

**Sprawozdanie merytoryczne z działalności
Warszawskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia
na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną (PSONI)
za rok 2024**

Dane organizacji:

**Warszawskie Koło
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną (PSONI)**

Numer KRS: 0000162557

REGON: 011517690

NIP: 525-15-64-547

Adres: 00-873 Warszawa, ul. Ogrodowa 55

Kontakt:

tel. 22 624-05-74

strona: www.psoni.warszawa.pl

e-mail: zk.warszawa@psoni.org.pl

Data rejestracji w Krajowym Rejestrze Sądowym: 24.06.2003 r.

Data rejestracji jako Organizacja Pożytku Publicznego: 24.01.2007 r.

Zgodnie ze Statutem Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną misją Warszawskiego Koła PSONI jest:

Art. 3

- dbanie o godność, szczęście i jakość życia osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,*
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.*

Art 4

Celem Stowarzyszenia jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin .

Zarząd i Komisja Rewizyjna Warszawskiego Koła PSONI

Zarząd Koła PSONI w Warszawie

W roku sprawozdawczym w okresie od 01.01.2024 r. do 31.12.2024 r. Zarząd Koła w Warszawie do 29.11.2024 działał w następującym składzie:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. Grażyna Michalska | - Przewodnicząca Zarządu |
| 2. Krystyna Mrugalska | - Wiceprzewodnicząca Zarządu |
| 3. Monika Chrzanowska- Staszyńska | - Skarbnik Zarządu |
| 4. Agata Liszkiewicz | - Sekretarz Zarządu |
| 5. Waldemar Lisieski | - Członek Zarządu |
| 6. Jarosław Mochnacki | - Członek Zarządu |
| 7. Maria Krawczyńska | - Członek Zarządu |

29 listopada 2024 roku zmarła Pani Krystyna Mrugalska – Wiceprzewodnicząca Zarządu WKPSONI i Honorowa Prezes Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Uroczystość Żalobna odbyła się w Świątyni Opatrzności Bożej w Wilanowie. Pani Krystyna Mrugalska była dla nas Osobą wyjątkową, o wielkich zasługach i charyzmie.

W okresie od 29.11.2024 do 31.12.2024 Zarząd działał w zmniejszonym składzie:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Grażyna Michalska | - Przewodnicząca Zarządu |
| 2. Monika Chrzanowska-Staszyńska | - Skarbnik Zarządu |
| 3. Agata Liszkiewicz | - Sekretarz Zarządu |
| 4. Waldemar Lisieski | - Członek Zarządu |
| 5. Jarosław Mochnacki | - Członek Zarządu |
| 6. Maria Krawczyńska | - Członek Zarządu |

Komisja Rewizyjna Koła PSONI w Warszawie

W roku sprawozdawczym od 1.01.2024 do 31.12.2024 Komisja Rewizyjna Koła w Warszawie działała w składzie:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| 1. Iwona Janus | - Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej |
| 2. Stanisława Anna Syller | - Członek Komisji Rewizyjnej |
| 3. Barbara Piekut | - Członek Komisji Rewizyjnej |

Obecnie Warszawskie Koło PSONI zrzesza 250 członków (stan na dzień 31.12.2024) zapisanych na podstawie złożonej znowelizowanej deklaracji i uchwały Zarządu Warszawskiego Koła PSONI.

Sprawozdanie obejmuje działania prowadzone przez Warszawskie Koło Polskiego Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2024 roku.

Stan na dzień 31.12.2024 r.

Lp.	Rodzaj placówki	Adres	telefon/fax.	Liczba korzystających	Liczba zatrudnionych pracowników	Liczba zatrudnionych pracowników w przeliczeniu na pełne etaty	Liczba zleceniobiorców	Liczba zatrudnionych pracowników i zleceniobiorców ogółem
1.	Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy	ul.Wrzeciono 10c ul.Krasińskiego 41a	Tel. 573 250 805 tel. 573 250 802		43	41,5	13	56
2	NZOZ Ośrodek Rehabilitacyjny	ul. Krasińskiego 41 a	Tel. 573 250 802					
3.	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Wilcza 9 a, lok. 3	Tel. 22 6286043		5	5	2	7
4.	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul.Grochowska 259a	Tel. 22 8109481		13	13	3	16
5.	Ośrodek Wsparcia „Walczyńskich”	ul. Walcznych 25 lok. 10	Tel. 22 6176141		3	3	3	6
6.	Dom Rodzinny	ul. Mysłowicka 12	Tel. 22 8332215		2	2	6	8
7.	Mieszkanie Treningowe	ul. Oszmiańska 10, lok. 3	Tel. 22 4087711		0	0	6	6
8.	Mieszkanie Wspomagane	Hoża 27	Tel. 22 6222834		0	0	6	6
9.	Kluby				0	0	11	11
	<i>Biuro Obsługi Placówek</i>	<i>ul. Ogrodowa 55</i>	<i>Tel. 22 6240574</i>		4	3	1	4

1. Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy (OREW)

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy obejmował w roku 2024 systematyczną, kompleksową edukacją, terapią i rehabilitacją dzieci i młodzież z głębokim i znacznym stopniem niepełnosprawności intelektualnej, z wadami sprzężonymi.

W placówce w trybie ciągłym odbywały się:

- zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze jako forma realizacji przez głęboko niepełnosprawne dzieci obowiązku szkolnego i obowiązku nauki – 24 wychowanków,
- zajęcia rewalidacyjne w ramach kształcenia specjalnego – 28 uczestników
- zajęcia z zakresu wczesnego wspomagania rozwoju – 54 dzieci

Głównym zadaniem wszystkich podejmowanych w Ośrodku działań była kompleksowa wielodyscyplinarna pomoc edukacyjno – rehabilitacyjna, świadczona w odpowiednich warunkach z opieką dostosowaną do stanu psychofizycznego i wieku wychowanków Ośrodka. Przez cały rok placówka zajmowała się także wspieraniem rodzin, udzielała szeroko pojętej pomocy psychologicznej, rzeczowej i prawnej. Ośrodek współpracował z organizacjami pozarządowymi oraz organami samorządu terytorialnego.

W ramach zajęć rewalidacyjnych i rewalidacyjno-wychowawczych prowadzone były zajęcia usprawniające różne sfery aktywności:

- muzykoterapia kształtująca u dzieci świadomość muzyczną i usprawniająca percepcję słuchową
- zajęcia logopedyczne wykorzystujące pozawerbalne formy komunikacji
- usprawnianie małej motoryki ze szczególnym naciskiem na kształtowanie funkcji manipulacyjnych
- usprawnianie dużej motoryki z ćwiczeniami Metodą Ruchu Rozwijającego W.Sherborne umożliwiającymi bezpieczne poznawanie przestrzeni i bezpośredni kontakt
- rozwijanie zainteresowania otoczeniem, kształtowanie umiejętności funkcjonowania w nim
- elementy z zakresu integracji sensorycznej – stymulującej układ przedsionkowy, słuchowy, proprioceptywny i wzrokowy
- trening umiejętności społecznych skupiający elementy zajęć z różnych dziedzin: logopedyczne, muzykoterapię, usprawnianie funkcji poznawczych, kinezyterapię powoli przygotowując dzieci do osiągnięcia dojrzałości szkolnej
- dogoterapia
- psychomotoryka wg. Procus and Block integrująca sferę ruchową z mową i myśleniem.

W ramach zajęć z wczesnego wspomagania rozwoju dzieci organizowaliśmy terapię indywidualną oraz ćwiczenia ze specjalistami zgodnie z zaleceniami umieszczonymi w opiniach wydanych przez Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia prowadzone metodą EEG Biofeedback pozwalające na bezinwazyjny sposób leczenia dysfunkcji z jakimi borykają się dzieci z autyzmem, ADHD, dysleksją i dysgrafią.

W 2024 roku zorganizowaliśmy dwa turnusy edukacyjno-terapeutyczne : zimowy w Krynicy Morskiej oraz w Grzybowie niedaleko Kołobrzegu.

Wszyscy nasi nauczyciele i terapeuci czynnie uczestniczyli w szkoleniach mających na celu podniesienie kompetencji oraz wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań modyfikujących znane już sposoby pracy.

Uczestniczyli w:

- warsztacie utrwalającym wiedzę z zakresu karmienia pegiem, prowadzonym przez lekarza rehabilitacji medycznej
- szkoleniu z zakresu pedagogiki

- warsztatach dotyczących alternatywnych technik komunikacji

Wzięliśmy także jednorazowy udział w tygodniowym wyjeździe edukacyjnym do Maroka zorganizowanym przez Unię Europejskich Federalistów, podczas którego zapoznaliśmy się z systemem oświaty i szkolnictwa specjalnego obowiązującego na terenie tego kraju.

Nasza placówka zadbała również o to, aby każde dziecko, które może już rozpocząć naukę szkolną otrzymało pełną, rzetelnie przygotowaną dokumentację pozwalającą na lepszy start w nowym środowisku.

Niezależnie od bieżącej działalności merytorycznej cały czas dbaliśmy o profesjonalne wyposażenie placówki w sprzęt dydaktyczno-rehabilitacyjny i odpowiednią aranżację dostosowaną do potrzeb naszych wychowanków.

2. NZOZ Ośrodek Rehabilitacyjny

Oddział dzienny rehabilitacji dla dzieci niepełnosprawnych działający w ramach NZOZ Ośrodek Rehabilitacyjny, objął w roku 2024 opieką rehabilitacyjną 374 pacjentów z wielorakimi uszkodzeniami neurologicznymi i zaburzeniami wieku rozwojowego.

Do głównych zadań prowadzonej przez nas terapii należała:

- poprawa stanu ruchowego w zaburzeniach motoryki dużej
- poprawa stanu ruchowego w zaburzeniach motoryki małej
- poprawa funkcjonowania sensorycznego (wzrokowego, słuchowego, dotykowego, proprioceptywnego)
- poprawa funkcjonowania społecznego
- poprawa komunikacji (usprawnianie funkcji mowy, uczenie alternatywnych metod komunikacji)
- poprawa funkcji poznawczych (podstawowych procesów myślenia, percepcji wzrokowej i słuchowej)

Realizowany przez nas program rehabilitacji ma w konsekwencji prowadzić do ograniczenia deficytów i niepełnosprawności, przywrócenia możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej i psychicznej oraz zdolności do samodzielnego funkcjonowania dziecka w środowisku. Indywidualne programy terapii dostosowane są do potrzeb i możliwości pacjenta.

Metody rehabilitacji stosowane w Ośrodku w roku sprawozdawczym 2024:

- fizjoterapia
- diagnoza i terapia logopedyczna
- diagnoza i terapia psychologiczna
- diagnoza i terapia pedagogiczna
- diagnoza i terapia integracji sensorycznej
- terapia muzyczna

Nasi pacjenci przebywali pod opieką lekarza rehabilitacji medycznej, neurologii dziecięcej oraz pediatrii.

od 1991 r. do 2000 r. funkcjonował jako Ośrodek Terapii Dziecięcej, a od roku 2000 - OREW

Zarząd Warszawskiego Koła PSONI

Grażyna Michalska
Przewodnicząca Zarządu Warszawskiego Koła PSONI

Agata Liszkiewicz
Sekretarz Zarządu Warszawskiego Koła PSONI

Monika Chrzanowska-Staszyńska
Skarbnik Zarządu Warszawskiego Koła PSONI

Maria Krawczyńska
Członek Zarządu Warszawskiego Koła PSONI

Waldemar Lisieski
Członek Zarządu Warszawskiego Koła PSONI

Jarosław Mochnacki
Członek Zarządu Warszawskiego Koła PSONI

Warszawa, 24.06.2025 r.

Sprawozdanie merytoryczne za rok 2024 dla WK PSONI

1. Środowiskowy Dom Samopomocy – ul. Wilcza 9a m3 00-538 Warszawa

Placówka przy ul. Wilczej 9a m3 typ B przeznaczona jest dla 25 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Funkcjonuje w ramach zadania publicznego w całości finansowanego ze środków Wojewody Mazowieckiego na „Prowadzenie środowiskowego domu samopomocy typ B na terenie Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawy. Mieści się w zabytkowej kamienicy , powierzchnia placówki to 204 m2. Uczestnicy zajęć kierowani są do ośrodka decyzją administracyjną wystawianą przez Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof .A. Tymowskiego .

W roku 2024 uczestnikami zajęć w placówce było 26 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim , umiarkowanym i znacznym oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi , w wieku od 25 do 70 lat. Placówka świadczyła usługi przez 5 dni w tygodniu w godzinach

7.00 – 16.00, zapewniając wsparcie uczestnikom zajęć oraz ich opiekunom. W prowadzono w placówce 8 pracowni zajęciowych:

2. Pracownia kulinarna
3. Pracownia plastyczna
4. Pracownia stolarska
5. Pracownia dziewiarska
6. Pracownia komputerowa
7. Pracownia muzykoterapii
8. Pracownia ruchowa
9. Pracownia kosmetyczna

Głównym celem placówki jest codzienne wsparcie i postępowanie wspierająco -aktywizujące dążące do osiągnięcia przez uczestników zajęć jak największej samodzielności życiowej. Usługi realizowane w placówce poprzez treningi indywidualne jak i grupowe miały za zadanie poprawę lub utrzymanie jak najwyższego poziomu funkcjonowania w życiu codziennym . Miały utrzymać właściwe funkcjonowanie w życiu , zaradność ,samodzielność ,dobrą sprawność psychofizyczną i przeciwdziałać szeroko pojętemu wykluczeniu społecznemu.

Formy prowadzonej w placówce działalności w roku 2024.

1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (trening samoobsługi ,trening kulinarny , trening umiejętności praktycznych ,trening higieniczny ,trening porządkowy, trening budżetowy, trening dbałości o wygląd zewnętrzny) , w ramach treningu kulinarnego przygotowywany jest codzienny ciepły posiłek dla wszystkich uczestników zajęć.
2. Trening spędzania czasu wolnego (muzykoterapia , relaksacja , wyjścia do kina ,projekcje filmów, wyjścia na wystawy , udział w spotkaniach między ośrodkowych, spotkania z artystami Filharmonii Narodowej w cyklicznych zajęciach).
3. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (ugruntowanie pozytywnych wzorców zachowania w miejscach publicznych, trening konstruktywnego rozwiązywania problemów, trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach, trening właściwych zachowań społecznych w relacjach z rówieśnikami i osobami obcymi).
4. Trening umiejętności komunikacyjnych (z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się .
5. Terapia ruchowa (zajęcia ruchowe , zajęcia na ogólnodostępnej siłowni ,spacery , ćwiczenia z wykorzystaniem stacjonarnych urządzeń treningowych, zajęcia dla osób z orzeczeniem o znacznej niepełnosprawności prowadzone przez fizjoterapeutę w ramach indywidualnych umów z NFZ).

6. Terapia zajęciowa realizowana w prowadzonych w placówce pracowniach : pracownia kulinarna , pracownia plastyczna, pracownia dziewiarska , pracownia kosmetyczna , pracownia stolarska i pracownia komputerowa)
7. Zajęcia edukacyjne mające na celu podtrzymywanie nabytych w szkole umiejętności pisania i czytania itp.

W roku 2024 w ramach poradnictwa psychologicznego zatrudniony był w placówce w wymiarze ¼ etatu ,psycholog prowadzący zajęcia indywidualne i grupowe z uczestnikami ,oraz oferujący wsparcie dla opiekunów . Psycholog dostępny był w poniedziałki i piątki w godzinach 8.00 -13.00.

Zespół wspierająco -aktywizujący uczestniczył w roku 2024 w 6 sesjach superwizji zewnętrznej oraz w 3 szkoleniach tematycznych.

Wszyscy uczestnicy brali udział w zajęciach ze zwierzętami w stajni „Truskawka”, w ciągu 2024 roku odbyły się 2 zebrania z rodzicami i opiekunami . Zrealizowano 2 autokarowe ,całodniowe wycieczki dla uczestników zajęć połączone z warsztatami .

W wyniku całorocznych zajęć prowadzonych w ramach oferty realizowanej przez placówkę w roku 2024 obserwujemy u uczestników :

- utrzymanie dobrej formy psychofizycznej
- utrzymanie dobrej frekwencji
- utrzymanie dobrej sprawności fizycznej i aktywności życiowej
- rozwój własnych pasji i zainteresowań

Sprawozdanie merytoryczne za 2024 rok dla WK PSONI

Środowiskowy Dom Samopomocy – ul. Grochowska 259 a

Placówka funkcjonuje w ramach zadania publicznego – działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami i jest w całości finansowana ze środków Wojewody Mazowieckiego, jako zadanie: Prowadzenie środowiskowego domu samopomocy typu B na terenie Dzielnicy Praga-Południe m. st. Warszawy.

Uczestnikami placówki są dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi. Oferta placówki, poprzez szeroko rozumiane działania wspierające i włączające, wychodzi

naprzeciw potrzebom uczestników w zakresie funkcjonowania społecznego, przeciwdziałając ich wykluczeniu społecznemu.

W 2024 roku ośrodek świadczył usługi 5 dni w tygodniu w godzinach 7:00-16:30, zapewniając wsparcie osobom z niepełnosprawnością intelektualną, jak i ich rodzinom/opiekunom.

W 2024 roku z oferty placówki skorzystało 47 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i niepełnosprawnościami sprzężonymi, przyjęta została 1 nowa osoba. Wiek uczestników mieścił się pomiędzy 25 a 75 lat.

Celem głównym było wieloprofilowe postępowanie wspierająco-aktywizujące realizowane poprzez działania zmierzające do osiągnięcia przez uczestników jak najpełniejszej samodzielności życiowej. Świadczone usługi miały charakter indywidualnych i grupowych treningów, ze szczególnym naciskiem na trening umiejętności społecznych i trening funkcjonowania w życiu codziennym, które zwiększyły lub utrzymały samodzielność i zaradność życiową uczestników, przeciwdziałając wykluczeniu społecznemu, umożliwiły również poprawę kondycji psychofizycznej.

Formy stacjonarnych aktywności proponowanych uczestnikom w 2024 roku:

- Terapia ruchowa (gimnastyka poranna, rehabilitacja ruchowa, spacer)
- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (trening społeczny, wyjścia do instytucji publicznych)
- Trening funkcjonowania w życiu codziennym (trening higieniczny, trening umiejętności praktycznych, trening porządkowy, trening kulinarny, trening budżetowy)
- Trening spędzania wolnego czasu (muzykoterapia, ogólnoośrodkowe zajęcia grupowe, filmoterapia, rekreacja)
- Terapia zajęciowa realizowana w pracowniach: ceramicznej, stolarskiej, plastycznych, rękodzielniczej, makramy i decoupage, paverpol i wiklina papierowa, filcowanie, papier czerpany, technik różnych i in.
- Zajęcia edukacyjne (podtrzymywanie umiejętności czytania, pisanie, liczenia)
- Koncerty Artystów Filharmonii Narodowej w ramach programu Spotkania z Muzyką
- Poradnictwo psychologiczne i zajęcia psychoedukacyjne (trening komunikacji interpersonalnej, emocjonalny, zachowania w sytuacjach trudnych)
- Indywidualny trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się
- Konsultacje dla zespołu wspierająco-aktywizującego oraz kierownika w formie superwizji zewnętrznej
- Wsparcie rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnościami
- Wycieczki i spotkania (- jednodniowa wycieczka rekreacyjna do Gospodarstwa Edukacyjnego Cuda i Wianki, wycieczka do Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku, wyjazd na żagle nad Zegrze grupy uczestników wraz z rodzicami, zorganizowany ze wsparciem Fundacji "Stawiam na kulturę", wyjazd 11 uczestników na imprezę andrzejkową do Urli, zorganizowaną przez ŚDS w Wołominie; bal karnawałowy „W świecie zwierząt”, impreza integracyjna z udziałem rodziców, konkurs muzyczny „Jaka to melodia?”, karaoke, kalambury, quizy tematyczne, spotkanie Wielkanocne i

Wigilijne, wyjścia do kawiarni, spotkania z hejnalistą, wyjście do Muzeum Narodowego, impreza andrzejkowa "W świecie magii, alpakoterapia (wrzesień 2024r.) , zajęcia pt. "Wiem, pomagam, ratuję" z zakresu pierwszej pomocy przeprowadzone przez Straż Miejską, udział uczestników w wykładach i w zajęciach w Akademii Pedagogiki Specjalnej)

•

W roku 2024 placówka oferowała dodatkowe zajęcia z zakresu Terapii Ręki, muzykoterapii, dogoterapii, hipoterapii. W celu zwiększenia jakości pracy zespołu wspierająco-aktywizującego kontynuował on udział w comiesięcznych sesjach superwizyjnych.

W 2024 roku z dodatkowych środków otrzymanych na wsparcie 15 osób ze sprzężonymi niepełnosprawnościami:

- doposażono placówkę w materiały do terapii i sprzęt potrzebny do prowadzenia zajęć i treningów (m.in. tablety do treningów umiejętności cyfrowych, komunikatory AAC, sprzęt sportowy, specjalistyczne pomoce edukacyjne, wentylatory, odkurzacz i drobny sprzęt kuchenny potrzebny do realizacji treningu umiejętności praktycznych) oraz zmywarę;
- prowadzono zajęcia dedykowane osobom ze sprzężonymi niepełnosprawnościami (m.in. Terapia Ręki, hipoterapia, dogoterapia, Sensoplastyka);
- przeprowadzono szkolenia kadry: cykliczna superwizja, raz w miesiącu przez 2 godz. - cały zespół; superwizja kierownicza – raz w miesiącu od kwietnia 2023 r.;
- szkolenie dla całego zespołu z zakresu komunikacji alternatywnej i wspomaganiej, przeprowadzone przez Monikę Karwacką.
- w ramach kształcenia się zespołu terapeutycznego w zakresie AAC zorganizowano wyjazd szkoleniowy trzech osób z kadry do Środowiskowego Domu Samopomocy w Toruniu, prowadzonego przez Fundację Arkadia.
- w roku rozliczeniowym trzy osoby z kadry uczestniczyły w szkoleniu w zakresie seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną, prowadzonym przez dr Izabelę Fornalik.

W wyniku całorocznego oddziaływania terapeutycznego udało się u uczestników:

- utrzymać kondycję fizyczną,
- utrzymać dobrostan emocjonalny (zmniejszenie częstotliwości zachowań agresywnych i autoagresywnych),
- utrzymać poziom kompetencji społecznych.

Zaobserwowano również:

- utrzymanie kondycji psychicznej,
- utrzymanie sprawności ruchowej i motywacji do aktywnego spędzania czasu,
- utrzymanie aktywności życiowej, kompetencji społecznych i umiejętności podejmowania decyzji,
- utrzymanie samodzielności i zaradności życiowej w zakresie czynności dnia codziennego,
- utrzymanie zainteresowań w zakresie rękodzieła.

Rodzice i opiekunowie wszystkich osób uczęszczających do Środowiskowego Domu Samopomocy zostali wyposażeni w wiedzę, która dała im możliwość podjęcia dodatkowych działań rehabilitacyjnych i terapeutycznych oraz szukania innych możliwości oddziaływań specjalistycznych (bieżące monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników, poradnictwo psychologiczne, wsparcie informacyjne w ubieganiu się o wsparcie Asystenta OzN, Mieszkanie Treningowe, Mieszkanie Wspomagane, transport dla OzN a także pomoc w uzupełnieniu wniosków o świadczenie wspierające oraz dofinansowania, m.in na turnusy rehabilitacyjne).

DOM RODZINNY

Placówka „Dom Rodzinny” przy ul. Aluzyjnej 2/7 w Warszawie (do września 2024 roku przy ul. Mysłowickiej 12) jest formą pomocy mieszkaniowej i wsparcia społecznego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym. W placówce na stałe aktualnie zamieszkuje 10 osób, otrzymując usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające. W ramach realizowanych form wsparcia mieszkańcy korzystali z systematycznej pracy terapeutycznej dostosowanej do indywidualnych potrzeb i możliwości każdego z nich. Poszczególne działania utrwały samodzielność, podtrzymywały sprawność psychofizyczną i motywowały do aktywności w życiu codziennym. Przeciwdziałały wykluczeniu społecznemu i ograniczeniu w pełnieniu ról społecznych. Przynależność do grupy wzmacniała kontakty społeczne, umiejętności funkcjonowania w grupie oraz radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych. Wszystkie działania prowadzono jako praktyczne i jak najbardziej samodzielne działania mieszkańców przy wsparciu instruktora-asystenta. Do marca 2024 roku kontynuowano realizację 3-letniego projektu dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Od 01.04.2024 roku placówka funkcjonuje w oparciu o projekt pn.: „Gotowi na samodzielność” dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Do istotnych celów projektu należy przystosowanie mieszkańców do życia na równych prawach w środowisku społecznym, zdobywanie samodzielności i autonomii oraz rozwijanie umiejętności zaspokajania własnych potrzeb przy wsparciu instruktorów asystentów.

W ramach projektu realizowane były treningi usamodzielniające takie jak: trening umiejętności praktycznych, trening kulinarny, trening budżetowo-ekonomiczny, trening

uspołeczniający, usprawnianie ruchowe, wsparcie nocne. Zaplanowane treningi usamodzielniające obejmowały swoim działaniem czynności związane z funkcjonowaniem w życiu codziennym. Należały do nich między innymi: planowanie i przygotowywanie posiłków, dokonywanie zakupów, gospodarowanie środkami finansowymi, obsługa sprzętów AGD, dbanie o higienę osobistą i estetyczny wygląd, dbanie o porządek najbliższego otoczenia, korzystanie z instytucji publicznych w ważnych życiowych kwestiach (np. wizyty lekarskie, poczta, fryzjer, kosmetyczka), załatwianie spraw urzędowych, uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym (np. kino, teatr, spotkania okolicznościowe, wycieczki), planowanie czasu wolnego oraz rozwijanie indywidualnych pasji i zainteresowań. Ważnym elementem było także kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, rozwiązywanie problemów i trudności dnia codziennego, nawiązywanie kontaktów międzyludzkich oraz przestrzeganie norm społecznych. Zajęcia usprawniania ruchowego miały na celu podtrzymanie i poprawę kondycji fizycznej oraz zapobieganie pogłębianiu istniejących ograniczeń fizycznych. W godzinach nocnych mieszkańcy mieli zapewnione wsparcie instruktora asystenta, które daje im poczucie bezpieczeństwa, a także pozwala na szybką reakcję w przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów. Mieszkańcy korzystali także ze wsparcia wolontariuszy, którzy uczestniczyli w prowadzonych formach wsparcia. Część mieszkańców Domu Rodzinnego w ciągu tygodnia korzystała z zajęć w dziennych ośrodkach wsparcia.

OŚRODEK WSPARCIA „WALECZNYCH”

W 2024 roku Ośrodek Wsparcia „Walecznych” kontynuował realizację zadania publicznego współfinansowanego ze środków m.st. Warszawy pod tytułem „Prowadzenie ośrodków wsparcia dla osób niepełnosprawnych”.

Uczestnikami było 12 dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, a także z niepełnosprawnościami sprzężonymi (o ograniczonej sprawności motorycznej, z zaburzeniami widzenia, słyszenia, z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, z dysfunkcją narządu ruchu). Placówka działała 5 dni w tygodniu w godzinach 7:30-16:30, zapewniając wsparcie osobom z niepełnosprawnością intelektualną, jak i ich rodzinom/opiekunom.

Oferta placówki wychodziła naprzeciw potrzebom uczestników w zakresie zwiększania samodzielności, rozwijania i podtrzymywania umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego oraz funkcjonowania w życiu społecznym i rodzinnym przez osoby dorosłe z niepełnosprawnością intelektualną, przeciwdziałając tym samym wykluczeniu społecznemu. Działania prowadzone w placówce miały na celu kompleksową terapię uczestników z wykorzystaniem różnorodnych form wsparcia dostosowanych do indywidualnych możliwości i potrzeb. Systematyczny udział uczestników w zajęciach i treningach przeprowadzonych regularnie wg ramowego planu placówki pozwolił na osiągnięcie zamierzonych celów:

- podtrzymania umiejętności społecznych i zaradności życiowej osób dorosłych z niepełnosprawnością,
- zapewnienie wsparcia terapeutycznego w celu utrwalenia szeroko pojętej niezależności,
- podtrzymywanie zaradności i samodzielności w podstawowych czynnościach życia codziennego,
- zapoznanie z różnymi formami życia kulturalnego,

- podtrzymanie ogólnej sprawności fizycznej.

W placówce realizowane były formy wsparcia:

- trening funkcjonowania w życiu codziennym,
- zajęcia artystyczne/rękodzielnicze,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego,
- trening usprawniania fizycznego,
- zajęcia muzyczne.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym obejmował trening kulinarny, trening porządkowy, trening budżetowy, trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening higieny osobistej.

W ramach treningu kulinarnego uczestnicy nabywali i doskonalili umiejętności planowania oraz samodzielnego przygotowywania posiłków wg zasad zdrowego odżywiania się. Nabywali umiejętność dbania o estetykę podczas jedzenia, posługiwania się sztućcami oraz prawidłowego zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków. Wyrabiali nawyk prawidłowego przechowywania żywności i sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów. Uczyli się korzystania z przepisów kulinarnych, obsługi sprzętu AGD, zachowania przepisów BHP. W ramach treningu porządkowego uczestnicy nabywali i doskonalili umiejętności dbania o czystość najbliższego otoczenia. Porządkowali pomieszczenia placówki. Ze wsparciem instruktorów-terapeutów uczyli się jak wykonywać podstawowe czynności życia codziennego, takie jak: ścieranie kurzy, zamiatanie, mycie podłóg, utrzymanie czystości w toalecie, wyrzucanie śmieci itp. Podczas pełnienia dyżuru uczestnicy przygotowywali posiłek i po nim sprząтали. Podczas treningu budżetowego uczestnicy poznawali wartość pieniądza, zdobywali umiejętności przygotowania listy potrzebnych artykułów do sporządzenia prostego posiłku. W ramach treningu dbałości o wygląd zewnętrzny uczestnicy doskonalili umiejętności właściwego doboru odzieży do warunków pogodowych i okoliczności, pory roku, kontroli swojego wyglądu przed lustrem, dbałości o schludny wygląd i dbania o własną odzież. Podczas treningu nauki higieny uczestnicy kształtowali umiejętność dbania o higienę osobistą całego ciała, korzystania z przyborów toaletowych i kosmetyków.

W ramach treningu umiejętności społecznych uczestnicy nabywali umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania oraz właściwej komunikacji interpersonalnej. Kształtowali umiejętność współpracy, rozwiązywania problemów oraz używania form grzecznościowych. Uczyli się asertywności i odpowiedzialności za powierzone zadanie.

W ramach zajęć artystycznych realizowane były zajęcia plastyczne, teatralne i rękodzielnicze. Zajęcia plastyczne obejmowały rysunek, malarstwo farbami plakatowymi, akwarelami, akrylami. Zajęcia te poprzez odpowiednio dobrane bodźce (kolor, dźwięk, ruch, słowo) stymulowały uczestników do ekspresji własnej. Pozwalały na wyrażanie swoich emocji poprzez proces twórczy. Zajęcia teatralne obejmowały improwizację taneczną, taniec na siedząco i dramę. Podczas działań uczestnicy rozwijali zainteresowanie pracą twórczą, ćwiczyli aparat mowy oraz zwiększali świadomości własnego ciała. Mieli możliwość wyrażania emocji, uwalniania nagromadzonych napięć, a także doświadczania większej samoświadomości i samokontroli. Na zajęcia rękodzielniczych powstawały prace na miarę indywidualnych możliwości uczestników, które rozwijały kreatywność, wyobraźnię i sprawność manualną.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego obejmował rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami telewizyjnymi i radiowymi. Działania polegały na zachęcaniu uczestników do aktywnego spędzania czasu wolnego (spacery, zabawy ruchowe). W ramach treningu uczestnicy poznawali propozycje form spędzania wolnego czasu. Działania obejmowały uczestnictwo w życiu społecznym i kulturalnym oraz organizowanie i udział w imprezach okolicznościowych. Zorganizowano spotkania okolicznościowe z rodzinami i

opiekunami uczestników oraz wyjścia do miejsc działalności kulturalnej w szczególności do teatrów.

Zajęcia muzyczne uwzględniały grę na instrumentach perkusyjnych, swobodne i kierowane ćwiczenia z instrumentami, improwizacje muzyczne, śpiew, taniec oraz relaksację przy muzyce.

Trening usprawniania fizycznego prowadzony był grupowo i/lub indywidualnie w różnych formach: gimnastyka ogólnousprawniająca, ćwiczenia koordynacyjne, równoważne, rozciągające, oddechowe, relaksacyjne, specjalistyczne, ćwiczenia na przyrządach, masaż, gry i zabawy zespołowe. Głównym celem zajęć było podtrzymywanie dobrej kondycji fizycznej i ogólnej sprawności organizmu uczestników. Podczas zajęć wykorzystywano szereg metod aktywizujących uczestników do wykonywania ćwiczeń. Były to metody naśladowcze i zadaniowe, a także metody bezpośredniej celowości ruchu. Ćwiczenia dobierane były do indywidualnych możliwości psychofizycznych uczestników.

W listopadzie 2024 placówka zakończyła swoją działalność ze względu na problemy lokalowe związane z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu *dostępności* osobom ze *szczególnymi potrzebami*.

MIESZKANIE TRENINGOWE „Oszmiańska – dom, który uczy życia”



Placówka funkcjonuje od maja 2022 roku w ramach konkursu: „Prowadzenie mieszkań chronionych - treningowych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną wraz z miejscem interwencyjnym” i jest współfinansowana ze środków m. st. Rok 2024 był ostatnim rokiem realizacji trzyletniego projektu, który rozpoczął się w maju 2022 roku. Zakończenie projektu stanowiło podsumowanie intensywnej pracy nad przygotowaniem dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną do samodzielnego życia w otwartym środowisku. Łącznie w projekcie wzięło udział 21 uczestników, 3 kobiety i 18 mężczyzn.

Warszawskie Koło PSONI prowadzi mieszkanie treningowe dla Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną przy ul. Oszmiańskiej 10 od połowy 2010 r. Nasze doświadczenia zdobyte w trakcie tego okresu pozwalają na stałe podnoszenie poziomu świadczonej usługi i sprawniejszą koordynację działań zaplanowanych w ramach oferty projektowej.

Naszym głównym celem jest:

- Prowadzenie zajęć z zakresu terapii społecznej na bazie mieszkania treningowego mających na celu przygotowanie dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną (18-45r.ż) do samodzielnego lub przy minimalnym wsparciu życia w otwartym środowisku oraz ochrona ich przed wykluczeniem społecznym.

Cele pośrednie:

- Zintegrowanie rodzin i środowiska działającego na co dzień na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną w celu wypracowania modelowych rozwiązań zmierzających do ich samodzielnego życia w otwartym środowisku na bazie mieszkań wspomaganych lub małych domów rodzinnych.
- Praca z rodzinami osób z niepełnosprawnością intelektualną w celu pokazania innego modelu ich dorosłości opartego o ofertę mieszkań wspomaganych oraz zmiany sposobu myślenia o ich usamodzielnieniu.
- Współpraca z warszawskimi ośrodkami pomocy społecznej w celu wydania decyzji kierujących osoby z niepełnosprawnością intelektualną wskazane przez koordynatora projektu do sześciomiesięcznego zamieszkania w mieszkaniu treningowym.

W ramach zadania zrealizowaliśmy następujące treningi:

- Trening kulinarny - planowanie posiłków, przygotowywanie posiłków, nakrywanie stołu, sprzątanie po posiłku - usługa świadczona średnio 20 godzin tygodniowo, z treningu korzysta dwóch uczestników jednocześnie, co drugi dzień - średnio 10 godzin tygodniowo/uczestnika.
- Trening ekonomiczny - kształtowanie i podtrzymywanie znajomości wartości pieniądza, planowanie zakupów, zakupy stacjonarne, zakupy przez Internet. Wspólne zakupy i indywidualne uczestników zadania - usługa świadczona średnio 8 godzin tygodniowo, 1 uczestnik średnio 2h tygodniowo.
- Trening społeczny - praca nad umiejętnościami: samokontroli, współpracy w grupie, stosowanie się do zasad, asertywnej odmowy, kontrolowania emocji, planowania i podejmowania decyzji, redukowania zachowań niepożądanych, planowania i gospodarowania czasem wolnym - usługa świadczona w formie grupowej, średnio 24 godzin tygodniowo/uczestnik.
- Trening praktyczny - kształtowanie umiejętności: dbania o własne zdrowie, dbanie o higienę osobistą, estetyczny wygląd, czynności porządkowych wykonywanych w mieszkaniu - usługa świadczona średnio 12 godzin tygodniowo, z treningu korzysta dwóch uczestników jednocześnie –średnio 6 godzin tygodniowo/uczestnika.

Oraz oferowaliśmy poradnictwo w zakresie:

- Poradnictwa zawodowego - wsparcie w aktywnym poszukiwaniu bezpłatnych kursów/szkoleń, podnoszących kwalifikacje zawodowe, zapoznanie z miejscami, w których osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą uzyskać informację na temat pracy - usługa świadczona średnio 2 godziny tygodniowo (zajęcia grupowe) bądź indywidualnie średnio 30 minut tygodniowo.

- Poradnictwa psychologicznego, zajęć psychoedukacyjnych - warsztaty grupowe z zakresu poszerzania umiejętności interpersonalnych, komunikacyjnych, rozpoznawania emocji, rozwiązywania trudności w sytuacjach społecznych, indywidualne wsparcie psychologiczne świadczone według potrzeb - usługa świadczona średnio 2 godziny tygodniowo/uczestnik (zajęcia grupowe) bądź indywidualnie średnio 30 minut.

W roku 2024 skorzystało z zadania 8 osób z niepełnosprawnością intelektualną, w tym 1 osoba została przyjęta w ramach miejsca interwencyjnego, 2 uczestników złożyło wnioski o przedłużenie treningu w mieszkaniu treningowym, wnioski zostały pozytywnie rozpatrzone. Jednorazowo w mieszkaniu przebywały 4 dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Cały czas prowadziliśmy też pracę z rodzinami nad zmianą sposobu myślenia o dorosłości ich niepełnosprawnego dziecka oraz wspólna praca nad zaplanowaniem jego bezpiecznej przyszłości. Staraliśmy się też ustawicznie pracować nad integracją naszych rodzin wokół problematyki związanej z dorosłością i samodzielnością osób z niepełnosprawnością intelektualną w otwartym środowisku. Równie ważnym elementem co praca z rodzinami stała się współpraca ze środowiskiem uczestników treningu, pracownikami ich placówek i miejsc pracy w celu wypracowywania modelowych rozwiązań wspierających ich samodzielność i zaradność życiową.



Sprawozdanie merytoryczne z działalności Mieszkania Wspomaganego im. Teresy Dłuskiej za rok 2024

W okresie: 01.01.2024 do 31.12.2024 roku, ciągłą i kompleksową rehabilitacją społeczną objętych było 7 Beneficjentów Ostatecznych (BO), działania były dostosowane to potrzeb i możliwości psychofizycznych BP. Umożliwiły one wzrost i rozwój kompetencji społecznych, poprawiły jakość życia, oraz zapełniły niezbędne poczucie bezpieczeństwa.

Wsparcie realizowano poprzez treningi prowadzone z BO:

1. trening samodzielności
2. systematyczne usprawnianie ruchowe, utrzymanie dobrej formy fizycznej , ogólne wzmocnienie organizmu,
3. wsparcie asystenta osoby niepełnosprawnej , wsparcie nocne zapewniające poczucie bezpieczeństwa i dające możliwość szybkiego reagowania w nieprzewidzianych sytuacjach,
4. Wsparcie wolontariusza.

Wszystkie treningi odbywały się w ramach rehabilitacji społecznej.

W ramach treningu samodzielności BO projektu ćwiczyli bezpieczne poruszanie się środkami komunikacji publicznej, wspólnie przygotowywali posiłki, ćwiczyli nakrywanie do stołu, korzystali z treningu ekonomicznego, planując i wykonując zakupy zgodnie z listą, planując posiłki.

Trening czasu wolnego organizowali poprzez oglądanie filmów i telewizji, rozwiązywanie krzyżówek oraz dyskusję. W ramach tej działalności były organizowane wspólne wyjścia poza miejsce zamieszkania na spacer, zakupy czy do instytucji kulturalnych. Uczyli się rozwiązywania problemów i współdziałania w grupie, oraz jak najbardziej samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym. Kształtowano także właściwe zachowania w miejscach publicznych, umiejętności załatwiania prostych spraw urzędowych np. wyrobienie karty miejskiej czy wymiana dowodu osobistego na nowy. BO uczyli się jak dbać o zdrowie jak zapisać się do lekarza i iść na wizytę oraz jak wykupić leki w aptecce. Najważniejszą rzeczą jakiej uczyli się BO było samo decydowanie o sobie, jak dobrać strój adekwatny do pogody, co zjeść co robić w wolnym czasie.

W czasie realizacji projektu pomiędzy mieszkańcami utrwały się rodzinne więzi, poczuli się odpowiedzialni za siebie i innych. BO zmienili także nieco dotychczasowe nawyki związane z planowaniem i spędzaniem wolnego czasu, zaczęli dbać o zdrowie i sprawność fizyczną .

Usprawnianie ruchowe prowadzone systematycznie wpłynęło na poprawę stanu zdrowia (brak zachorowań w opisywanym okresie).

Trening samodzielności obejmuje również trening czystościowy i higieniczny BO projektu ćwiczyli sprzątanie całego mieszkania, części wspólnych jak i własnych pokoi, składało się na to: mycie podłóg, dbanie o czystość toalet, pranie i prasowanie odzieży, dbanie o rośliny doniczkowe, oraz utrwalanie i kształtowanie nawyków związanych z codzienną toaletą i estetycznym wyglądem osobistym, doбором odpowiedniej odzieży do panujących warunków atmosferycznych. BO nauczyli się jak dbać o porządek i czystość w najbliższym otoczeniu, codzienne treningi higieny osobistej przyczyniły się do podniesienia jej poziomu wśród mieszkańców. Świadomość tego że wszystko co robią, robią dla siebie oraz brak osób wyręczających ich we wszystkich czynnościach sprawił, że bardzo angażowali się w pracę nad porządkiem i czystością mieszkania. Wszystkie zajęcia odbywały się zgodnie z planem. Każdy z BO rozwinął swoje kompetencje zwiększając możliwości samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie.

W trakcie treningu samodzielności BO codziennie ćwiczą przygotowywanie prostych posiłków, przygotowywanie kawy czy herbaty. Treningi odbywają się z wykorzystaniem sprzętów kuchennych, trening pozwala opanować obsługę takich urządzeń jak kuchenka indukcyjna z piekarnikiem ,mikrofalówka czy zmywarka do naczyń oraz małego AGD takiego jak mikser czy blender. BO rozwinęli swoje możliwości jeżeli chodzi o przygotowywanie prostych posiłków , częściej przygotowują desery i ciasta. BO ćwiczyli planowanie wydatków związanych z zakupem artykułów spożywczych niezbędnych do przygotowywania posiłków, beneficjenci samodzielnie planują zakupy i bezpośrednio robią je w pobliskich sklepach. Trening taki pozwala także lepiej panować nad własnymi środkami finansowymi przy zakupach kosmetyków czy prasy , ćwiczone jest także używanie innych form płatności jak płacenie kartą czy wykonywanie przelewów korzystając z dostępu do konta przez internet.

Wsparcie asystenta osoby niepełnosprawnej zapewniane jest w okresie nocnym, gdyż ze względu na niepełnosprawność intelektualną beneficjenci wymagają wsparcia przez 24 godziny i to właśnie wsparcie w czasie nocy zapewnia asystent osoby niepełnosprawnej, dając poczucie bezpieczeństwa.

Beneficjenci uczestniczyli także w życiu lokalnej społeczności biorąc udział w spotkaniach i festynach organizowanych w bezpośrednim sąsiedztwie ich zamieszkania . Wyjścia do kina , teatru czy na koncerty pozwalają na swobodne korzystanie z dóbr kultury i realizację swoich zainteresowań .



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Treningi prowadzone w miejscu zamieszkania sprawiają, że beneficjenci stali się niezależni od dotychczasowych opiekunów i rodziców, mają możliwość ciągłego rozwijania swoich kompetencji życiowych i przygotowywania się w miarę możliwości do samodzielnego życia. Realizacja żadnego działania prowadzonego w projekcie nie była powierzona zewnętrznemu wykonawcy.

Wsparcie wolontariusza poprawia jakość ćwiczeń prowadzonych przez fizjoterapeutę pomagając wykonywać trudniejsze ćwiczenia, wspiera BO także w codziennych czynnościach i podczas wyjść poza placówkę. Wsparcie wolontariusza wpływało na zwiększenie jakości wsparcia udzielanego przez rehabilitanta pomoc podczas zajęć ruchowych była niezbędna podczas ćwiczeń z 7 osobową grupą osób niepełnosprawnych, wsparcie to było także bardzo istotne podczas wyjść z całą grupą poza placówkę

Sprawozdanie z działalności Klubu ABC, w okresie od 1.01.2024 r. do 30.11.2024 roku.

Klub ABC jest działaniem Warszawskiego Koła PSONI, które powstało w wyniku połączenia dotychczasowych czterech klubów. Jego działalność została podzielona na cztery grupy, dzięki czemu kontynuujemy założenia z poprzednich inicjatyw, rozszerzając je o nowe możliwości i cele. Klub liczy 90 uczestników – dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, mieszkańców Warszawy. Uczestnicy biorą udział w różnych aktywnościach, w zależności od swoich potrzeb i zainteresowań. Działania klubu poddawane są cyklicznej ewaluacji, aby dostosować zajęcia do potrzeb i umiejętności uczestników. Klub ABC jest współfinansowany z M. St. Warszawa, a koordynatorem jest Patrycja Zielińska - Płusa.

Prowadzenie Klubu ABC w formie regularnych spotkań osób z niepełnosprawnością intelektualną sprzyja zwiększeniu ich samodzielności, sprawności fizycznej oraz budowaniu kompetencji społecznych.

Cele szczegółowe, które założyliśmy w ramach projektu to:

1. Doskonalenie samodzielnego funkcjonowania w środowisku oraz samoobsługi osób z niepełnosprawnością intelektualną;

2. Utrzymanie aktywności społecznej osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz integracja ze społecznością lokalną;

3. Rozwijanie predyspozycji i upodobań członków klubu poprzez różnego rodzaju aktywności (kulturalne, sportowe, turystyczne, taniec, muzyka).

GRUPA A

Na zajęcia grupy A uczęszcza 20 osób. Działania grupy rozwijają autonomię i sprzyjają socjalizowaniu młodych ludzi, stąd często uczestnikami klubu jest młodzież kończąca naukę w OREW. Bezpośrednie wsparcie uczestnikom świadczą trzy osoby: Krzysztof Walicki - pedagog specjalny oraz Krzysztof Romaniuk i Andrzej Staszyński - asystenci pedagoga specjalnego. Zajęcia grupy A są realizowane w Ośrodku Rehabilitacyjno – Edukacyjno – Wychowawczym, przy ulicy Krasieńskiego 41a.

Działania i aktywności realizowanych przez grupę A form ujęte zostały w 7 grup:

1.Zajęcia tańca towarzyskiego.

2.Prowadzenie ruchowych zajęć rekreacyjnych.

3.Trening umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego.

4.Organizowanie spotkań świątecznych.

5.Spotkania z rodzicami w formie wymiany doświadczeń lub prelekcji specjalistów.

6. Wyjścia kulturalno - integracyjne (muzeum, kino, galeria, teatr, restauracja)..

7. Spotkanie integracyjne połączone z treningiem umiejętności spędzania czasu wolnego.

GRUPA B

W zadaniu uczestniczyło 38 osób. Wsparcia uczestnikom udzielają dwie osoby: Wojciech Gębski – instruktor oraz Julia Gumowska – asystent instruktora. W uczestnikach cały czas wyrabiana jest samodzielność w przygotowaniu do prób , oraz na samej próbie a także umiejętność odnalezienia się na scenie podczas występu. Choreograf zawsze dostosowuje

zadania taneczne do możliwości uczestnika w odpowiedni sposób do aktywizacji. Zajęcia grupy B odbywają się w Mazowieckim Instytucie Kultury.

Grupa B działa w 6 obszarach:

1. Cotygodniowe próby.

2. Spotkania integracyjne

3. Wyjścia uspołeczniające do atrakcyjnych turystycznie i kulturowo miejsc na terenie Warszawy i okolic

4. Wyjścia kulturalne do instytucji kulturowych

5. Wyjazdy na pokazy i konkursy artystyczne.

6. Wyjście do kawiarni i restauracji, które zrealizowaliśmy w ramach wyjść uspołeczniających i kulturalnych.

GRUPA C

W realizacji zadania uczestniczyło 20 osób z niepełnosprawnością intelektualną, będących członkami Warszawskiego Koła PSONI. Każdy uczestnik klubu uczestniczył w zajęciach na zasadzie równości. Bezpośredniego wsparcia podczas prowadzenia zajęć udzielały uczestnikom dwie osoby: Patrycja Zielińska-Płusa-instruktor oraz Michał Płusa-asystent instruktora. Do grupy C przypisane są także dwie wolontariuszki, Karolina Grabowska oraz Małgorzata Wiśniewska, które wspierały prowadzących oraz uczestników podczas wyjść kulturalnych, wycieczek krajoznawczych a także podczas zajęć stacjonarnych. Zajęcia grupy C odbywają się w Środowiskowym Domu Samopomocy, przy ul. Grochowskiej.

Działania i aktywności realizowanych form ujęte zostały w sześć grup :

1. Spotkania stacjonarne grupy (w tym świąteczne)

2. Zajęcia z zakresu umiejętności cyfrowych

3. Zajęcia z zakresu ekologii (zero waste)

4. Wydarzenia kulturalne

5. Wyjście do restauracji

6. Wyjazdy integracyjno - turystyczne

Dodatkowo prowadzimy także kronikę aktywności, którą uzupełniają uczestnicy przy drobnej pomocy wolontariuszek.

GRUPA D

W realizacji zadania uczestniczyło 12 osób z niepełnosprawnością intelektualną. Są to osoby z zainteresowaniami i zdolnościami muzycznymi, które zostały wybrane podczas działań rekrutacyjnych. Grupa została podzielona na dwa zespoły: zespół muzyczny oraz kolektyw Djski – w zależności od upodobań uczestników. Spotkania grupy D oraz bezpośredniego wsparcia uczestnikom udzielano trzech instruktorów : Natalia Czekąła, Adam Buka oraz Krzysztof Guzewicz. Aktywność grupy D opiera się na pięciu formach działań:

1. Spotkania zespołu muzycznego.

2. Spotkania Kolektywu DJskiego

3. Udział w koncertach zespołu muzycznego oraz kolektywu DJskiego.

4. Organizacja koncertów w pracowni i spotkań sąsiedzkich. .

5. Wyjście integracyjne

Projekt zakończył się z dniem 30 listopada 2024 r. Od grudnia rozpoczął działalność kolejny, 3- letni projekt, uwzględniający zmiany w zakresie form aktywności poszczególnych grup oraz prowadzących zajęcia. Koordynatorem został Krzysztof Romaniuk.

Grupa A: (prowadzący bez zmian)

- Zajęcia tańca towarzyskiego.
- Prowadzenie ruchowych zajęć rekreacyjnych.
- Trening umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego
- Organizowanie spotkań świątecznych – dwa razy w roku.

Grupa B (prowadzący bez zmian)

- Cotygodniowe 3 godzinne próby pokazów tanecznych

- Spotkania integracyjne dla członków klubu w celu umacniania relacji interpersonalnych,
- Aktywność kulturalną rozumianą jako wyjścia uspołeczniające do atrakcji turystycznych i kulturalnych M. St Warszawy i okolic

Grupa C (zmiana prowadzących: Tetiana Bilokin, terapeuta zajęciowy, trener w Mieszkanium Wspomagany przy ul. Hożej; jak instruktor, oraz Paweł Zawistowski, student Pedagogiki Specjalnej na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie; jako pomoc instruktora)

- Organizowanie stacjonarnych spotkań, w tym spotkań świątecznych
- Zajęcia z zakresu umiejętności cyfrowych.
- Organizowanie zajęć z zakresu zdrowego trybu życia (m.in. zero waste, zajęcia kulinarne).
- Aktywność kulturalna

Grupa D (prowadzący bez zmian)

- Zajęcia muzyczne dla zespołu oraz DJów, w tym spotkania z zaproszonymi gośćmi z różnych dziedzin sztuki
- Spotkania grupy produkcyjnej tworzącej materiały promocyjne zespołu
- Zamiejscowe koncerty zespołu muzycznego oraz kolektywu DJ-skiego
- Koncerty w pracowni Grupy D
- Tworzenie materiałów promocyjnych zespołu na social media
- Spotkania Klubu Filmowego - wspólna projekcja filmu połączona z dyskusją na jego temat
- Wyjście integracyjne w roku zespołu do restauracji bądź kawiarni.

Sprawozdanie z turnusu usprawniająco – rekreacyjnego w Zaździerz

Termin 1.08.2024r.-14.08.2024r.

1. Jednostka Organizacyjna: Warszawskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną, ul. Ogrodowa 55/84, 00-873 Warszawa

2. Miejsce turnusu: Ośrodek Rekreacyjno – Rehabilitacyjny „Leśny Zakątek” sp. Z o.o., Zaździerz 39, 09-520 Łąck

3. Data rozpoczęcia i data zakończenia turnusu: 1.08.2024r-14.08.2024r.

4. Rodzaj turnusu: usprawniająco – rekreacyjny

5. Liczba uczestników:

- 50 osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym;
- 4 wychowawców (w tym jeden prowadzący zajęcia sportowe);
- 12 pomocy wychowawcy;
- 1 kierownik;
- 1 pielęgniarka;
- 2 opiekunki nocne;
- 5 opiekunów indywidualnych, zatrudnionych przez rodziców uczestników.

6. Cel turnusu: rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym poprzez uczestnictwo w zajęciach prowadzonych przez kadrę turnusu oraz kadrę, zatrudnioną przez ośrodek.

7. Ośrodek oferuje:

- różnorodność jadłospisu, w zależności od diet, tj. mleczna, wegetariańska, wegańska, lekkostrawna, papkowata, bezglutenowa, bezmleczna;
- szerokie drzwi, ułatwiające przejście osobom poruszającym się z pomocą kul lub balkonika,
- salę konferencyjną z projektorem i ekranem, pozwalającą na prowadzenie zajęć z zakresu bajkoterapii, wieczorków tematycznych oraz karaoke;
- basen wraz z kadra z uprawnieniami do prowadzenia zajęć;
- Prysznic bez brodzika dla osób mających problem z poruszaniem się;
- pralkę do użytku dla uczestników turnusu
- miejsce na ognisko z miejscem na zabawy ruchowe, z możliwością podpięcia sprzętu elektronicznego / multimedialnego;
- boisko z miękką nawierzchnią.

8. Plan dnia:

7:00 pobudka

7:00-7:30 higiena osobista

7:30-8:00 poranna gimnastyka

8:30-9:30 śniadanie (trening kulinarny)

10:00-13:00 gimnastyka grupowa / spacer, odpoczynek na świeżym powietrzu, zajęcia rozwijające myślenie i kreatywność, gry stolikowe, elementy Terapii Ręki, zajęcia plastyczne, Trening Umiejętności Społecznych

13:00-14:00 obiad (trening kulinarny)

14:00-15:00 przerwa poobiednia

15:30-17:30 basen / przygotowanie grup do zajęć wieczornych, m.in. nauka układów tanecznych, piosenek, przygotowanie inscenizacji, kawiarenki; trening higieniczny, trening ekonomiczny; rozwiązywanie zagadek i rebusów, zajęcia plastyczne

18:00-19:00 kolacja (trening kulinarny)

19:00-21:00 zajęcia wieczorne (potańcówki, projekcje filmu, karaoke, strefa kibica – Igrzyska Olimpijskie – Paryż 2024)

21:00-22:00 toaleta wieczorna (wieczorny trening osobisty, trening porządkowy)

22:00 cisza nocna

9. Działania:

Zajęcia indywidualne (wewnątrzgrupowe)

- Spacery
- Wycieczki krajoznawcze
- Zajęcia plastyczne
- Zajęcia muzyczne
- Trening Umiejętności Społecznych
- Elementy Integracji Sensorycznej
- Zajęcia psychologiczne
- Przygotowanie materiałów, scenek, piosenek, wierszy na zajęcia ogólnoturnusowe
- Zajęcia poprawiające umiejętności manualne, tj. układanie puzzli, rysowanie, kolorowanie
- Zajęcia usprawniające motorykę dużą i małą oraz koordynację oko – ręka, a także zdrową rywalizację i współpracę z grupą, tj. gra w piłkę nożną, koszykówkę, gimnastyka, rozgrzewka poranna, zabawy z chustą animacyjną Klanza;
- Elementy Terapii Ręki
- Kinezyterapia
- Trening budżetowy
- Drama
- Arteterapia
- Zajęcia rewalidacyjne
- Zajęcia na basenie

Zajęcia ogólnoturnusowe:

- Wycieczka krajoznawcza do Ogrodu zoologicznego w Płocku
- Dyskoteki
- Prezentowanie przygotowanych wcześniej materiałów, tj. piosenki, wiersze, prace plastyczne
- Wspólne posiłki

- Ogniska z muzyką
- Karaoke
- Prezentacja grup
- Olimpiada Sportowa
- Dzień poczty
- Dzień pizzy
- Mam talent
- Gra turnusowa „Państwa/ miasta”
- Strefa kibica Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024
- Przejazd ciuchcią Tumską po Koszelówce
- Zajęcia z pszczelarstwa połączone z degustacją
- Alpakoterapia
- Piana party połączone z balem przebierańców
- Wspólne pieczenie gofrów

12. Rezultaty:

- Usprawnienie motoryki małej i dużej oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej;
- Rozwój umiejętności społecznych;
- Rozwój umiejętności samoobsługowych, ze szczególnym uwzględnieniem kwestii higienicznych;
- Poprawa umiejętności pracy w grupach oraz asertywności
- Rozwój orientacji w przestrzeni i w schemacie własnego ciała
- Nawiązanie nowych kontaktów interpersonalnych oraz nabycie umiejętności radzenia sobie w nowych sytuacjach.