



# Warszawskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną

## Sprawozdanie merytoryczne działalności Klubu Przyjaciół za rok 2020

W realizacji zadania uczestniczyło 20 osób z niepełnosprawnością intelektualną (w październiku liczba członków wzrosła do 22) . Każdy uczestnik klubu uczestniczył w zajęciach na zasadzie równości. Bezpośredniego wsparcia podczas prowadzenia zajęć udzielały uczestnikom dwie osoby: od stycznia do marca: Adam Galas-koordynator pracy klubu i Iwona Witkowska – instruktor, natomiast od lipca do grudnia: Patrycja Zielińska – Płusa – koordynator pracy klubu i Michał Płusa – instruktor. Osoby te przeprowadzały analizę działań pod kątem potrzeb i upodobań uczestników, opracowywały program działalności i miesięczne harmonogramy pracy klubu, prowadząc jednocześnie dziennik pracy zawierający listę obecności na zajęciach .

### Cele realizacji zadań Klubu :

- o aktywizacja społeczna członków Klubu z uwzględnieniem ich potrzeb oraz możliwości;
- o promowanie wizerunku osób z niepełnosprawnością intelektualną w środowisku i społeczności lokalnej;
- o doskonalenie umiejętności kreatywnego spędzania czasu wolnego;
- o rozwijanie oraz utrwalanie umiejętności społecznych i interpersonalnych podnoszących zakres samodzielności życiowej, motywowanie do aktywności i odpowiedzialności;
- o integracja ze środowiskiem lokalnym poprzez uczestniczenie w wydarzeniach kulturalnych;
- o pokonywanie bariery bierności uczestników klubu poprzez udzielanie wsparcia psychicznego, motywujące do samodzielnego udziału w życiu społecznym;

ul. Ogrodowa 55  
00-873 Warszawa

tel.: +48 22 624 05 74

zk.warszawa@psoni.org.pl

www.psoni.warszawa.pl

Działania i aktywności realizowanych form ujęte zostały w cztery grupy: stacjonarne działania klubowe, wydarzenia kulturalne, spotkania uspołeczniające i wyjazdy integracyjno-turystyczne.

W trakcie prowadzonych zajęć prowadzone były treningi wyrabiające samodzielność w przygotowywaniu sali, posiłków, nakrywania do stołu czy przygotowywanie materiałów i pomocy do zaplanowanych zajęć. Uczestnicy mający trudności w samoobsłudze, wspierani byli nie tylko przez instruktorów, ale też wybranych rodziców. Podczas zajęć pokazywano i utrwalano różne sposoby spędzania czasu wolnego. Koordynator pracy klubu kontynuował prowadzenie kroniki Klubu Przyjaciół, uczącą poszanowania historii i będącą plastyczną formą dokumentowania działań klubowych.

### Stacjonarne działania klubowe

W okresie sprawozdawczym odbyło się 33 spotkania stacjonarne, w tym 17 w formie zdalnej. Spotkanie rozpoczynało się przygotowywaniem posiłku i spotkaniem przy wspólnym stole. Przy organizacji takich spotkań zwracano uwagę na kalendarz dat i rocznic. Stosownie do rodzaju rocznicy prowadzono tematyczne pogadanki, „burze mózgów”, prezentację. Zapoznawano z sylwetkami znanych kompozytorów. Prowadzono także pogadanki z zakresu bhp dla różnych sytuacjach życiowych. Wspólnie planowano prace w klubie, układano miesięczne harmonogramy pracy, zapoznawano z nowymi przepisami dotyczącymi osób z niepełnosprawnością intelektualną. Dużo uwagi poświęcano gimnastyce oraz zajęciom ruchowym przy muzyce. Oglądano filmy oraz koncerty online. Prowadzono zajęcia plastyczne, niekiedy i techniczne.

Ze względu na pandemię covid-19 i zawieszenie działalności Klubu w okresie od marca do końca czerwca 2020r, wielkanocne spotkanie członków Klubu nie odbyło się. Natomiast spotkanie wigilijne było podzielone na dwa dni, w mniejszych grupkach chętnych na uczestnictwo w spotkaniu (po 5osób)

W ramach pracy zdalnej, zajęcia były prowadzone na platformie ZOOM oraz poprzez rozmowy telefoniczne (z uczestnikami, którzy nie posiadają komputera oraz dostępu do Internetu). Podczas tego typu zajęć były organizowane ćwiczenia oddechowe – relaksacyjne, pogadanki na temat nurtujących problemów członków Klubu, w przypadku wypadających w danym dniu świąt/rocznic były omawiane informacje w języku prostym dotyczących danego święta, rozmowy na

temat bezpieczeństwa w pandemii, omawianie form wsparcia instytucji państwowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, gry online.

#### Uczestniczenie w spektaklach teatralnych, koncertach, festiwalach sztuki cyrkowej, zwiedzanie muzeów, wystaw

W okresie sprawozdawczym odbyło się 22 spotkania, w tym 7 w formie zdalnej. Uczestniczenie w spektaklach teatralnych, koncertach, zwiedzanie muzeów, wystaw powodowało między innymi wzrost zainteresowań kulturą i sztuką wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną. Kontynuowano współpracę z Biurem Koncertowym Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie. W tej grupie spotkań znalazły się też wyjścia do muzeów, na wystawy i koncerty w plenerze – Muzeum Woli, Muzeum Powstania Warszawskiego, Muzeum Wojska Polskiego, Warszawski Ogród Zoologiczny, Muzeum Sportu i Turystyki, Muzeum w Zamku Królewskim, Planetarium, Muzeum Domków dla Lalek, Muzeum Żydów Polskich, Muzeum Fryderyka Chopina, koncert w plenerze z cyklu Poeci Piosenki z udziałem Doroty Miśkiewicz i Marka Napiórkowskiego. W systemie pracy zdalnej ta grupa spotkań obejmowała zwiedzanie muzeum w formie zdalnej oraz oglądanie online koncertów i spektaklu operowego.

#### Spotkania w urzędach, instytucjach z instruktorem załatwiania spraw

W okresie sprawozdawczym odbyło się 7 spotkań, w tym trzy w formie zdalnej. Odbyły się m.in. takie spotkania jak: - Spotkanie na Dworcu Centralnym PKP w Warszawie i wizyta w Biurze Obsługi Pasażerów INTERCITY, Wyjście do Empiku, celem zapoznania się z bazą placówki i sposobów korzystania z niej, zakupy książek i płyt, Wyjście na Poczta Polska oraz w Bibliotece Narodowej : nauka zachowania się w placówce, jak założyć kartę czytelnika i korzystać z bazy książek. Ponadto, od sierpnia, w ramach zajęć stacjonarnych, członkowie Klubu aktywnie uczestniczą w treningu budżetowym z instruktorem : przygotowanie listy zakupów, wyjście do sklepu, w sytuacjach problemowych proszenie o pomoc pracownika, nauka różnych form płatności.

W ramach pracy zdalnej, uczestnicy wspólnie tworzyli instrukcje działań, np. wyjście do apteki, kupno biletu na pociąg do Łodzi oraz biletu do teatru,

co zostanie wykorzystane, gdy działalność Klubu w trybie stacjonarnym zostanie wznowiona.

Ze względu na bezpieczeństwo członków Klubu w okresie pandemicznym, wyjść do instytucji było mniej. Większość z nich przeszła także na tryb zdalny.

#### Wyjazdy integracyjno-turystyczne

W okresie sprawozdawczym odbyło się 15 spotkań. W ramach tej działalności odbyliśmy wycieczkę do Pałacu w Wilanowie, Muzeum Nowej Wsi Mazowieckiej w Sierpcu oraz wycieczkę do Zalesia Górnego.. Realizowaliśmy także wycieczki i wędrówki piesze, a mianowicie zwiedzanie Nowego Świata, Starego Miasta, Dzielnicy Woli, ogrodów Łazienek Królewskich. W trakcie zajęć zdalnych, prowadzono w mniejszych grupach (po 5 osób) zwiedzanie dzielnic Warszawy – Pragi oraz Targówka / Bródno oraz Nowego Świata śladem iluminacji.

Przygotowała koordynator Klubu Przyjaciół  
Patrycja Zielińska-Pruse