

**Projekt**

z dnia 8 lutego 2019 r.

Zatwierdzony przez .....

**UCHWAŁA NR .....  
RADY MIASTA SANDOMIERZA**

z dnia ..... 2019 r.

**w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Sandomierzu, ul. Katedralna 5 za rok 2018**

Na podstawie § 25 ust. 1,2,3 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010r., Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.), § 12 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu uchwalonego uchwałą Nr XLVII/620/2017 Rady Miasta Sandomierza z dnia 26 września 2017, Rada Miasta Sandomierza uchwala, co następuje:

**§ 1.** Przyjmuje się sprawozdanie z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu, ul. Katedralna 5 za rok 2018, stanowiący Załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

**§ 2.** Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady  
Miasta Sandomierza

**Wojciech Czerwiec**

Załącznik Nr 1 do uchwały Nr .....

Rady Miasta Sandomierza

z dnia.....2019 r.

**Sprawozdanie z działalności Środowiskowego Domu Samopomocy  
ul. Katedralna 5; 27-600 Sandomierz.  
Sprawozdanie obejmuje okres od 2 stycznia 2018r. do 31 grudnia 2018r.**

Środowiskowy Dom Samopomocy w 2018 roku działał w oparciu o Program Działalności i Plan Pracy wprowadzony zarządzeniem nr ŚDS.021.14.2018 Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu z dnia 25.01.2018 w sprawie wprowadzenia programu działalności i planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu na rok 2018. Plan został zaakceptowany przez Wydział Polityki Społecznej ŚUW w Kielcach pismo znak PSZ V.9421.10.2018 z dnia 29 stycznia 2018r.

Dom przeznaczony jest dla 25 uczestników z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną. Placówka czynna jest pięć dni w tygodniu tj. od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00. Rehabilitacja prowadzona jest co najmniej 6 godzin dziennie. Pozostały czas pracy pracownicy przeznaczają na przygotowanie się do zajęć, porządkowanie pomieszczeń, dezynfekcję, uzupełnianie prowadzonej dokumentacji, a także przyprowadzenie na zajęcia oraz odprowadzenie po zajęciach uczestników, którzy wymagają tego rodzaju pomocy. ŚDS w Sandomierzu nie prowadzi usług transportowych dla uczestników.

Aktywizacja odbywa się w specjalnie dostosowanych do potrzeb uczestników pracowniach. W naszej placówce funkcjonują następujące pracownie i pomieszczenia wyposażone w sprzęt niezbędny do treningu samoobsługi i zaradności życiowej uczestników:

1. Pracownia kulinarna.
2. Pracownia plastyczna.
3. Pracownia stolarsko – modelarska.
4. Pracownia komputerowa.
5. Sala ćwiczeń.
6. Pracownia rehabilitacyjna.
7. Pokój do indywidualnego poradnictwa psychologicznego pełniący funkcję pokoju wyciszeń.
8. Kawiarenka pełniący funkcję jadalni.
9. Dwie łazienki wyposażone w natrysk, jedna w wannę oraz toalety osobno dla kobiet i mężczyzn oraz toaleta dla personelu.
10. Szatnia.

Osoba niepełnosprawna ruchowo na piętro budynku może przedostać się za pomocą schodolazu.

W okresie od 2 stycznia 2018r. do 31 grudnia 2018r. z zajęć w Środowiskowym Domu skorzystało 34 uczestników w tym:

- 25 uczestników typu A (zaburzenia psychiczne);
- 8 uczestników typu B (niepełnosprawność intelektualna);
- 1 uczestnik typu AB.

Na dzień 31 grudnia 2018r. było 30 uczestników z aktualnymi decyzjami.

W ciągu roku 2 uczestnikom wygasły pierwsze decyzje kierujące.

2 uczestników zrezygnowało z zajęć na własny wniosek z powodów osobistych.

Do piątego każdego dnia miesiąca do Wydziału Polityki Społecznej została przekazana frekwencja za miesiąc poprzedni.

Poniższa tabela zawiera dane dotyczące frekwencji za poszczególne miesiące w 2018r.

miesiąc	Liczba uczestników posiadających aktualne decyzje	Średnia dzienna liczba osób biorących udział w zajęciach ŚDS
1	2	3
Styczeń 2018r.	30	28,09
Luty 2018r.	31	29,2
Marzec 2018r.	31	28,31
Kwiecień 2018r.	31	28,1
Maj 2018r.	31	27,05
Czerwiec 2018r.	31	27,80
Lipiec 2018r.	30	25,0
Sierpień 2018r.	30	26,63
Wrzesień 2018r.	30	27,25
Październik 2018r.	29	26,43
Listopad 2018r.	30	26,2
Grudzień 2018r.	30	27,00

Zadania jakie zostały zrealizowane w poszczególnych miesiącach 2018r.:

- 1) 03.01.2018r.. – udział w wystawie BWA „Porównania 26”.
- 2) 04.01.2018r. – zabawa karnawałowa.
- 3) 24.01.2018r.– zwiedzanie wystawy pt. „3xKOLOR” – autorstwa Waldemara Żuchnickiego, Michała Poręby, Waldemara Kozuba.
- 4) 08.02.2018r. – udział w „Spotkaniach z poezją” prezentacja twórczości Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego, Cypriana Kamila Norwida z okresu Romantyzmu oraz wiersze o tematyce miłosnej.
- 5) 13.03.2018r. – zwiedzanie wystawy pt. „Malarstwo” – autorstwa Beaty Będkowskiej.
- 6) 16.03.2018r. – organizacja pierwszego przeglądu talentów osób niepełnosprawnych pod nazwą „Piwniczka Talentów”
- 7) 21.03.2018r. - udział w „Spotkaniach z poezją” prezentacja twórczości Adama Asnyka, Marii Konopnickiej, Felicjana Faleńskiego z okresu Pozytywizmu oraz wiersze o tematyce wiosennej.
- 8) 28.03.2018r. – organizacja spotkania wielkanocnego.
- 9) 17.04.2018r. – udział w XVII Regionalnych Targach Pracy w Sandomierzu.
- 10) 18.04.2018r. – warsztaty kulinarne wraz z mieszkańcami Domu Pomocy Społecznej w Sandomierzu.
- 11) 24.04.2018r. – zwiedzanie wystawy pt. „Wspólne pole widzenia” – autorstwa Izabeli Kity i Andrzeja Brzegowego.
- 12) 26.04.2018r. - udział w „Spotkaniach z poezją” prezentacja twórczości Kazimierza Przerwy – Tetmajera, Leopolda Staffa, Bolesława Leśmiana, Lucjana Rydla, Tadeusza Boya – Żeleńskiego, Maryli Wolskiej z okresu Młodej Polski.
- 13) Maj – wrzesień – 2018r. cykl wycieczek rowerowych oraz korzystanie z siłowni plenerowej.

- 14) 09.05.2018r. – zwiedzanie wystawy pt. „Plakaty” – wystawa towarzysząca 15 Festiwalowi Filmów – Spotkań Niezwykłych w Sandomierzu.
- 15) 24.05.2018r. - udział w „Spotkaniach z poezją” prezentacja twórczości Jana Lechonia, Juliana Tuwima, Bolesława Leśmiana, Władysława Broniewskiego, Jarosława Iwaszkiewicza z okresu Dwudziestolecia Międzywojennego.
- 16) 07.06.2018r. - zwiedzanie wystawy pt. :Malarstwo jubileusz 25 - lecia istnienia” – autorstwa Jurija Sulimowa.
- 17) 07.06.2018r. - udział w „Spotkaniach z poezją” -tematem spotkania była poezja współczesna z nawiązaniem do lata i wakacji.
- 18) 14.06.2018r. – udział w „Marszu dla życia i zdrowia” organizowanego przez Polski Czerwony Krzyż.
- 19) 14.06.2018r. – udział w konkursie filmowym – edycja polskie seriale.
- 20) 20.06.2018r. – organizacja szóstego Konkursu Taca Osób Niepełnosprawnych Sandomierz 2018.
- 21) 10.07.2018r. - zwiedzanie wystawy pt. „Pastele” – autorstwa Anny Kwiecińskiej – Utkin.
- 22) 21.08.2018r. - zwiedzanie wystawy pt. „Miasto” – autorstwa Ryszarda Gancarza.
- 23) 29-31.08.2018r. – organizacja trzydniowej wycieczki do Zakopanego.
- 24) 05.09.2018r. – organizacja rejsu statkiem po Wiśle.
- 25) 14.09.2018r. – współorganizacja Sandomierskich Senioralii.
- 26) 19.09.2018r. – udział w rozgrywkach sportowych „Mini Paragedon 2018 – II Festiwal Aktywności Fizycznej dla Osób Niepełnosprawnych.
- 27) 21.09.2018r. – udział w „Marszu Pokoju”.
- 28) 16.10.2018r. – piesza wycieczka w Góry Pieprzowe.
- 29) 18.10.2018r. - zwiedzanie wystawy pt. „Malarstwo” – autorstwa Małgorzaty Kalińskiej.
- 30) 25.10.2018r. - udział w „Spotkaniach z poezją” – tematem była twórczość Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego, Cypriana Kamila Norwida.
- 31) 07.11.2018r. - udział w „Spotkaniach z poezją” – tematem spotkania była poezja związana z Odzyskaniem Niepodległości.
- 32) 9 i 11.11.2018r. – czynny udział w obchodach setnej rocznicy odzyskania Niepodległości przez Polskę.
- 33) 13.11.2018r. – wyjście do kina.
- 34) 14.11.2018r. – prezentacja programu słowno – muzycznego z okazji 100 rocznicy odzyskania Niepodległości.
- 35) 15.11.2018r. - udział w IV przeglądzie piosenki Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Świętokrzyskiego.
- 36) 20.11.2018r. - zwiedzanie wystawy pt. „Rysunek i malarstwo” - autorstwa Dariusza Piekuta.
- 37) 22.11.2018r. – organizacja zabawy andrzejkowej.
- 38) 05.12.2018r. – udział w przeglądzie spektakli profilaktycznych.
- 39) 06.12.2018r. - udział w „Spotkaniach z poezją” – tematem spotkania była tematyka świąteczna – twórczość własne.
- 40) 07.12.2018r. – organizacja sesji fotograficznej o tematyce świątecznej.
- 41) 14.12.2018r. - organizacja wycieczki do kopalni soli w Bochni.
- 42) 20.12.2018r. – organizacja koncertu kolęd oraz spotkanie Wigilijne.

43) 21.12.2018r. – udział w miejskiej Wigilii.

44) Styczeń – grudzień – w każdą środę korzystanie z krytej pływalni – nauka i doskonalenie pływania.

W ciągu całego roku ŚDS współpracował z Biblioteką Miejską w Sandomierzu, Polskim Czerwonym Krzyżem, Powiatową Komendą Policji w Sandomierzu, Poradnią Zdrowia Psychicznego w Sandomierzu, Oddziałem Psychiatrii i Detoksykacji w Sandomierzu, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Sandomierzu, Biurem Wystaw Artystycznych w Sandomierzu, Powiatowym Urzędem Pracy, Sandomierskim Centrum Kultury, lekarzami rodzinnymi i innymi specjalistami, z księdzem proboszczem parafii katedralnej Zygmuntem Gilem, Katolickim Domem Kultury w Sandomierzu, , Domem Pomocy Społecznej w Sandomierzu, Świetlicą Środowiskową w Sandomierzu, Polskim Towarzystwem Turystyczno - Krajoznawczym, Urzędem Miejskim, Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Sandomierzu, kuratorami sądowymi oraz z innymi Środowiskowymi Domami Samopomocy i Warsztatami Terapii Zajęciowej.

W roku 2018 zatrudnieni pracownicy w ŚDS z podziałem na etaty to:

1. starszy terapeuta – 1 etat – umowa na czas nieokreślony
2. starszy terapeuta – 1 etat - umowa na czas nieokreślony
3. Pedagog – 1 etat - umowa na czas nieokreślony
4. Psycholog ½ etatu - umowa na czas nieokreślony
5. Instruktor ds. kulturalno - oświatowych – 1 etat - umowa na czas nieokreślony
6. Kierownik – 1 etat - umowa na czas nieokreślony

7. Aspirant pracy socjalnej (staż od sierpnia do listopada) 1 etat od grudnia 2018r. umowa na czas określony do lutego 2019r.

Łącznie etatów na dzień 31.12.2018r. w ŚDS – 6,5 etatu

Ogółem wykonanie wydatków Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu za 2018 rok wynosi: 44 672,18zł.

- środki na zadania zlecone 449 017,50 zł

Zwrot niewykorzystanych środków 2 345,32 zł

Współpraca z rodzinami jest to niezwykle ważny i bardzo trudny element procesu rehabilitacji. Większość uczestników naszej placówki to osoby samotne, bądź pochodzące z trudnych środowisk tylko nieliczni członkowie rodzin deklarują chęć współpracy. Forma takiej współpracy to przede wszystkim kontakt telefoniczny lub interwencja psychologa (zapraszanie do współpracy i deklarowanie chęci pomocy w przezwyciężaniu trudnej sytuacji życiowej, kierowanie do odpowiednich specjalistów, instytucji).

W zakresie pracy socjalnej pomagaliśmy uczestnikom w rozwiązywaniu codziennych problemów życiowych, załatwianiu spraw urzędowych o różnym charakterze, pomoc w pisaniu pism urzędowych, robieniu zakupów, ustalania i pilnowania terminów wizyt lekarskich, towarzyszenia podczas wizyt lekarskich.

Uczestnicy korzystają ze wszystkich dostępnych form rehabilitacji i wsparcia. W zajęciach uczestniczą w systemie tygodniowym dla utrwalania nabytych umiejętności i pozyskiwania nowych.

W budynku Środowiskowego Domu Samopomocy zostały przeprowadzone następujące kontrole:

- 1) 14.02.2018r. – kontrola stanu ochrony przeciwpożarowej – przestrzeganie przepisów BHP oraz PPOŻ,
- 2) 16.04.2018r. oraz 23.04.2018r. – kontrola sanitarna
- 3) 05.10.2018r. – kontrola stanu bezpieczeństwa i higieny w zakresie przestrzegania przepisów BHP oraz PPOŻ.

Przeglądy jakie zostały dokonane to:

1. Przegląd przewodów kominowych - 11.06.2018r.
2. Przegląd roczny instalacji gazowej - 11.07.2018r.
3. Przegląd roczny stanu technicznego obiektu - 06.08.2018r.
4. Przegląd urządzenia piorunochronnego - 05.11.2018r.
5. Przegląd podręcznego sprzętu gaśniczego – 23.11.2018r.

W ciągu roku odbywały się narady i zebrania zespołu wspierająco – aktywizującego.

Zarejestrowano 12 protokołów z narad oraz 17 protokołów z posiedzeń zespołu wspierająco – aktywizującego.

W ramach posiadanych środków finansowych zostały zorganizowane następujące szkolenia dla pracowników:

1. Szkolenie dotyczące niepełnosprawności sprzężonych.
2. Szkolenie dotyczące instrukcji kancelaryjnej, organizowania składnicy akt oraz jednolitego rzeczowego wykazu akt.
3. Szkolenie dotyczące ochrony danych osobowych.
4. Szkolenie „Pomoc społeczna a ochrona zdrowia psychicznego 2018 z uwzględnieniem zmian w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego.

Załączniki:

1. Sprawozdanie z planu pracy z pracowni kulinarnej za 2018r.
2. Sprawozdanie z planu pracy z pracowni plastycznej za 2018r.
3. Sprawozdanie z planu pracy z pracowni komputerowej za 2018r.
4. Sprawozdanie z planu pracy psychologa za 2018r.
5. Sprawozdanie z planu pracy instruktora ds. kulturalno - oświatowych za 2018r.
6. Sprawozdanie z wydarzeń wraz z fotografiami.
7. Gazetka z wydarzeń ŚDS – „Klubowicz” wydawana w formie kwartalnika – wszystkie artykuły są autorstwa uczestników.

## **Sprawozdanie z działalności pracowni kulinarnej Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu za rok 2018**

W trakcie zajęć w pracowni kulinarnej realizowane były następujące treningi:

### **1. Trening kulinarny polegający na:**

- a) zapoznaniu ze sposobami przygotowania prostych posiłków (zup, dań z makaronów, z grzybów, z kasz, ziemniaków, grochu, fasoli, warzyw i różnych rodzajów mięs);
- b) zapoznaniu ze sposobem grillowania wędlin i mięs podczas grilla zorganizowanego dla uczestników Konkursu Tańca Osób Niepełnosprawnych);
- c) zapoznaniu ze sposobem obierania, krojenia owoców i warzyw, przygotowywania prostych surówek i sałatek;
- d) zapoznaniu z zasadami kulturalnego zachowania się przy stole w różnych sytuacjach (wspólne spożywanie posiłku w restauracji podczas wycieczki do Bochni oraz Zakopanego, warsztaty kulinarne w Domu Pomocy Społecznej w Sandomierzu połączone z degustacją, poczęstunek podczas Gali Piosenki w Porcie Kultury w Sandomierzu, poczęstunek z udziałem gości z Domu Pomocy Społecznej podczas akademii z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości, wspólna degustacja posiłku z podopiecznymi Domu Pomocy Społecznej w Sandomierzu podczas zwiedzania miasta meleksem, poczęstunek podczas zabawy andrzejkowej oraz spożywanie posiłków podczas spotkania wigilijnego);
- e) zapoznaniu z zasadami dekorowania stołu na różne okoliczności (układanie serwetek: wieżyczka stołowa i wachlarz);
- f) zapoznaniu z podstawami racjonalnego żywienia: podstawowe składniki odżywcze, rola witamin w pożywieniu, jak wybierać wartościowe produkty, jak ważna jest regularność spożywanych posiłków, żywienie dietetyczne, rola ziół, owoców i warzyw, dostosowanie diety do pory roku;
- g) zapoznaniu z technikami konserwowania i bezpiecznego przechowywania żywności (zasady przygotowania, pasteryzowania i przechowywania przetworów na zimę z ogórków i buraków, kapusty, zasady marynowania warzyw, zasady przygotowania domowych konfitur).

### **2. Trening umiejętności praktycznych polegający na:**

- a) zapoznaniu z zasadami estetycznego przygotowania, podawania i jedzenia potraw;
- b) zapoznaniu z zasadami higieny osobistej i czynności higienicznych na zajęciach kulinarnych (pogadanki na temat higieny osobistej, regularnego mycia rąk przed przygotowaniem oraz spożywaniem posiłku);
- c) zapoznaniu z zasadami nakrywania do stołu;
- d) regularnym porządkowaniu pracowni kulinarnej oraz innych pomieszczeń po zajęciach;
- e) regularnym praniu i prasowaniu;

### **3. Trening budżetowy polegający na:**

- a) nabywaniu umiejętności planowania wydatków;
- b) sporządzaniu jadłospisu oraz listy zakupów;
- c) nauce odnajdywania i zakupu poszczególnych produktów spożywczych w sklepie.

W ramach zajęć w pracowni kulinarnej zrealizowano w formie wykładów, pogadanek lub burzy mózgów następujące tematy:

- 1) Czystek-czyste zdrowie.
- 2) Lecznicze rośliny-skuteczne i bezpieczne-waleriana, liść melisy, chmiel zwyczajny.
- 3) Korzeń żeń-szenia i jego właściwości zdrowotne.
- 4) Syrop glukozowo-fruktozowy i jego wpływ na zdrowie.
- 5) Jak uniknąć chorób miażdżycowych?
- 6) Szkodliwe tłuszcze i ich wpływ na nasze zdrowie.
- 7) Zwyczajne dania źródłem siły-witaminy i pierwiastki w codziennych potrawach.
- 8) Zasady savoir-vivre przy stole.
- 9) Jak radzić sobie z wiosennym przesileniem?
- 10) Kiszonki-czy warto je jeść?
- 11) Nowalijki-wiosenne warzywa-czy warto je jeść?
- 12) Dobowy rytm jedzenia.
- 13) Walory smakowe i zdrowotne gotowania na parze.
- 14) Przeterminowana żywność-niebezpieczeństwa.
- 15) Kasza jaglana i jej właściwości zdrowotne.
- 16) Jaka siła drzemie w drzemce?
- 17) Kasza gryczana i jej właściwości prozdrowotne.
- 18) Dlaczego warto jeść orzechy?
- 19) Jak skutecznie chronić się przed kleszczami?
- 20) Uczulenie na słońce: przyczyny, objawy, leczenie alergii słonecznej.
- 21) Czy można bezpiecznie opalać się?
- 22) Dlaczego warto pić wodę?
- 23) Dlaczego warto jeść zupy?
- 24) Przetwory owocowe-zasady przygotowania.
- 25) Przetwory warzywne-zasady przygotowania.
- 26) Zasady przygotowania i pasteryzowania przetworów.
- 27) Zasady przygotowania kiszonek-ogórki, kapusta.
- 28) Zasady marynowania warzyw.
- 29) Marynaty warzywno-owocowe-zasady przygotowania.
- 30) Skuteczne metody odkwaszania organizmu.
- 31) Proste metody na domowe konfitury.
- 32) Zasady układania serwetek na stole - wieżyczka stołowa.
- 33) Zasady układania serwetek na stole - wachlarz.
- 34) Jak zapobiegać jesiennemu przeziębieniu?
- 35) Szkodliwe związki chemiczne w produktach żywnościowych.
- 36) Jak sobie radzić z przesileniem jesiennym?
- 37) Dlaczego warto jeść warzywa strączkowe?

- 38) Naturalne źródła witaminy C w pożywieniu.
- 39) Sposoby na jesienną chandrę.
- 40) Dlaczego warto jeść kiszonki?
- 41) Konserwowane jedzenie w puszkach-dlaczego warto unikać?
- 42) Jak chronić się przed przeziębieniem?

## **Podsumowanie zajęć plastycznych Środowiskowego Domu Samoopomocy w Sandomierzu w okresie od stycznia do grudnia 2018 roku**

Głównym celem pracowni plastycznej w roku 2018 było: **Rozwijanie uzdolnień i zainteresowań artystycznych uczestników w różnorodnych działaniach i technikach plastycznych.**

Uczestnicy pracowni plastycznej poszerzali swoje umiejętności w ramach różnych technik plastycznych: malarstwo, rysunek, wydzieranka, wyklejanka, mozaika, papieroplastyka, formy przestrzenne. Uczestnicy usprawniali swoje umiejętności manualne oraz rozwijali wrażliwość plastyczną, uczyli się projektowania i zastosowania różnorodnych narzędzi i przyborów np.: kredki, farby akrylowe, farby w sprayu, nożyczki, dziurkacze ozdobne, pistolet do kleju, zszywacz tapicerski, wypalarka do drewna, narzędzia do obróbki drewna: dłuta, pilniki, piły oraz papier ścierny. Większość uczestników posługuje się tymi narzędziami w stopniu dobrym, natomiast pozostali powinni kontynuować ćwiczenia w celu usprawnienia i utrwalenia nabytych umiejętności.

W okresie od stycznia do grudnia zostały zrealizowane następujące kręgi tematyczne:

1. Impreza okolicznościowa. Wykonanie plansz z cytatami i sponsorami oraz rekwizyty na „Przegląd Twórczości”, dekoracje do Sandomierskiej imprezy „Senioralia”, dekoracja oraz rekwizyty na „Konkurs Tańca”, dekoracje na „Andrzejki”.

2. Tradycje świąteczne. Wykonanie stroików i ozdób Wielkanocnych: stroiki wielkanocne wykonane z doniczek malowanych farbą w sprayu, w których zostało zasiane zborze, ozdoby dekoracyjne kurczaczki z filcu na wykałaczkach oraz jajka ze sklejki. Wykonanie stroików na Boże Narodzenie, w których wykorzystano szyszki, wstążki, korale, bombki, wieńce z wikliny, sztuczne gałązki świerkowe, farbę złotą w sprayu, liczne gotowe produkty z imitacjami Bożonarodzeniowymi.

3. Obcowanie z kulturą i sztuką. Liczne wyjścia do BWA zwiedzenie wystaw; „Porównania 26”, „3xKolor”, „Beata Będkowska”, „Izabela Kita i Andrzej Brzegowy”, „Jurij Sulimow”, „Anna Kwiecińska-Utkin”, „Ryszard Gancarz”, „Małgorzata Kalińska”, „Dariusz Piekut”.

4. Fotograficzna pamięć. (Uzupełnianie kroniki poświęconej Środowiskowemu Domu).

5. Dekorowanie wnętrza. Aniołki ze sznurka i stożka, drzewo z drewnianej mozaiki, obrazy wypalane wypalarką, ozdobny wieszak, drzewko ze sklejki.

6. Co maluje moja dusza? Obrazy malowane farbami, hafty lub wycinanki wykonane z kolorowego papieru: z kolorowego papieru: kwiaty, zima, serca na walentynki, ptaszki z kół, słoneczka, motywy Bożonarodzeniowe, jesienne listki, dekoracje na 11 listopada, motywy Halloween. Malowanki: zima, owoce jesieni. Obrazki haftowane metodą haftu matematycznego.

7. Kartki okolicznościowe i zaproszenia. „Kartki i zaproszenia Wielkanocne oraz na Boże Narodzenie”, zaproszenia na „Przegląd Twórczości”, „Konkurs Tańca”, „Senioralia”.

8. Dbamy o nasze otoczenie. (Generalne porządki w budynku ośrodka, prace porządkowe wokół budynku i ogródka ŚDS).

9. Modelarstwo figurowe - relief. Anioły z drewna i sklejki.

10. Z książką na ty. Cykliczne spotkania z poezją, gdzie uczestnicy wraz z terapeutą przygotowywali wiersze na spotkania organizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Sandomierzu. Każde spotkanie odnosiło się do zadanego tematu: „Epoka Pozytywizmu”, „Epoka Młodej Polski”, „Poezja Bożonarodzeniowa”, „Własna poezja”.

11. Rozmaitości – wydarzenia i historia. Przygotowania gazetki w pracowni plastycznej z okazji różnych rocznic, wydarzeń, oraz poświęconej postaciom literatury, historii, sportu, muzyki m.in.: „Prom Jan Heweliusz”, „Powstanie styczniowe”, „Stanisław Ignacy Witkiewicz”, „Hołd Pruski”, „Witold Pilecki”, „Alicja Majewska”, „10 lipiec Obława Augustowa”, „Krzyżacy film”, „Huta Szkła w Nowym Kamieniu k/Sandomierza”, „Bitwa nad Bzurą”, „Jan Paweł II”, „Magdalena Zawadzka”, „13 grudnia Stan Wojenny”.

12. Ramki na każdy obrazek. Ramki z listew na obrazki.

### **Sprawozdanie z prowadzonych zajęć w ramach pracowni komputerowej oraz pracy własnej terapeuty w 2018 roku**

W 2018 roku w ramach pracy pracowni komputerowej zrealizowano następujące bloki tematyczne: zasady bezpiecznej pracy ze sprzętem komputerowym, edytor tekstowy Word/Open Office/LibreOffice, Internet, Środowisko Windows, obsługa sprzętów biurowych, aktywizacja zawodowa, fotografia oraz obróbka zdjęć cyfrowych, tworzenie grafiki CorelDraw/Scribus/Paint, prezentacje komputerowe, mistrz klawiatury, redagowanie gazetki ŚDS (kwartalnika), rozwijanie zainteresowań, porządki w pracowni i w całym ośrodku.

Podczas prac w pracowni komputerowej projektowano zaproszenia, kartki, śpiewniki oraz wydano cztery numery kwartalnika „Klubowicz”. W czasie zajęć w pracowni komputerowej odbywały się treningi: funkcjonowania w życiu codziennym - umiejętności praktycznych, organizowania czasu wolnego, gospodarowania własnymi środkami finansowymi, przygotowujący do zatrudnienia, załatwiania spraw urzędowych, co wynikało z indywidualnych planów wspierająco – aktywizujących. Zajęcia te realizowane były zarówno w postaci tradycyjnych zajęć jak i w postaci gier, zabaw edukacyjno – rozrywkowych. Realizowano także zadania w ramach aktywizacji zawodowej uczestników – nauka wyszukiwania ofert pracy, sporządzanie pism rekrutacyjnych, wyjścia na targi pracy. Ponadto realizowano zadania z zakresu pomocy uczestnikom w dotarciu do ośrodka jak i powrocie do domu, a także umawianie oraz pilnowanie terminów wizyt lekarski. Prowadzono także zajęcia usprawniające funkcje poznawcze u uczestników przy pomocy kart pracy. Organizowano zajęcia rekreacyjne dla uczestników.

W czasie zajęć w pracowni komputerowej wdrażano uczestników do systematycznego dbania o porządek w pracowni, całym ośrodku oraz terenie przyległym do budynku.

Inne czynności wykonywane przez terapeutę z pracowni komputerowej:

1. Aktualizowanie strony internetowej Środowiskowego Domu Samopomocy.
2. Sporządzanie protokołów z zebrań, tygodniowych harmonogramów zajęć, list obecności dla uczestników.
3. Dokonywanie ocen wstępnych i półrocznych uczestników na podstawie opracowanych arkuszy.
4. Udział w zebraniach pracowników oraz posiedzeniach zespołu wspierająco – aktywizującego.
5. Comiesięczny przegląd komputerów pracowni,
6. Aktualizowanie tabliczek inwentaryzacyjnych,
7. Udział w pracach komisji likwidacyjnej,
8. Pełnienie zastępstwa za kierownika podczas nieobecności w pracy,
9. A także udział w organizowaniu:
  - a) „Piwniczki talentów”,
  - b) Spotkania wielkanocnego,
  - c) Konkursu Tańca Osób Niepełnosprawnych,
  - d) Obchodów 100 rocznicy odzyskania Niepodległości przez Polskę,
  - e) Zabawy Andrzejkowej,
  - f) Spotkania wigilijnego.
10. Udział w:

- a) Wyjściach do kina,
- b) Wycieczce do Zakopanego,
- c) Konkursie filmowym organizowanym przez ŚDS ze Spie,
- d) „Marszu Pokoju” organizowanym przez OPS Sandomierz,
- e) „MiniParagedonie” zorganizowanym przez Stowarzyszenie Projekt Świętokrzyskie,
- f) Wycieczce do Bochni,

## **Sprawozdanie z pracy psychologa w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu w roku 2018**

Najważniejszym zadaniem psychologa pracującego w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sandomierzu w roku 2018 było wspieranie uczestników zajęć terapeutycznych w nabywaniu i doskonaleniu przez nich kompetencji społecznych umożliwiających im jak najsprawniejsze funkcjonowanie w codziennym życiu. Pomoc psychologiczna świadczona zarówno w formie indywidualnej jak i grupowej miała charakter:

1. Poradnictwa psychologicznego,
2. Rozmów instruktażowych,
3. Motywowania do działań podejmowanych przez uczestników w przestrzeni społecznej (wizyty lekarskie, sprawy urzędowe, administracyjne, prawne),
4. Wsparcia emocjonalnego w obliczu zdarzeń trudnych i nowych,
5. Interwencji kryzysowej adekwatnej do bieżących potrzeb,
6. Wsparcia informacyjnego,
7. Pomocy w rozwiązywaniu konfliktów – mediacji,
8. Ćwiczeń, gier i zabaw stymulujących ciekawość poznawczą i prawidłowe funkcjonowanie zasobów umysłowych,
9. Stymulowania rozwoju zainteresowań,
10. Rozmów terapeutycznych mających na celu:
  - a) Przełamywanie, lub zmniejszanie izolacji społecznej,
  - b) Kształtowanie adekwatnej samooceny,
  - c) Uświadamianie posiadanych zasobów własnych i środowiskowych,
  - d) Redukcję stresu i lęku,
  - e) Zwiększanie świadomości motywów własnego postępowania i mechanizmów swojej choroby,
  - f) Nabywanie umiejętności wyciągania wniosków z własnego postępowania i przewidywania jego konsekwencji,
  - g) Pogłębianie wglądu w siebie,
  - h) Naukę konstruktywnych sposobów rozładowywania napięcia.
11. Treningów umiejętności społecznych, mających na celu:
  - a) Nabywanie kompetencji komunikacyjnych adekwatnych do indywidualnych możliwości;
  - b) Kształtowanie postawy asertywnej;
  - c) Kształtowanie postawy tolerancyjnej, otwartości na odmienność innych ludzi;
  - d) Naukę współdziałania, kształtowanie cech koleżeńskich;
  - e) Kształtowanie postawy zadaniowej w sytuacjach problemowych (nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów);
  - f) Naukę nawiązywania i utrzymywania zdrowych, funkcjonalnych relacji interpersonalnych.

12. Psychoedukacji z zakresu szeroko rozumianego zdrowia, relacji społecznych (w tym rodzinnych, partnerskich), problematyki uzależnień, przemocy, seksualności – w formie zajęć warsztatowych, pogadanek, zajęć profilaktycznych.

13. Wspierania i monitorowania postępów uczestników czynionych podczas przygotowań do imprez/wydarzeń okolicznościowych.

Szeroko rozumiana pomoc psychologiczna adresowana była także do rodzin i bliskich uczestników. Współpraca z nimi miała na celu zoptymalizowanie i ujednolicenie oddziaływań wspierających i aktywizujących. Rozmowy odbywające się na terenie Ośrodka a także rozmowy telefoniczne były zorientowane na pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów, konsultacje dotyczące zachowania uczestników na terenie placówki i poza nią, zapobieganie występowaniu sytuacji problemowych, opracowywanie możliwie najskuteczniejszych strategii pracy z osobami niepełnosprawnymi. Psycholog konsultował się także z lekarzami psychiatrami, pod opieką których pozostają uczestnicy zajęć w ŚDS.

Do zadań psychologa należało także merytoryczne wspieranie terapeutów pracujących w Ośrodku, konsultowanie wszelkich spraw związanych z funkcjonowaniem społecznym, emocjonalnym i poznawczym uczestników podczas cyklicznych spotkań Zespołu Wspierająco – Aktywizującego. Psycholog pomagał także w organizacji imprez okolicznościowych, które miały miejsce w roku 2018.

Ponadto psycholog dokonywał wstępnej i cyklicznej oceny funkcjonowania uczestników, wykorzystując specjalnie przygotowane arkusze obserwacyjne. Ogólną ocenę funkcjonowania wraz z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym sporządzał po konsultacjach z pozostałymi członkami zespołu wspierająco – aktywizującego oraz konkretnymi uczestnikami. Oceny funkcjonowania były aktualizowane co pół roku.

## **Sprawozdanie z przeprowadzonych zajęć z instruktorem do spraw kulturalno - oświatowych 2018 roku**

W wyżej wymienionym okresie w sali ćwiczeń zostały zrealizowane następujące zadania:

1. Gry i zabawy ruchowe (zbijak, różne odmiany berka, tory przeszkód, wyścigi rzędów rzuty do celu),
2. Gry zespołowe (mini piłka nożna, mini piłka siatkowa, ringo, unihokej, badminton),
3. Gimnastyka (ćwiczenia równoważne, kształtujące, wzmacniające, izometryczne, ogólnousprawniające w rozsypce, oswajające z piłką, jak i w formie obwodu stacyjnego manualne dłoni przy stoliku),
4. Tenis stołowy,
5. Aerobik (ćwiczenia gimnastyczno-taneczne),
6. Trening siłowy z przyborami, na przyrządach-z wykorzystaniem sprzętu :atlas, bieżnia elektryczna, ławka pod sztangę z modlitewnikiem, ławka skośna, rower stacjonarny, rotor do ćwiczeń stawu barkowego, stepper, drążek),
7. Elementy jogi,
8. Pilates,
9. Taniec belgijski,
10. Testy sprawności fizycznej (Eurofit, Deniusiuka TKKF).

Inne czynności wykonywane przez instruktora do spraw kulturalno-oświatowych poza salą ćwiczeń:

1. Dokonywanie oceny uczestnika (arkusz obserwacji).
2. Pomoc uczestnikowi w dotarciu do ŚDS i odprowadzenie do domu.
3. Organizacja dyskotek wewnętrznych.
4. Prace porządkowe wewnątrz, jak i zewnątrz ŚDS.
5. Wyjścia z uczestnikami na wizyty lekarskie (stomatolog, neurolog, internista).
6. Spacer.
7. Nordic walking.
8. Wycieczki piesze (Góry Pieprzowe, Wąwóz Królowej Jadwigi, Piszczele).
9. Wycieczki rowerowe.
10. Wyjścia na siłownię plenerową.
11. Wyjścia na basen (nauka i doskonalenie umiejętności pływania, hydromasaże, jacuzzi, bicz wodne, zjeżdżalnia).
12. Zabawy z chustą Klanza.
13. Zajęcia tematyczne i zabawy w kręgu.
14. Organizacja i przeprowadzenie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu (Bulwar Piłsudskiego, Plac Papieski, boisko wielofunkcyjne przy I LO Collegium Gostomianum).

15. Organizacja i przeprowadzenie zajęć sportowych na sali gimnastycznej w I LO Collegium Gostomianum w okresie ferii zimowych.

16. Roznoszenie wspólnie z uczestnikami po różnych instytucjach kartek z życzeniami świątecznymi na spotkanie wielkanocne, wigilijne oraz zaproszeń na imprezy organizowane przez ŚDS.

17. Pomoc w organizacji i przygotowanie uczestników – Konkurs Tańca.

18. Przygotowanie uczestnika do prezentacji w Gali Piosenki, organizowanej przez ŚDS Kleczanów.

19. Przygotowanie uczestników do Przeglądu Talentów pt. „Piwniczka Talentów”, oraz pomoc w organizacji tej imprezy.

20. Pomoc w organizacji Senioralii 2018 r.

21. Pomoc w organizacji i przygotowanie uczestników do akademii i z okazji 100-ej rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości.

22. Pomoc w organizacji zabawy andrzejkowej.

23. Udział i prezentacja tańca belgijskiego wraz uczestnikami ŚDS podczas II festiwalu aktywności fizycznej osób niepełnosprawnych - Mini Paragedon 2018.

W ramach zajęć z instruktorem do spraw kulturalno-oświatowych przeprowadzone zostały następujące treningi:

1. Trening higieniczny ( dbanie o czystość ciała i odzieży).

2. Trening umiejętności praktycznych (pranie i prasowanie odzieży sportowej).

3. Trening organizowania czasu wolnego:

a) gry planszowe,

b) gry stolikowe,

c) piłkarzyki,

d) rebusy, quizy, zagadki, krzyżówki,

e) teleturnieje,

f) Xbox,

g) boule,

h) filmoterapia -oglądanie filmów,

i) muzykoterapia - wspólny śpiew i słuchanie muzyki, gra na instrumentach, karaoke,

j) biblioterapia - czytanie różnych wierszy, bajek, artykułów, prasy, książek, itp.).

## WYDARZENIA 2018 ROKU

### Wystawa w BWA „Porównania 26” 3 stycznia 2018

Wyjście do Biura Wystaw Artystycznych w Sandomierzu na wystawę zatytułowaną „Porównania 26”, która była prezentacją dorobku artystycznego środowiska plastycznego związanego z Ziemią Sandomierską.





#### **Dyskoteka karnawałowa 4 stycznia 2018**

Dyskoteka karnawałowa zorganizowana została z inicjatywy samych podopiecznych ŚDS. Tego typu imprezy cieszą się dużym zainteresowaniem wśród uczestników. Podczas dyskoteki uczestnicy bawili się w do rytmów ulubionej muzyki, a każdy mógł zadedykować utwór wybranej osobie.

#### **Wystawa w BWA „3xKOLOR” 24 stycznia 2018**

Wyjście na wystawę zatytułowaną „3xKOLOR” prezentującą sztukę trzech artystów: Waldemara Żuchnickiego, Michała Poręby, Waldemara Kozuba. Prace przedstawiały abstrakcję w sposób bardzo kolorowy.



### **Spotkanie z poezją 8 lutego 2018**

Spotkanie z poezją zorganizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną im. Jana Długosza w Sandomierzu, którego motywem przewodnim była epoka Romantyzmu oraz poezja miłosna z okazji Dnia Św. Walentego.

### **Wystawa w BWA „Malarstwo” 13 marca 2018**

Wyjście na wystawę „Malarstwo” prezentującą obrazy wykonane techniką akrylową autorstwa Beaty Będkowskiej. Na wystawie można było podziwiać malarstwo z pogranicza abstrakcyjnego pejzażu oraz kilka pejzaży z mocno uwydatnionymi postaciami. Większość obrazów była inspirowana krajobrazem morskim.



### **„Piwniczka Talentów” 16 marca 2018**

„Piwniczka Talentów” to przegląd talentów osób niepełnosprawnych zorganizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Sandomierzu. Honorowy Patronat nad imprezą objęli: Burmistrz Miasta Sandomierza, Marszałek Województwa Świętokrzyskiego oraz Wojewoda Świętokrzyski. Na scenie Katolickiego Domu Kultury swoje talenty zaprezentowało 75 osób z 17 placówek. Powołane jury wybrało trzy najlepsze występy, które zostały nagodzone pucharami ufundowanymi przez Burmistrza Miasta Sandomierza.





## **Spotkanie z poezją 21 marca 2018**

Spotkanie z poezją zorganizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Sandomierzu, którego tematem była epoka Pozytywizmu oraz poezja związana z wiosną. Osoby uczestniczące przedstawiały wiersze i fragmenty literackie autorstwa m.in.: Adama Asnyka, Marii Konopnickiej, Felicjana Faleńskiego.

## **Śniadanie wielkanocne 28 marca 2018**

Zgodnie z tradycją zorganizowane zostało śniadanie wielkanocne. W przygotowaniach udział wzięli wszyscy uczestnicy zajęć w ŚDS, angażując się w przygotowanie potraw, nakrywanie, ustawianie i dekorowanie stołów. Ks. Zygmunt Gil, proboszcz z Katedry, poprowadził modlitwę oraz poświęcił pokarmy. W imieniu Urzędu Miasta życzenia złożyła Pani Aneta Przyłucka.



## **XVII Regionalne Targi Pracy w Sandomierzu**

### **17 kwietnia 2018**

Udział w targach pracy jest formą aktywizacji zawodowej uczestników ŚDS. Uczestnicy mają okazję zapoznać się z ofertami pracy na terenie kraju oraz za granicą. Jest to także możliwość do sprawdzenia aktualnej oferty szkół i uczelni z naszego regionu. Uczestnicy czynnie biorą udział w targach, zadają pytania przedstawicielom firm, czytają ulotki informacyjne.

## **Warsztaty kulinarne w DPS**

### **18 kwietnia 2018**

Na zaproszenie Domu Pomocy Społecznej w Sandomierzu grupa podopiecznych ŚDS wzięła udział w warsztatach kulinarnych. Tematem przewodnim spotkania były andruty i sposoby ich przygotowania. Uczestnicy zajęć uczyli się przygotowywać masy owocowe do przekładania wafli. Umileniem spotkania były wspólne śpiewy.

## **Wystawa w BWA „Wspólne pole widzenia”**

### **24 kwietnia 2018**

Wystawa w Biurze Wystaw Artystycznych zatytułowana „Wspólne pola widzenia” prezentująca obrazy wykonane techniką malarstwa artystów: Izabeli Kity i Andrzeja Brzegowego. Inspiracją do powstania wystawianych pejzaży była woda i towarzyszące jej przemiany w zależności od pory dnia i pory roku. Wyjście to połączone było ze spacerem po Starówce.





### **Spotkanie z poezją 26 kwietnia 2018**

Spotkanie z poezją, którego tematem była epoka Młodej Polski zorganizowane zostało przez Miejską Bibliotekę Publiczną im. Jana Długosza w Sandomierzu. Uczestnicy zaprezentowali twórczość m.in.: Kazimierza Przerwy – Tetmajera, Leopolda Staffa, Bolesława Leśmiana, Tadeusza Boya – Żeleńskiego.



## Wystawa w BWA „Plakaty” 9 maja 2018

Wystawa „Plakaty” przedstawiała plakaty filmowe z kolekcji Andrzeja Pągowskiego. Wystawa ta towarzyszyła 15 Festiwalowi Filmów – Spotkań NieZwykłych w Sandomierzu i można było na niej podziwiać plakaty z takich filmów jak m.in.: „CK Dezerterzy”, „Miś”, „Człowiek z żelaza”, „Konopielka”.



## **Spotkanie z poezją 24 maja 2018**

Spotkanie z poezją zorganizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Sandomierzu przebiegło pod hasłem Dwudziestolecia Międzywojennego. Obecni na spotkaniu przytoczyli twórczość m.in.: Jana Lechonia, Juliana Tuwima, Bolesława Leśmiana, Władysława Broniewskiego, Jarosława Iwaszkiewicza. Prezentowane były także wiersze nawiązujące do Dnia Matki.

## **Wystawa w BWA „Malarstwo – jubileusz 25lecia istnienia” 7 czerwca 2018**

Wystawa zatytułowana „Malarstwo – jubileusz 25lecia istnienia” prezentowała obrazy Jurija Sulimowa wykonane techniką malarstwa farbami akwarelowymi i olejnymi. Na dziełach artysty podziwiać można było pejzaże Krymu, Sandomierza oraz znane postacie.





### **Spotkanie z poezją 7 czerwca 2018**

Tematem czerwcowego spotkania z poezją była poezja współczesna oraz „Lato” i „Wakacje”. Organizatorem spotkania była Miejska Biblioteka Publiczna im. Jana Długosza w Sandomierzu.



## „Marsz dla życia i zdrowia”

14 czerwca 2018

„Marsz dla życia i zdrowia” zorganizowany został przez Polski Czerwony Krzyż na Rynku Starego Miasta w Sandomierzu. Podczas spotkania można było skorzystać z porad na temat zdrowego trybu życia a także zbadać poziom cukru we krwi oraz dokonać pomiaru ciśnienia. Następnie wszyscy uczestnicy wraz z zaproszonymi gośćmi udali się na pochód wokół Starówki.



## Konkurs Filmowy i Gala Finałowa

14 czerwca 2018

Konkurs filmowy zorganizowany został przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Spiach. Tegorocznym tematem były polskie seriale. Uczestnicy ŚDS Sandomierz nakręcili autorski odcinek serialu Ojciec Mateusz. Następnie wszyscy biorący udział w konkursie spotkali się na gali finałowej wieńczącej zmagania konkursowe.



## Konkurs Tańca Osób Niepełnosprawnych

20 czerwca 2018

Konkurs Tańca Osób Niepełnosprawnych zorganizowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Sandomierzu został już po raz szósty. W zmaganiach konkursowych udział wzięli podopieczni z zaprzyjaźnionych ŚDS-ów i WZT-ów. Laureaci wyłonieni przez jury otrzymali puchary ufundowane przez Burmistrza Miasta Sandomierza.





## Wystawa w BWA „Pastele”

10 lipca 2018

Wystawa pt.: „Pastele” prezentuje rysunki z kolekcji Anny Kwiecińskiej – Utkin. Obrazy zostały wykonane techniką pasteli. Kolorowe prace przedstawiały pogranicze świata bajkowego z arabskimi budowlami ze światem rzeczywistym.



## Wystawa w BWA „Miasto”

21 sierpnia 2018

„Miasto” to tytuł wystawy prezentującej twórczość Ryszarda Gancarza. Obrazy artysty przepelnione są abstrakcją geometryczną w połączeniu z postaciami zaobserwowanymi na własnej ulicy. Prace powstały poprzez połączenie różnorodnych technik. Wyjście na wystawę połączone zostało ze spacerem po Sandomierzu.



## Wycieczka do Zakopanego 29-31 sierpnia 2018

Na zakończenie wakacji odbyła się trzydniowa wycieczka do Zakopanego. Pierwszego dnia wraz z tatrzańskim przewodnikiem grupa udała się do Doliny Strążyskiej oraz do wodospadu Siklawica. Drugi dzień upłynął na zwiedzaniu Doliny Kościeliskiej, gdzie największy zachwyt wzbudził Wąwóz Kraków. Wieczór grupa sądziła na wyprawę pod Wielką Krokiew oraz spacer Krupówkami. Ostatni dzień poświęcony został na zwiedzanie Centrum Edukacji Przyrodniczej w Zakopanem, gdzie w nowoczesny multimedialny sposób zostało przedstawione piękno Tatr.





## Rejs statkiem po Wiśle w Sandomierzu 5 września 2018

Rejs statkiem po Wiśle w Sandomierzu podczas, którego przewodnik opowiadał o historii Sandomierza i widocznych z pokładu statku zabytkach. Była to doskonała okazja do odświeżenia wiedzy o naszym mieście.



## Sandomierskie Senioralia

14 września 2018

Sandomierskie Senioralia to impreza skierowana do seniorów, którzy na ten jeden dzień przejmują symboliczną władzę nad miastem. Jest to dzień kiedy seniorzy mają okazję pokazać swoje talenty, wziąć udział w konkursach skierowanych właśnie do nich. Tegorocznym gościem specjalnym był zespół BACIARY, a przed gwiazdą wieczoru wystąpił lokalny zespół HEAVEN.



## MINI PARAGEDON 2018 – II Festiwal Aktywności Fizycznej Dla Osób Niepełnosprawnych 19 września 2018

Mini Paragedon to impreza sportowa zorganizowana przez Stowarzyszenie Projekt Świątokrzyski na Bulwarze im. Marszałka Piłsudskiego w Sandomierzu. Licznie przybyli uczestnicy zawodów wzięli udział w wielu konkurencjach takich jak: biegi, jazda na rowerze z przeszkodami, rzuty, przeciąganie liny, chodzenie na szczudłach. Odbyła się także nauka Nordic Walking z instruktorem. Grupa uczestników ŚDS wraz z instruktorem ds. kulturalno -oświatowych poprowadziła dla wszystkich naukę tańca belgijskiego.





## Marsz Pokoju 21 września 2018

Na zaproszenie Ośrodka Pomocy Społecznej w Sandomierzu grupa uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy wzięła udział w Marszu Pokoju. Wszyscy zebrani wyruszyli w pochód po sandomierskiej starówce, aby zmanifestować swój sprzeciw wobec przemocy. Na koniec zostały wypuszczone symboliczne gołębie pokoju.



## Cykl wycieczek rowerowych i zajęć plenerowych Maj - wrzesień 2018

Od maja do września 2018 roku cyklicznie organizowane były wycieczki rowerowe oraz zajęcia na plenerowej siłowni. Lato to idealny moment na spędzanie aktywnie czasu na świeżym powietrzu.



## **Piesza wycieczka w Góry Pieprzowe 16 października 2018**

Piesze wycieczki to świetna rozrywka, szansa na aktywizację ruchową oraz możliwość zwiedzania naszego miasta. Rezerwat Gór Pieprzowych to atrakcyjne miejsce do spacerów, podziwiania przyrody oraz panoramy Starego Miasta.



**Wystawa w BWA „Malarstwo”  
18 października 2018**

Wystawa w Biurze Wystaw Artystycznych autorstwa Małgorzaty Kalińskiej zatytułowana „Malarstwo”. Obrazy wykonane techniką malarstwa olejnego przedstawiały monochromatyczne pola z wyłaniającymi się postaciami.



**Spotkania z poezją  
25 października 2018**

Spotkanie z poezją zorganizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Sandomierzu odbyło się pod hasłem - poezja Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego i Cypriana Kamila Norwida.

**Spotkanie z poezją  
7 listopada 2018**

Spotkanie z poezją zorganizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną poświęcone było Dniu Niepodległości. Uczestnicy spotkania prezentowali utwory o treściach patriotycznych.



## **Obchody Święta Niepodległości 9 i 11 listopada 2018**

Delegacje Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu włączyły się w miejskie obchody 100 rocznicy odzyskania Niepodległości przez Polskę. 9 listopada na Rynku Starego Miasta został odśpiewany Hymn Polski. 11 listopada delegacja wzięła udział w uroczystej mszy świętej oraz uroczystościach na cmentarzu katedralnym.

## **Wyjście do kina 13 listopada 2018**

Wyjście do Kina Starówka w Sandomierzu to możliwość do integracji, atrakcyjnego spędzenia czasu, śmiechu i dobrej zabawy. Jest to atrakcja bardzo dobrze odbierana przez uczestników i chętnie w niej biorą udział.

## **Obchody 100 rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę 14 listopada 2018**

Chcąc uczcić setną rocznicę odzyskania niepodległości przez Polskę uczestnicy Środowiskowego Domu samopomocy w Sandomierzu przygotowali program słowno-muzyczny upamiętniający wydarzenia z 1918 roku. Na zakończenie odbył się konkurs wiedzy o Polsce.





### Gala Piosenki 15 listopada 2018

Gala Piosenki to impreza organizowana przez ŚDS z Kleczanowa. Uczestnicy gali prezentują swoje talenty wokalne. W tym roku tematem przewodnim była – kobieta.



**Wystawa w BWA „Rysunek i malarstwo”  
20 listopada 2018**

Wystawa zatytułowana „Rysunek i malarstwo” prezentująca prace artysty Dariusza Piekuta. Podziwiać można było jakby dwa światy rysowane tuszem i malowane akrylami na płótnie.



## Zabawa Andrzejkowa 22 listopada 2018

Zabawa andrzejkowa zorganizowana przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Sandomierzu, na którą zaproszenie otrzymały zaprzyjaźnione ośrodki. Wśród licznych atrakcji były zabawy i wróżby andrzejkowe, gry integracyjne, konkursy z nagrodami. Dopełnieniem spotkania była żywiołowa zabawa na parkiecie.





### **VII Przegląd Spektakli Profilaktycznych 2018 5 grudnia 2018**

VII Przegląd Spektakli Profilaktycznych 2018 to przedsięwzięcie, na którym uczniowie szkół i świetlic z Sandomierza zaprezentowali krótkie scenki dotyczące uzależnień, przemocy, trybu życia, nietolerancji. Udział uczestników ŚDS w tym wydarzeniu wzbogacił ich wiedzę na temat profilaktyki zachowań ryzykownych.

### **Spotkanie z poezją 6 grudnia 2018**

Grudniowe spotkanie z poezją zorganizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną poświęcone było poezji związanej z Bożym Narodzeniem oraz poezji własnej. Zwieńczeniem spotkania było wspólne śpiewanie kolęd.

## Mikołajkowa sesja zdjęciowa 7 grudnia 2018

Mikołajkowa sesja zdjęciowa była świetną okazją do integracji uczestników, dała im możliwość wcielenia się w rolę modeli i modelek a dzięki tematyce świątecznej stworzyła niezwykle klimat i atmosferę.



## Wycieczka do kopalni soli w Bochni 14 grudnia 2018

Wycieczka do kopalni soli w Bochni pozwoliła uczestnikom na symboliczną podróż w czasie. Zwiedzanie kopalni było przepełnione opowieściami pani przewodnik o dawnym życiu górników, o sposobach wydobywania soli a także o historii Polski. Dodatkowymi atrakcjami były pokazy multimedialne wyświetlane w ciemnych podziemnych korytarzach.



## Spotkanie wigilijne 20 grudnia 2018

Spotkanie wigilijne stało się tradycją w życiu ŚDS z Sandomierza. Jest to okazja do spotkania się przy wspólnym stole, połamania się opłatkiem i śpiewania kolęd. W tym roku na spotkanie licznie przybyli uczestnicy wraz ze swoimi bliskimi oraz pensjonariusze Domu Pomocy Społecznej z Sandomierza. Życzenia dla zgromadzonych złożył Burmistrz Sandomierza, a błogosławieństwa udzielił Proboszcz Katedry z Sandomierza. O oprawę artystyczną zadbał zespół The Freeborn Brothers.



## **Wigilia Miejska na Rynku Starego Miasta w Sandomierzu 21 grudnia 2018**

Delegacja Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu wzięła udział w Miejskiej Wigilii zorganizowanej przez Urząd Miasta na Rynku Starego Miasta w Sandomierzu.



## **Zajęcia na pływalni Styczeń – grudzień 2018**

Przez cały rok 2018 odbywały się zajęcia na pływalni krytej w Sandomierzu. Są to zajęcia ukierunkowane na nabywanie i doskonalenie umiejętności pływania, aktywne spędzanie czasu, zdrowy tryb życia oraz rozbudzanie i rozwijanie zainteresowań u podopiecznych.

**Gazetka z wydarzeń ŚDS – „Klubowicz”**  
**wydawana w formie kwartalnika**  
**– wszystkie artykuły są autorstwa uczestników.**

# KLUBOWICZ

Numer 1/2018

- Śniadanie wielkanocne
- Pierwszy Dzień Wiosny
- Przegląd Talentów Osób Niepełnosprawnych  
„Piwniczka Talentów”



- ◊ Wystawy w Biurze Wystaw Artystycznych

# PRZEGŁĄD TALENTÓW „PIWNICZKA TALENTÓW”

PO RAZ PIERWSZY ZOSTAŁ ZORGANIZOWANY PRZEZ NASZ OŚRODEK PRZEGŁĄD TALENTÓW „PIWNICZKA TALENTÓW” W SANDOMIERZU I TO BYŁO 16.03.2018 W DOMU KATOLICKIM O GODZINIE 10.00. ORGANIZATORAMI BYLI ŚRODOWSKOWY DOM SAMOPOMOCY I NASZA PANI KIEROWNIK. ZAPROSZONYCH GOŚCI I OŚRODKÓW BYŁO AŻ 18 RAZEM Z NASZYM. IMPREZA ZACZĘŁA SIĘ O GODZINIE 10.00 PRZEMÓWIENIE PANI KIEROWNIK, A POTEM BYŁO PRZEMÓWIENIE PANA BURMISTRZA I ROZPOCZĘCIE PRZEGŁĄDU. KAŻDY Z OŚRODKÓW PREZENTOWAŁ DUŻY POZIOM ARTYSTYCZNY I WOKALNY, ALE NAS ZACHWYCIŁ JEDEN MĘŻCZYZNA I KOBIETA, KTÓRZY ŚPIEWALI SOŁO, BEZ NICZYJEJ POMOCY I TO IM SIĘ NALEŻAŁO ZWYCIĘSTWO. POZIOM, KTÓRY REPREZENTOWAŁ, KAŻDY OŚRODEK BYŁ WYSOKI I BYŁ TO DLA JURY BARDZO CIĘŻKIM ORZECHEM DO ZGRYZIENIA. BYŁ TEŻ POCZĘSTUNEK WODA I PRZEPYSZNE PĄCZKI I BUŁKI. W JURY BYLI: WOJCIECH DUMIN, ANNA KAWECKA-KWIECIEŃ, MICHAŁ CEZAR BIAŁY. PO PRZEGŁĄDZIE JURY UDAŁO SIĘ NA NARADĘ I WYBIERAŁO TRZY RÓWNOZĘDNE MIEJSCA. PRZERWA TRWAŁA 15 MINUT, A W TYM CZASIE JEDEN Z PODOPIECZNYCH ZAŚPIEWAŁ PIOSENKĘ CZESŁAWA NIEMENA PT. „DZIWNY JEST TEN ŚWIAT”. WSZYSCY NAGRODZENI DOSTALI WYRÓŻNIENIA I PRZEPIĘKNE MISIE SPONSOROWANE PRZEZ FUNDACJE KULTURY ZIEMI SANDOMIERSKIEJ. POTEM JEDNA Z DZIEWCZYN DOSTAŁA WYRÓŻNIENIE OD PANA BURMISTRZA ZA PREZENTOWANĄ „POEZJĘ”. POTEM JUŻ POD KONIEC IMPREZY BYŁ SUPER WYSTĘP MICHAŁA CEZAREGO BIAŁEGO. WSZYSCY UCZESTNICY BAWILI SIĘ WSPANIALE I BYŁO BARDZO FAJNIE. PRZEGŁĄD TALENTÓW, KTÓRY ZORGANIZOWAŁA NASZA PANI KIEROWNIK ZNALAZŁO OGROMNE ZAINTERESOWANIE TAKĄ ILOŚCIĄ PLACÓWEK. IMPREZA SIĘ UDAŁA I BYŁO BARDZO FAJNIE I MAMY NADZIEJĘ, ŻE JESZCZE RAZ SIĘ SPOTKAMY W TAK MIŁYM GRONIE. WSZYSCY UCZESTNICY PRZEGŁĄDU BYLI BARDZO ZADOWOLENI I MY JAKO ORGANIZATORZY TEŻ KIBICOWALIŚMY NASZYM DWÓM UCZESTNICZKOM, KTÓRE WYSTĄPIŁY.

AUTORZY: IWONA, ŁUKASZ



# WYSTAWA W BWA

13 MARCA 2018

*"MALARSTWO" BEATA BĘDKOWSKA*



# WYSTAWA W BIURZE WYSTAW ARTYSTYCZNYCH

24 STYCZNIA 2018

"3 X KOLORY" WALDEMAR ŻUCHNICKI - MICHAŁ PORĘBA - WALDEMAR KOZUB



# Śniadanie wielkanocne

*W dniu 28.03.2018r. odbyło się w ŚDS spotkanie wielkanocne. Na spotkaniu tym byli uczestnicy oraz opiekunowie ŚDS. Swoją obecnością zaszczylili nas proboszcz z katedry oraz Aneta Przyłucka przedstawicielką Urzędu Miasta. Na początku odbyła się modlitwa a później ksiądz poświęcił pokarm. Każdy dostał po kawałku jajka. Następnie zasiedliśmy wszyscy do stołu wielkanocnego, na którym było obfite jedzenie. Każdy się częstował i był bardzo zadowolony z przygotowanych potraw. Przy stole panowała bardzo miła atmosfera. Na koniec uczestnicy rozmawiali na temat świąt i składali sobie życzenia.*

*Autorzy: Karolina, Bożena*



## KAMIL STOCH

Kamil Wiktor Stoch – urodzony 25 maja 1987 roku w Zakopnem. Polski skoczek narciarski, reprezentant Polski, czterokrotny olimpijczyk, czterokrotny indywidualny mistrz olimpijski, drużynowy brązowy medalista olimpijski.

W sezonie 2017/2018 Kamil Stoch wygrał Turniej Czterech Skoczni. Następnie na igrzyskach Olimpijskich w Pjongczang zdobył złoty medal na dużej skoczni a z drużyną wywalczył trzeci stopień podium. Kamil Stoch zatriumfował także w cyklu RAW AIR. Już podczas konkursu w Vikersund Kamil zapewnił sobie zwycięstwo w Pucharze Świata w skokach narciarskich 2017/ 2018.

*Autor: Mateusz*



# POSZUKIWANIE WIOSNY

Idąc na spacer szukali my wiosny, ale pogoda, była kapry na raz deszcz, raz śnieg, a pół niej słońce. Pogoda była przeplatana.

Spacer się udał, bo znaleźli my kapelusze Pani Wiosny i zatytułowaliśmy go „WIOSNA, WIOSNA ACH TO TY”, nazbieraliśmy bazi i spacerując pytaliśmy przechodniów gdzie się podziałła wiosna, bo kapelusze, których znaleźli my był przepiękny i zabraliśmy go ze sobą do rodzinnego Domu Samopomocy w Sandomierzu na przechowanie. Wiosna przyszła, ale jeszcze jej nie widać, bo przebiegnięci kwitną, a słońca nie ma.

Autorzy: Iwona, Łukasz



# Wystawa 3 stycznia 2018

## BWA - Porównania 26



## Żurek na zakwasie

### Składniki:

- 500 ml zakwasu żytniego na żurek
- 4 białe kielbasy surowe(ok.400g)
- 1 kielbasa zwyczajna(ok.85g)
- ok 150-200g boczku wędzonego surowego
- ok.1,5-2 litry schabu wędzonego lub rosółu przecedzonego
- 2 czubate łyżeczki suszonego majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 4 łyżki śmietanki 30% do zabielenia zupy
- jajka ugotowane na twardo lub ziemniaki okraszone cebulą

### Wykonanie:

- 1 Kilka dni wcześniej przygotować zakwas na żurek
- 2 Przygotować bulion jarzynowy
- 3 Boczek pokroić w kosteczkę
- 4 Kielbasę zwyczajną pokroić w plasterki
- 5 Białą kielbasę ugotować, pozbyć osłonek(jelit) pokroić w plasterki
- 6 Rozgrzać patelnię, wrzucić boczek i kielbasę zwyczajną, lekko zarumienić a następnie dodać białą kielbasę. Smażyć kilka minut do czasu zarumienienia białej kielbasy
- 7 Bulion warzywny zagotować, dodać całą zawartość patelni, wymieszać. Przykryć pokrywką i gotować przez ok.20 min.
- 8 Po tym do wywaru dodać majeranek oraz wlać wstrząśnięty i dobrze wymieszany zakwas, a następnie stopniowo dodawać więcej zakwasu- ciągle smakując by nie wyszedł za kwaśny. Gotować jeszcze przez ok.10 min.
- 9 Na koniec gotowania dodać śmietankę słodką 30%. Zupę doprawić do smaku solą.
- 10 Podawać z pokrojonym jajkiem, ugotowanym na twardo lub z ziemniakami okraszonymi cebulką.

**Smacznego!!!!**

# KLUBOWICZ

Numer 2/2018

- VI KONKURS TAŃCA OSÓB  
NIEPEŁNOSPRAWNYCH, SANDOMIERZ 2018
- *Wycieczka rowerowa*
- ◊ Wystawy w Biurze Wystaw Artystycznych



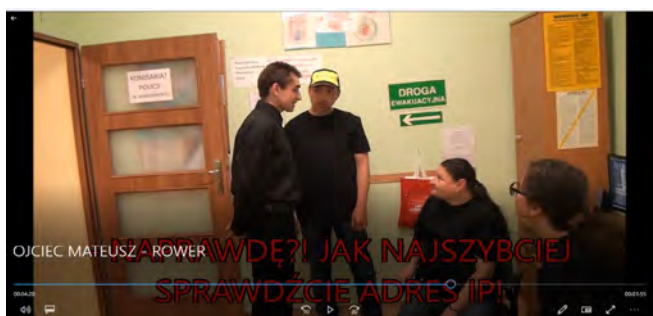
\* ŚWIATOWY DZIEŃ KRWIODAWCY ORAZ  
"MARSZ DLA ŻYCIA I ZDROWIA"

- Spotkania z poezją w Miejskiej Bibliotece Publicznej

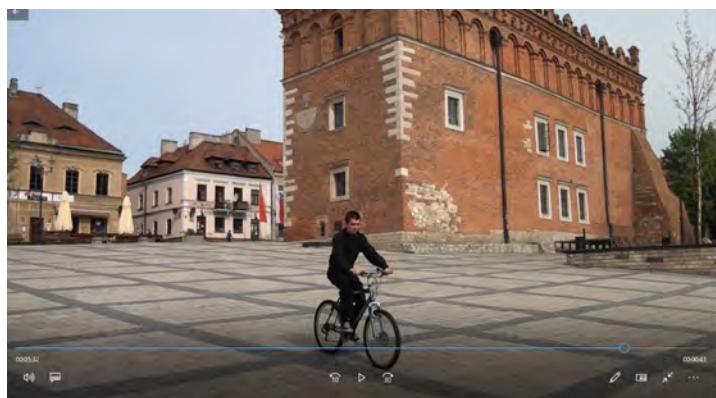
# IV KONKURS FILMOWY

ŚDS W SPIACH PO RAZ CZWARTY ZORGANIZOWAŁ KONKURS FILMOWY DLA UCZESTNIKÓW ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW SAMOPOMOCY. W TYM ROKU TEMAT BRZMIAŁ: SERIALE. MY NAKRĘCILIŚMY WŁASNY ODCINEK POPULARNEGO SERIALU " OJCIEC MATEUSZ". 14 CZERWCA ODBYŁA SIĘ GALA WIEŃCZĄCA KONKURS.

OTO KILKA KADRÓW Z NASZEGO FILMU:



ORAZ NASZA STATUETKA



# VI KONKURS TAŃCA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, SANDOMIERZ 2018

20 CZERWCA BYLIŚMY GOSPODARZEM PODCZAS KONKURSU  
TAŃCA. PO ZACIETEJ RYWALIZACJI PIERWSZE MIEJSZE ZDOBYŁ  
ŚDS OPATÓW, DRUGIE ŚDS WOLA JACHOWA, A TRZECIE  
MIEJSZE ŚDS SANDOMIERZ. BYŁ TO BARDZO UDANY DZIEŃ,  
ZAKOŃCZONY WSPÓLNYM GRILLOWANIEM.



17.05.2018



# ŚWIATOWY DZIEŃ KRWIODAWCY ORAZ "MARSZ DLA ŻYCIA I ZDROWIA"

*14 czerwca 2018 roku na zaproszenie PCK Sandomierz wzięliśmy udział w obchodach Światowego Dnia Krwiodawcy a następnie w Marszu dla życia i zdrowia. Dziękujemy za zaproszenie!*



9 MAJA 2018



# CYKL WYSTAW W BIURZE WYSTAW ARTYSTYCZNYCH W SANDOMIERZU ...

24 KWIETNIA 2018



# Cotygodniowe zajęcia na krytej pływalni "BŁĘKITNA FALA"



# SPOTKANIA Z POEZJĄ W MIEJSKIEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ W SANDOMIERZU

**26.04.2018**



# WYCIECZKA ROWEROWA



7 czerwca 2018



# *Zajęcia na plenerowej siłowni*



**07.06.2018**

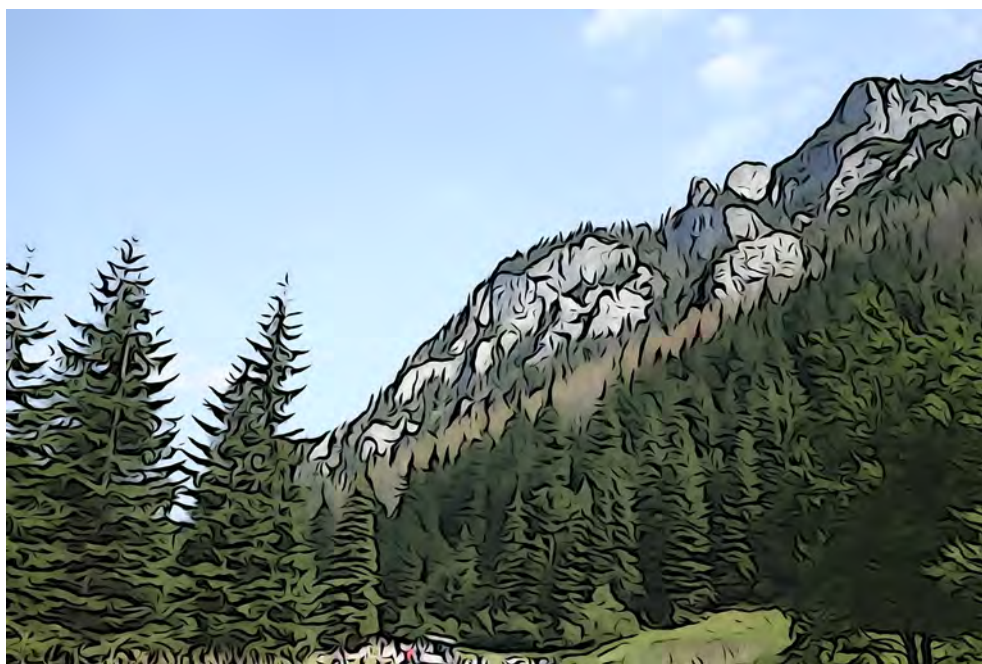


# KLUBOWICZ

Numer 3/2018

## - *SENIORALIA 2018*

### • WYCIECZKA DO ZAKOPANEGO



### \* MARSZ POKOJU

### • MINI PARAGEDON - II FESTIWAL AKTYWNOŚCI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

### - *Rejs Statkiem po Wiśle*

# WYCIECZKA DO ZAKOPANEGO

## 29-31 SIERPNIA 2018

W dniu 29 sierpnia nasza pani kierownik zorganizowała nam wycieczkę do Zakopanego. Wyjazd był spod Spichlerza o godz. 7:45 i wszyscy uczestnicy, którzy jechali na wycieczkę się wstawili. Jechaliśmy bardzo fajnym małym bussem i mieliśmy bardzo fajnego kierowcę, który zabierał nas wszędzie gdzie tylko pani kierownik poprosiła. Na miejsce zajechaliśmy o godz. 13:30, były korki, ale dojechaliśmy do celu. Jak wysiedliśmy to pani kierownik zabrała nas na pyszny obiad, który jedliśmy w „Podkowie”. Po obiedzie czekaliśmy na przewodnika, który zabrał nas do Doliny Strążyskiej i tam był przepiękny wodospad i zrobiliśmy sobie tam grupowe zdjęcie. Następnie wróciliśmy powolutku do busa i hotelu „Maria 3”. Tam dostaliśmy klucze do pokoi i każdy się rozpakował i o godz. 19:00 był grill i było bardzo pyszne jedzenie i potem wróciliśmy do pokoi trochę odpocząć i wykapać się porozmawiać. Następnego dnia było śniadanie o godz. 9:00 i po śniadaniu szykowaliśmy się na wycieczkę całodniową do Doliny Kościeliskiej i było super, bo chodziliśmy o szlakach turystycznych, a potem przewodnik zabrał nas do opuszczonej doliny, w której kiedyś płynęła woda i zostały tylko ogromne kamienie i jak dotarliśmy na samą górę to przewodnik pokazał nam jaskinię, ale nie wchodziliśmy tam bo było niebezpiecznie. Było super i pomału wracaliśmy do busa, ale była to długa droga i męcząca. O godz. 18:00 mieliśmy obiadokolację i potem trochę odpoczynku i pani kierownik zaproponowała wyjazd pod Wielką Krokiew i na chwilę na Krupówki. Spacerowaliśmy chwilę i później wróciliśmy do hotelu, ale każdy był bardzo zmęczony i tylko marzył o łóżku i spaniu i odpoczynku. Następny i ostatni dzień był już wyjazdem do domu. Każdy po zjedzeniu śniadania, które było bardzo pyszne poszedł do pokoju pakować się i pani kierownik sprawdzała czystość w pokojach i zabierała klucze i każdy pakował się do busa i wyjazd do Centrum Edukacji Przyrodniczej Tatrzańskiego Parku Narodowego. Następnie ruszyliśmy w stronę Krupówek. Mieliśmy tam aż dwie godziny spacerowania i czas na zakupy, a później obiad w lokalu „Chatka Puchatka” i było bardzo pysznie i później po obiedzie kierunek bus i do domu. Wszyscy byli bardzo zadowoleni z wycieczki i mieliśmy bardzo fajnego i miłego przewodnika, którego będziemy pamiętać i mamy nadzieję, że jeszcze nie jedna będzie taka wycieczka.

**BYŁO SUPER!**



# REJS STATKIEM „MARIA” PO WIŚLE W SANDOMIERZU

W dniu 5 września 2018 roku poszliśmy na rejs statkiem po Wiśle o godz. 11:00. Razem z nami poszła Pani Karolina i Pani Agnieszka. Było nas 10 osób i weszliśmy na statek „Maria”. Rejs było bardzo fajny, bo była Pani, która nam opowiedziała o Sandomierzu i zabytkach, które się znajdują na wzgórzu. Przepłynęliśmy też pod starym i nowym mostem, a potem jeszcze w stronę Pieprzówek i tam zawróciliśmy i oglądaliśmy panoramę miasta ze statku. Rejs trwał ok pół godziny, ale było bardzo fajnie, bo pogoda nam się udała i było bardzo miło i przyjemnie. Mamy nadzieję, że jeszcze kiedyś popłyniemy statkiem. Było super.

*Autor: Iwona*



# MINI PARAGEDON

## *II Festiwal aktywności osób niepełnosprawnych*

W dniu 19.09.2018r. od godz:10:00 do 14:00 odbył się Paragedon dla osób niepełnosprawnych na Bulwarze im. Marszałka Piłsudskiego w Sandomierzu, którego inicjatorem był Bogdan Wenta. To był pierwszy taki Paragedon w Sandomierzu i miał pozwolenie Wojewody Świętokrzyskiego. Za kilka dni taki sam Paragedon miał się odbyć w Kielcach. Paragedon obejmował takie dyscypliny sportowe: jazda na rowerze przez przeszkody, bieg na 800 metrów, bieg przez przeszkody, bieg przez przeszkody z piłeczką ping-pong, bieg przez przeszkody i odbijanie piłki, marsz z kijkami nordic-walking, rzucanie piłeczką w kółka, aby trafić do celu, rzucanie kulkami, oraz przeciąganie liny. Bardzo dużo ośrodków przyszło na te zawody sportowe. W trakcie konkurencji wszyscy uczyliśmy się tańca belgijskiego tzw:belgijki. Dla 10 par, które pięknie zatańczyły ten taniec była nagroda od Starosty Sandomierskiego. Taniec pokazywała terapeutka z ŚDS z Sandomierza pani Karolina. W tym tańcu mogliśmy się integrować i poznawać oraz świetnie się bawić. Dla każdego kto otrzymał 3 karteczki z każdej innej konkurencji były nagrody. Każdy mógł sprawdzić się w każdej dyscyplinie sportowej oraz czerpać z tego przyjemność. Uczestnicy z ośrodków mogli nawiązać ze sobą znajomości i lepiej zapoznać. Dla nas to było wspaniałe przeżycie i mamy nadzieję, że na następny rok również będzie zorganizowany taki Paragedon.

*Autor: Karolina*



# MARSZ POKOJU

Dnia 21.09.2018r. odbył się marsz pokoju zorganizowany przez OPS z Sandomierza. Na marsz przybyli: panie z OPS, ŚDS z Sandomierza, WTZ z ulicy Zawichojskiej, Szkoła Podstawowa nr 4 z Sandomierza, Szkoła Podstawowa nr 3 z Sandomierza oraz Burmistrz Sandomierza Pan Marek Bronkowski. Marsz zaczynał się od Ratusza na Starym Rynku, później udaliśmy się na ulicę Mariacką oraz na ulicę Zamkową aż do Ratusza na Starym Rynku. Na znak pokoju wytypowani przedstawiciele z ośrodków i szkół wypuściło gołębice. Ten marsz pozwolił nam uświadomić jak pokój jest ważny na całym świecie i jak ważna jest wolność nas obywateli, że swobodnie możemy wyrażać swoje poglądy oraz wiemy jakie mamy prawa i jak je możemy wykorzystywać w różnych sytuacjach.



*Autor: Karolina*

# SENIORALIA 2018

*Fotorelacja z Sandomierskich  
Senioraliów  
- Rynek Starego Miasta 14 września 2018*



# KLUBOWICZ

Numer 4/2018

*ANDRZEJKI 2018*

\* WIGILIA

- 100 ROCZNICA ODZYSKANIA  
NIEPODLEGŁOŚCI PRZEZ POLSKĘ

**NIEPODLEGŁA OD STU LAT**

**1918- 2018**



- WYCIECZKA DO KOPALNI SOLI W BOCHNI

**- MIKOŁAJKOWA SESJA ZDJĘCIOWA**

# SPOTKANIE WIGILIJNE

Dnia 20.12.2018r. została zorganizowana wigilia dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu i zaproszonych gości, Dom Pomocy Społecznej i Zespołu THE FREEBORN BROTHERS.

Przygotowania do wigilii były w OPAKU i nasi pracownicy już tam od samego rana układali, a później przyszyły posiłki i już razem pomagaliśmy. Stoły były bardzo ładnie ubrane, a jedzenia było tyle, że nie mogliśmy tego wszystkiego zjeść. Wigilia była o godzinie 10.00. Zaproszony był Pan Burmistrz, Ks. Proboszcz, P.Bella, P.Dyrektor OPS, Pan Dyrektor z SCK i Dom Pomocy Społecznej i zespół. Przemówienie burmistrza, potem proboszcza i po tym zaczęła się wigilia. Zespół zagrał kolędę i tak się zaczęło. Jedzenie było bardzo pyszne. Każdy próbował to co chciał i to co mu smakowało. Atmosfera była bardzo miła i bardzo rodzinnie jak w domu. Po kolędach podzieliliśmy się opłatkiem i każdy składał sobie życzenia i było bardzo miło. Mam nadzieję, że jeszcze nie raz i nie jedna będzie taka wigilia wspólna, było super.

Autor: Iwona



# 100 ROCZNICA ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI

Uczestnicy Środowiskowego Domu samopomocy  
w Sandomierzu uczcili 100 rocznicę odzyskania  
Niepodległości przez nasz kraj.



# ZABAWA ANDRZEJKOWA

W dniu 22.11.2018r. odbyły się andrzejki, które miały miejsce w OPAK-u w Sandomierzu. Na imprezę przybyły inne ośrodki m.in.: z Radomyśla czy z Opatowa. Zabawa zaczęła się o 10:00.

Andrzejki prowadzili członkowie zespołu The Freeborn Brothers w niepełnym składzie. Odbyły się różne zabawy i wróżby. Najpierw osoby losowały owoce, aby sprawdzić czy ten rok będzie słodki czy kwaśny. Do wyboru było jabłko, pomarańczę, cytrynę i gruszkę.

Później odbył się taniec na gazecie. Trzeba było tańczyć w rytm muzyki i co jakiś czas składać gazetę.

W następnej fazie było lanie wosku. Trzeba było odczytać co się utworzyło z wosku. Kolejną zabawą było napisanie na kartce swojego imienia sokiem z cytryny i włożenie go do pudełka. Każdy losował imię i albo wróżyło to miłość albo przyjaźń. Odbył się również konkurs na najlepsze przebranie. Oprócz wróżb była potańcówka. To fantastyczny moment, aby bliżej się poznać i zaprzyjaźnić. Sala była ozdobiona balonami i serpentynami.

Impreza trwała 3h i zakończyła się o 13:00. Wielka szkoda, że tak szybko zabawa się zakończyła, ale mamy nadzieję, że jeszcze nie jedna przed nami i będziemy mogli się zintegrować.

Autor: Karolina



# SPOTKANIE Z POEZJĄ

*W dniu 08.11.2018r. w Collegium Gostomianum odbyło się spotkanie z poezją. Uczestnicy ŚDS wraz z opiekunem p. Marcinem przygotowali wiersze o tematyce związanej ze świętem 11 listopada. Trzeba dodać, że to 100 rocznica odzyskania niepodległości przez Polskę. Również na spotkaniu przybyli uczniowie z różnych szkół wraz z opiekunami oraz podopieczni DPS. Wszyscy czytaliśmy przygotowane przez siebie wiersze a pauzą był śpiew pieśni patriotycznych. Można było poczęstować się ciasteczką oraz napić się kawy. Wszyscy do siebie zwracają się z szacunkiem i życzliwością. Bardzo przyjemnie jest na takich spotkaniach nie dość, że uczestnicy ŚDS mogą się wykazać to atmosfera jaką panuje na takich spotkaniach jest można by rzec, że rodzinna. My jako uczestnicy spotkania cieszymy się ze spotkań z poezją i odliczamy dni do następnego spotkania.*

*Autor: Karolina*

# WYCIECZKA W GÓRY PIEPRZOWE



# GALA PIOSENKI

W dniu 15.11.2018r. odbyła się gala piosenki w Porcie Kultury na Hucie w Sandomierzu. Organizatorami tego przedsięwzięcia był ŚDS w Kleczanowie. To była 4 taka gala, która pokazuje ukryte talenty osób niepełnosprawnych. Dużo ośrodków wzięło udział w tej imprezie min: Krzcin, Opatów itd. W tym roku gala nie miała charakteru konkursu tylko przeglądu i z tego tytułu jury nie wyłoniło 1,2,3 miejsca tylko wszystkich nagradzali. Aby wszystkie występy się udały uczeń z 2 LO i laureat konkursu piosenki angielskiej rozpoczął galę. W przerwie wystąpiła kapela ludowa z bogatym repertuarem pieśni biesiadnych. Osobą która promowała ośrodek z Sandomierza była Karolina. Zaśpiewała piosenkę Akcentu-Mała Figlarka. Impreza była przeznaczona kobietom i na końcu wszyscy odśpiewaliśmy utwór Alicji Majewskiej "Być kobietą" i wszystkie kobiety, które znajdowały się na sali dostały od panów po kwiatku. Organizatorzy uczestnikom i opiekunom ufundowali poczęstunek. Uczestnicy jedli grochówkę a na drogę dostaliśmy po bułce i soczku. Na opiekunów czekała gorąca kawa lub herbata i ciasto. Każdy świetnie się bawił na przeglądzie. A dobra zabawa to podstawa! Dziękujemy za zaproszenie i w następnym roku ŚDS z Sandomierza również weźmie udział.

Autor: Karolina

# WYSTAWA W BWA

8.10.2018



# MIKOŁAJKOWA SESJA ZDJĘCIOWA



# MIEJSKA WIGILIA NA RYNKU STAREGO MIASTA

Na Rynku Starego Miasta 21.12.2018 została zorganizowana Wigilia dla wszystkich osób. Tą wigilię zorganizował Burmistrz naszego królewskiego miasta o godz. 15:00

Zaproszeni goście to była pani z radia Kielce, osoby bezdomne, nasz ośrodek i wszyscy mieszkańcy miasta. Wigilia na rynku rozpoczęła się od wybicia godziny na zegarze na ratuszu, a potem było przemówienie Burmistrza, jego zastępcy i występy artystyczne ze świetlicy i było bardzo miło i tak rodzinne . Były też zaproszone panie z OPS, które rozdawały ciasto i zimne ognie. Mogliśmy razem ze wszystkimi pośpiewać kolędy. Był zespół 3 panów, którzy na instrumentach grali kolędy. Pogoda nas nie rozpieszczała, było chłodno i padał śnieg, ale było bardzo fajnie i rodzinnie . Burmistrz miasta po przemówieniu zaprosił wszystkich na gorący barszcz czerwony i były paszteciki. A później pyszne ciasto. Spotkanie trwało do godz. 17, ale było bardzo miło tak rodzinnie.

AUTOR: IWONA

# Wycieczka do Kopalni soli w Bochni

Dnia 14.12.2018r. została zorganizowana wycieczka do Bochni do najstarszej kopalni soli. Tą wycieczkę zorganizowała nam pani kierownik i każdy z uczestników musiał się zapoznać z regulaminem jaki obowiązuje w kopalni. Wyjazd był spod Spichlerza o godzinie 07.00. Najpierw przyjechała policja i sprawdziła busa, a potem mogliśmy bezpiecznie ruszać w drogę. Pogoda była bardzo zmienna, ale dojechaliśmy na miejsce cali i zdrowi. Jak dojechaliśmy pokazał nam się wielki komin kopalni, a widniała na nim data 1248. Przed wejściem do kopalni musieliśmy oddać wszystkie zapalniczki i zapalniczki i wtedy mogliśmy wejść. Jak czekaliśmy na panią przewodnik mogliśmy sobie kupić pamiątki. Pani przewodnik mówiła bardzo zwięźle i na temat. Kopalnia w Bochni jest najstarsza i już nie wydobywa się tam soli. Spacerownie po korytarzach było bardzo fajne, bo 4 godziny w kopalni to tak jakby tydzień nad morzem wdychania jodu. Było super i każdy z nas był zadowolony i wszystkim się podobało. Największa była ostatnia komnata, która mnie bardzo zadziwiła i zaskoczyła. Tam odbywają się msze święte i pasterka, która jest bardzo uroczysta. Zwrot przewodnika do pracujących tam górników był „SZCZĘŚĆ BOŻE”.

Pani przewodnik była bardzo miła i mamy nadzieję, że jeszcze nie raz będzie taka super wycieczka.

Autor: Iwona



# WYSTAWA

20.11.2018



# RECENZJA FILMU „PLANETA SINGLI 2”

W dniu 13.11.2018r. Uczestnicy z ŚDS z Sandomierza wraz z opiekunami wybrali się do kina na "Planetę Singli 2". W rolach głównych wystąpili: Agnieszka Więdłocha i Maciej Stuhr jako Ania i Tomek. Miliony widzów pokochali ich już w 1 części Planety Singli.

Planeta Singli 2 opowiada o niezwyklej miłości dwóch osób (Ani i Tomka). Ania opanowana, poważna, Tomek bawidamek, rozrywkowiec. Niby przeciwieństwa a jednak miłość ich połączyła, bo jak wiemy przeciwieństwa się przyciągają. Robili sobie na złość (Tomek przyłapany przez Anię w dwuznacznej sytuacji z Beatą, Ania kręcąca z Aleksandrem) to i tak byli o siebie zazdrośni. Pomimo tego, że nie byli razem, Tomek pomógł pokonać tremę Ani przed kamerami. Od początku do końca coś do siebie czuli te ich przekomarzania pozwoliły wzbudzić w nich zazdrość. Ta miłość ukazana w filmie jest szczerą, prawdziwą. Pokazanie show "Wigilia Cudów" ma podkreślić uroki Święta Bożego Narodzenia abyśmy byli dla siebie otwarci, tworzyli rodziną, niepowtarzalną atmosferę w wigilię i w Boże Narodzenie. Ola i Bogdan to wybuchowa mieszanka (tak jak mieszanka Wedlowska). Ona chce rodzić w niepowtarzalny sposób, on aby Ola rodziła naturalnie, okazuje się, że rodzi w szpitalu. Również postać Marcela włożyła coś w ten film odnalazł matkę którą przez lata nie widział. Jest

Autor: Karolina

## **UZASADNIENIE**

Na podstawie § 25 ust. 1,2,3 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.), § 12 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu uchwalonego uchwałą NR XLVII/620/2017 Rady Miasta Sandomierza z dnia 26 września 2017, Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Sandomierzu jest zobowiązany do składania Radzie Miasta Sandomierza corocznego sprawozdania z działalności ŚDS za poprzedni rok budżetowy.

Niniejszą uchwałą Rada Miasta Sandomierza przyjmuje treść sprawozdania.