 45 minut.  Z wyłączeniem lipca, sierpnia i września, gdy zajęć nie było. Efektem prowadzonych zajęć jest poznawanie podstawowych zwrotów powitania, pożegnania, przedstawianie się w język angielskim  i hiszpańskim, poznawanie różnic międzykulturowych, wiedzy o tradycjach  i zwyczajach świątecznych, trenowanie skupienia uwagi, przełamywanie barier językowych. Uczestnictwo cotygodniowych lekcjach angielskiego  i hiszpańskiego to ćwiczenie funkcji poznawczych i poszerzanie wiedzy, trening umiejętności interpersonalnych, systematycznej pracy,  a pośrednio: zwiększenie motywacji, poczucia własnej wartości, obniżanie lęku. d) Trening funkcji poznawczych  Uczestnictwo w treningu funkcji poznawczych to ćwiczenie funkcji poznawczych i poszerzanie wiedzy. Rozwiązywanie ciekawych łamigłówek sprawia przyjemność  i przynosi satysfakcję. Usprawnianie funkcji poznawczych poprawiło funkcjonowanie poznawcze w codziennym życiu. e) Kronika Tworzenie Kroniki  z wydarzeń  w Środowiskowym Domu Samopomocy Słoneczny Dom to tworzenie dobrych wspomnień i rozwijanie procesów poznawczych. Zajęcia te mają na celu rozbudzanie wyobraźni oraz dostarczanie ciekawych przeżyć. To także budowanie wspólnoty  i integracja grupy. | a) 4 b) 4,4 c) angielski - 5,1, hiszpański - 3 d) 4,2 e) 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 3. Liczba uczestników dowożonych do ośrodka** | | |
|  | | 1 |
| W trakcie roku | 1 | 0,00 |
| Średnio w ciągu miesiąca | 2 | 0,00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 4. Usługi transportowe** | | |
|  | | 1 |
| Rodzaj usługi transportowej (proszę wskazać czy transport wynajęty czy własny) | 1 | - nie są organizowane |
| Średnia liczba przejechanych dziennie km | 2 | 0 |
| Wymiar zatrudnienia kierowców | 3 | 0 |
| Łączny koszt usługi transportowej  w trakcie roku | 4 | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 5. Zwięzły opis współpracy z podmiotami w środowisku lokalnym i jej efektów** | | |
| **Podmioty** | | **Zwięzły opis** |
| 1 |
| Rodziny i opiekunowie (w tym częstotliwość grup wsparcia lub spotkań itp.) | 1 | Spotkania i rozmowy z rodzinami i opiekunami uczestników odbywały się indywidualnie i najczęściej dotyczyły pomocy psychologicznej, socjalnej (np. pomoc w wypełnieniu wniosków do Szlachetnej Paczki) w ramach wsparcia rodziny uczestnika. Współpraca w zależności od potrzeb przybierała formę interwencji kryzysowej i/lub psychoedukacji na temat rozumienia choroby i możliwości leczenia. |
| OPS/PCPR | 2 | Wymiana doświadczeń i wiedzy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m. st. Warszawy dotyczącej pracy z osobami przewlekle chorującymi psychicznie. Współpraca przy kierowaniu konkretnej pomocy uczestnikom ŚDS. Dystrybucja ulotek ŚDS do wszystkich OPS-ów w Warszawie dla pracowników socjalnych mająca na celu informowanie  o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom. |
| PZP, szpitale, lekarze | 3 | (Szpital psychiatryczny Nowowiejska, Szpital psychiatryczny Tworki, Zespół Leczenia Środowiskowego przy szpitalu  w Tworkach). Wymiana doświadczeń i wiedzy dotyczącej pracy z osobami przewlekle chorującymi psychicznie. Dystrybucja gazety Środowiskowego Domu "Alternatywa"  w wyżej wymienione miejsca. Dystrybucja ulotek ŚDS mająca na celu informowanie o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom. |
| PUP | 4 | Dystrybucja gazety Środowiskowego Domu Alternatywa. |
| Organizacje pozarządowe | 5 | Szlachetna Paczka - Współpraca przy kierowaniu konkretnej pomocy uczestnikom ŚDS. |
| Kościoły i związki wyznaniowe | 6 | Wymiana doświadczeń i wiedzy dotyczącej pracy z osobami przewlekle chorującymi psychicznie, dystrybucja gazety Środowiskowego Domu Alternatywa. Zaproszenie księdza przez uczestników na spotkanie świąteczne. |
| Placówki kulturalne | 7 | a) Dystrybucja ulotek ŚDS mająca na celu informowanie o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom - Dom Kultury KOLOROWA oraz Dom Kultury Portiernia w Ursusie b) Uczestnictwie w kulturze poprzez wspólne wyjście do Biblioteki Publicznej im. W. J. Grabskiego w Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy. Poznanie oferty biblioteki i jej zasobów oraz możliwość skorzystania z jej oferty kulturalno-oświatowej. |
| Placówki sportowe | 8 | Wymiana doświadczeń i wiedzy dotyczącej pracy  z osobami przewlekle chorującymi psychicznie - dystrybucja gazety Środowiskowego Domu Alternatywa. |
| Placówki oświatowe | 9 | Dystrybucja gazety Środowiskowego Domu Alternatywa do Biblioteki Narodowej w Warszawie i Krakowie. |
| Wolontariusze (liczba zawartych umów) | 10 | 2 umowy.  1. Umowa - Zajęcia dogoterapii Stowarzyszenie Zwierzęta ludziom. W ramach współpracy ze Stowarzyszeniem Zwierzęta Ludziom w 2024r. kontynuowane były zajęcia  z dogoterapii. Spotkania odbywały się od stycznia do czerwca i od października do grudnia z różnym natężeniem raz lub dwa razy w miesiącu. Kontakt z psem miał wyraźny wpływ na zmniejszenie napięcia i poprawę nastroju osób uczestniczących w spotkaniach. Na zajęciach prowadzonych przez stowarzyszenie Zwierzęta Ludziom uczestnicy dowiadywali się jak dbać o psy i o ich zdrowie, jak zachowywać się w stosunku do zwierząt itp. Dogoterapia pozwalała na aktywizację ruchową uczestników poprzez wspólne spacery z psem po parku, zabawy i uczestnictwo  w wykonywaniu sztuczek a głaskanie, obserwacja i karmienie psa wpływała na przełamanie lęku. Kontakt z psimi terapeutami powoduje rozluźnienie atmosfery, dostarczenie pozytywnych emocji i satysfakcji z kontaktu ze zwierzęciem. Ma też pozytywny wpływ na uczestników. Efektem zajęć było wyraźnie widoczne zmniejszenie napięcia i poprawa nastroju przekładająca się na chęć uczestnictwa w działaniach w ŚDS.  2. Umowa ze Stowarzyszeniem Centrum Wolontariatu - realizacja projektu - o nazwie: Wolontariusze TMPL dla osób w kryzysie psychicznym przygotowanego przez wolontariuszy z firmy T-Mobile Polska S.A. współpracującej ze Stowarzyszeniem. W ŚDS odbył się wykład pt. Cyberbezpieczeństwo. Po wykładzie były konsultacje indywidualne dla uczestników naszego ośrodka oraz został przeprowadzony Warsztat szkoleniowy dla uczestników ŚDS w zakresie pierwszej pomocy. |
| Inne | 11 | Ośrodki Pomocy Społecznej m.st. Warszawy dystrybucja ulotek ŚDS mająca na celu informowanie o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom, Szpitale oferujące leczenie psychiatryczne, Przychodnie  i Poradnie Zdrowia Psychicznego, Centra Zdrowia Psychicznego dystrybucja ulotek ŚDS mająca na celu informowanie o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom.  Prywatne instytucje zajmujące się psychoterapią i leczeniem osób chorujących psychicznie dystrybucja ulotek ŚDS mająca na celu informowanie o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom, Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie oraz Punkt Informacyjno-Koordynacyjnym dla Osób  z Niepełnosprawnościami (PIKON) dystrybucja ulotek ŚDS mająca na celu informowanie o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom, Prasa lokalna "Dziennik Ursusa" Publikacja i informowanie  o ofercie Środowiskowego Domu Samopomocy Słoneczny Dom. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 6. Liczba uczestników, którzy przybyli w ciągu roku** | | |
| **Typ Domu** | | **Liczba uczestników, którzy przybyli** |
| 1 |
| A | 1 | 7 |
| B | 2 | 0 |
| C | 3 | 0 |
| D | 4 | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 7. Liczba uczestników wg stanu na 31.12.2024 r.** | | |
|  | | 1 |
| typ A | 1 | 32 |
| w tym z wiersza 1 ,,Za Życiem" | 2 | 0 |
| typ B | 3 | 0 |
| w tym z wiersza 3 ,,Za Życiem" | 4 | 0 |
| typ C | 5 | 0 |
| w tym z wiersza 5 ,,Za Życiem" | 6 | 0 |
| typ D | 7 | 0 |
| w tym z wiersza 7 ,,Za Życiem" | 8 | 0 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 8. Liczba uczestników, którzy opuścili dom oraz przyczyny odejścia** | | |
| **Przyczyna** | | **Liczba uczestników** |
| 1 |
| Usamodzielnienie | 1 | 1 |
| Umieszczenie w placówkach całodobowej opieki | 2 | 0 |
| Przejście do innej formy wsparcia dziennego | 3 | 3 |
| Zgon | 4 | 0 |
| Inne\* | 5 | 4 |
| \* proszę w polu uwagi wskazać jakie przyczyny | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabela 9. Zatrudnienie pracowników domu w trakcie roku w podziale na stanowiska pracy  z uwzględnieniem wymiaru etatu oraz wskazaniem czy osoba zatrudniona jest na czas nieokreślony czy na czas określony (umowa o pracę)** | | | | | |
| **Nazwa stanowiska** | | **Liczba pracowników** | **Wymiar etatu** | **Rodzaj umowy (proszę wskazać czy umowa na czas określony, czy na czas nieokreślony)** | **W przypadku zatrudnienia przez część roku proszę wskazać okres trwania umowy** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kierownik /dyrektor | 1 | 1 | 1,00 | nieokreślony | - |
| Zastępca kierownika/dyrektora | 2 | 0 | 0,00 | - | - |
| Psycholog | 3 | 1 | 1,00 | nieokreślony | - |
| Terapeuta | 4 | 3 | 2,75 | 2 - nieokreślony | 1 - określony 1 rok (do 31.12.25) |
| Terapeuta zajęciowy | 5 | 0 | 0,00 | - | - |
| Instruktor terapii zajęciowej | 6 | 0 | 0,00 | - | - |
| Instruktor terapii | 7 | 0 | 0,00 | - | - |
| Pielęgniarka | 8 | 0 | 0,00 | - | - |
| Opiekun medyczny | 9 | 0 | 0,00 | - | - |
| Pedagog | 10 | 0 | 0,00 | - | - |
| Pracownik socjalny | 11 | 0 | 0,00 | - | - |
| Asystent osoby niepełnosprawnej | 12 | 0 | 0,00 | - | - |
| Opiekun | 13 | 0 | 0,00 | - | - |
| Pracownicy posiadający inne specjalistyczne kwalifikacje zawodowe odpowiadające rodzajowi i zakresowi usług świadczonych w domu\* | 14 | 0 | 0,00 | - | - |
| Główny księgowy | 15 | 1 | 0,50 | nieokreślony | - |
| Inne\* | 16 | 1 | 0,75 | nieokreślony | - |
| \*proszę wskazać nazwę stanowiska w uwagach | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 10. Inne formy zatrudnienia** | | |
|  | | 1 |
| Rodzaj świadczonej usługi | 1 | - |
| Forma zatrudnienia (np. umowa zlecenie) | 2 | - |
| Liczba godzin w 2024 r. | 3 | - |
| Okres na jaki zawarto umowę | 4 | - |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 11. Wymiar etatów pracowników ZWA stan na 31.12.2024 r.** | | |
|  | | 1 |
| Wymiar etatów pracowników ZWA dla uczestników typu A | 1 | 4,75 |
| Wymiar etatów pracowników ZWA dla uczestników typu B lub C | 2 | 0,00 |
| Wymiar etatów pracowników ZWA dla uczestników ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi, na których pobierana jest podwyższona dotacja | 3 | 0,00 |
| Razem wymiar etatów ZWA | 4 | 4,75 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 12. Średnia miesięczna frekwencja uczestników w ciągu roku (liczba osób)** | | |
|  | | 1 |
| Styczeń | 1 | 17,40 |
| Luty | 2 | 16,40 |
| Marzec | 3 | 16,71 |
| Kwiecień | 4 | 16,33 |
| Maj | 5 | 16,44 |
| Czerwiec | 6 | 16,40 |
| Lipiec | 7 | 14,13 |
| Sierpień | 8 | 14,40 |
| Wrzesień | 9 | 15,57 |
| Październik | 10 | 15,80 |
| Listopad | 11 | 18,68 |
| Grudzień | 12 | 17,47 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 13. Środki finansowe przeznaczone na funkcjonowanie ŚDS w 2024 r.** | | |
|  | | 1 |
| Plan budżetu (dotacji) na 2024 r. | 1 | 916 068,00 |
| w tym z wiersza 1 środki na bieżącą działalność w rozdziale 85203 | 2 | 916 068,00 |
| w tym z wiersza 1 środki z programu "Za Życiem" | 3 | 0,00 |
| Wysokość środków finansowych  z budżetu Wojewody wydatki inwestycyjne (§ 6310 / § 6410) | 4 | 0,00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tabela 14. Ocena realizacji zadań i ewentualne wnioski** | | |
|  | | 1 |
| Ocena realizacji zadań | 1 | Rozwój stabilnej, bezpiecznej i doświadczalnej struktury Domu, poprzez systematyczne powtarzanie i utrwalanie działań w ramach organizowanych zajęć, przynosi pozytywne efekty. To systematyczne podejście umożliwia pełniejszą integrację uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy, wzmacniając poczucie wspólnoty i współpracy wśród wszystkich uczestników. Każda powtarzana aktywność pozwala na głębsze zaangażowanie oraz budowanie silnych więzi między członkami społeczności, co jest kluczowe dla ich rozwoju i satysfakcji z uczestnictwa w życiu Domu. |
| Wnioski | 2 | Realizacja programu wspierająco-aktywizującego przynosi oczekiwany wzrost zaangażowania uczestników w życie Środowiskowego Domu Samopomocy. Poprzez regularne uczestnictwo w organizowanych zajęciach i działaniach, domownicy mają mniejsze poczucie izolacji, lęku i wstydu związanych z chorobą. Wzmacnia to ich pewność siebie i poczucie własnej wartości. Dodatkowo, zwiększenie zaangażowania domowników w te aktywności sprzyja budowaniu silniejszych więzi społecznych, co  z kolei prowadzi do bardziej zintegrowanej i wspierającej społeczności. Atmosfera wspólnoty i wsparcia jest nieocenionym elementem codziennego funkcjonowania. |
| Informacje o planowanych zmianach w zakresie funkcjonowania domu | 3 | Od 01.01.2025 Statutowa liczba uczestników w ŚDS "Słoneczny Dom" wynosi 35. |

Osoba sporządzająca sprawozdanie

Imię i nazwisko: Artur Szklarz

Telefon: 511863083

Data wykonania: 2025-01-27

Data wysłania: 2025-02-14