

Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Sprawozdanie

z zakresu rehabilitacji osób chorujących psychicznie za 2010 rok

Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych w Łodzi

Misją naszej organizacji i celem działalności ośrodków TPN jest udzielanie pomocy osobom przewlekle chorującym psychicznie (głównie na schizofrenię) w ich jak najpełniejszej integracji społecznej

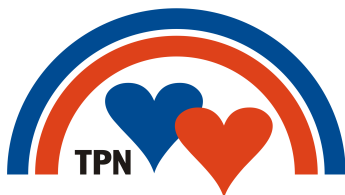
Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych realizowało powyższą misję w roku 2010, wzorem lat ubiegłych.

Celem prowadzonej w TPN rehabilitacji psychospołecznej jest przywrócenie, jak i rozwinięcie u osób chorujących psychicznie umiejętności jak najbardziej samodzielnego zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych w kluczowych obszarach funkcjonowania człowieka.

W kontekście indywidualnym, celem prowadzonych działań jest osiągnięcie przez osobę satysfakcji życiowej. Następuje to poprzez zachęcenie do współuczestnictwa i umożliwienie samorealizacji w warunkach zapewnionego oparcia społecznego. Optymalne warunki zapewniane są zarówno w odpowiednio dobranej ofercie zajęć terapeutycznych jak i podejściu do rehabilitacji osób chorujących psychicznie w prowadzonych przez TPN placówkach.

Cele szczegółowe:

- ❖ podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych u użytkowników, do ich samodzielnego życia, poprzez działania wspierająco – rehabilitacyjne prowadzone z asystentami
- ❖ podejmowanie wczesnych interwencji w okresie nawrotów choroby
- ❖ zapewnienie wsparcia psychicznego i łagodzenie napięć emocjonalnych, związanych z chorobą psychiczną użytkowników
- ❖ uaktywnienie osób chorujących psychicznie poprzez nabycie praktycznych umiejętności życia codziennego



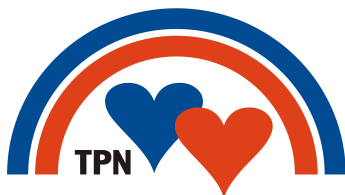
- ❖ udzielanie pomocy w sprawach dotyczących poprawy warunków socjalnych, materialnych i adaptacji w społeczeństwie
- ❖ poprawa komunikacji i polepszenie relacji społecznych
- ❖ nauka organizacji czasu wolnego
- ❖ aktywizacja zawodowa
- ❖ wspieranie integracji społecznej podopiecznych poprzez ich udział w imprezach kulturalnych, sportowych i integracyjnych poza placówkami TPN.

Istotą pracy terapeutycznej prowadzonej z osobami chorującymi psychicznie przez wykwalifikowany personel, jest stosowanie zindywidualizowanej (do potrzeb i możliwości uczestników) a zarazem kompleksowej rehabilitacji psychospołecznej. Relacje z podopiecznymi cechuje pełne szacunku a zarazem konsekwentne postępowanie terapeutyczne, określające jasne zasady współpracy i korzystania ze wsparcia zespołu terapeutycznego w placówkach TPN.

Nasze podejście do procesu rehabilitacji psychospołecznej osoby chorującej psychicznie opiera się na głównych założeniach:

1. Choroba psychiczna jest jedną z cech, która nie definiuje całego człowieka, jednakże należy uwzględniać jej objawy, bez nadmiernego koncentrowania się na nich
2. Osoba chorująca psychicznie jest aktywnym uczestnikiem rehabilitacji, o której kierunkach, zmianach i przebiegu współdecyduje, współpracując z zespołem terapeutycznym, w tym psychologiem i asystentem/opiekunem indywidualnym
3. Wszelkie prowadzone wobec osoby chorej oddziaływania powinny być celowe a cele te powinny być jasne dla uczestnika rehabilitacji
4. Wszelka planowana rehabilitacja jest dopasowana zarówno do indywidualnych potrzeb jak i możliwości osoby rehabilitowanej, w oparciu o analizy jej zasobów i deficytów dokonywane wspólnie z psychologiem
5. Stopniowalność oddziaływań i systematyczna ewaluacja przebiegu rehabilitacji umożliwia uzyskanie optymalnego efektu
6. Stosowanie podejścia wspierającego w usamodzielnianiu zamiast nadopiekuńczości i nadmiernego chronienia sprzyja rozwojowi indywidualności
7. Kompleksowość oddziaływań we wszelkich sferach funkcjonowania osoby przy jednoczesnym zachowaniu indywidualnego podejścia sprzyja harmonijnemu rozwojowi osobowości.

Dla każdego uczestnika, w oparciu o wstępną diagnozę deficytów, zasobów i potrzeb dokonywana wspólnie z psychologiem, opracowywane są indywidualne programy terapeutyczne określające cele długo i krótkoterminowe. Każdy podopieczny posiada swoją dokumentację, w której prowadzone są obserwacje dotyczące skuteczności i przebiegu terapii. Efektywność realizacji indywidualnych programów terapeutycznych jest poddawana okresowej ewaluacji.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Podopieczni ŚDS, to osoby chorujące na zaburzenia psychiczne, w znacznej większości przypadków, posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, pobierające świadczenia pieniężne w postaci: renty inwalidzkiej, renty rodzinnej, renty socjalnej, zasiłku stałego.

Systematyczna rehabilitacja psychospołeczna odbywała się w roku 2009 w następujących placówkach TPN:

- ❖ Środowiskowym Domu Samopomocy przy ul. Czarnieckiego 4 w Łodzi
- ❖ Mieszkaniach Chronionych w Łodzi przy ul. Zawiszy Czarnego 22 (uruchomionych od 1 stycznia 2009 roku)
- ❖ Klubie „Więź” działającym w Łodzi na terenie ŚDS-u, przy ul. Czarnieckiego 4
- ❖ Ośrodka Rehabilitacyjno – Wypoczynkowym „Zacisze” w Jedliczach k/Grotnik.

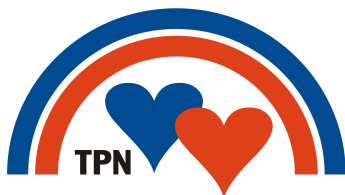
W ORW „Zacisze” funkcjonowały w roku 2010:

- ❖ Mieszkania Chronione (dzielone z placówką w Łodzi, po 20 miejsc rehabilitacyjnych każde)
- ❖ Zakład Opiekuńczo-Lecznicy
- ❖ Hostel (10 miejsc w roku 2010)
- ❖ Hipoterapia.

Pracownicy ośrodków TPN pozostawali w ścisłym kontakcie z placówkami lecznictwa psychiatrycznego, pracownikami pomocy społecznej, kuratorami sądowymi i opiekunami podopiecznych.

Ponadto pracownicy placówek TPN realizowali współpracę z następującymi organami administracji terytorialnej i samorządowej, placówkami leczenia psychiatrycznego, organizacjami pozarządowymi i instytucjami kulturalno-oświatowymi:

- ❖ Urząd Miasta Łodzi Wydział Spraw Społecznych, Wydział Zdrowia Publicznego i
- ❖ Wydział Sportu
- ❖ Pełnomocnik Prezydenta Miasta Łodzi ds. Osób Niepełnosprawnych
- ❖ Rzecznik Osób Niepełnosprawnych
- ❖ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
- ❖ Łódzki Sejmik Osób Niepełnosprawnych
- ❖ Urząd Wojewódzki Wydział Polityki Społecznej
- ❖ Urząd Marszałkowski Regionalne Centrum Polityki Społecznej
- ❖ PFRON
- ❖ NFZ
- ❖ Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

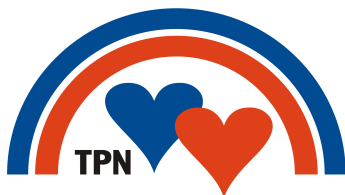
Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- ❖ Specjalistyczny Psychiatryczny ZOZ im. A. Babińskiego w Łodzi
- ❖ Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
- ❖ Łódzka Filia Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

- ❖ Fundacja „Bank Żywności” w Łodzi
- ❖ Środowiskowy Dom Samopomocy w Pabianicach
- ❖ POLFAMILIA
- ❖ Stowarzyszenie „Dla Rodziny”
- ❖ Stowarzyszenie „Wsparcie Społeczne Ja–Ty–My”
- ❖ Stowarzyszenie Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznymi, ich Rodzin i Przyjaciół POMOST
- ❖ Stowarzyszenie Rozwoju Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji w Krakowie
- ❖ Polsko-Niemieckie Towarzystwo Zdrowia Psychicznego

- ❖ Teatr Powszechny
- ❖ Teatr Nowy
- ❖ Teatr im. Stefana Jaracza
- ❖ Teatr Muzyczny
- ❖ Teatr Wielki
- ❖ Teatr Studyjny
- ❖ Filharmonia Łódzka
- ❖ Łódzki Dom Kultury
- ❖ Szkoła Policealna Pracowników Służb Społecznych
- ❖ Wyższa Szkoła Informatyki w Łodzi.
- ❖ Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych w Łodzi

*Marzena Bednarkiewicz
Wiceprezes Zarządu TPN*



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Środowiskowy Dom Samopomocy „Typ A”

(dla osób z zaburzeniami psychicznymi)

91-824 Łódź, ul. Czarnieckiego 4

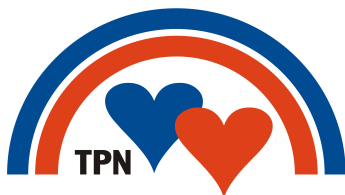
Kierownik: Katarzyna Jezierska

- ❖ Środowiskowy Dom Samopomocy typu „A” Towarzystwa Przyjaciół Niepełnosprawnych mieści się w Łodzi przy ul. Czarnieckiego 4. Dom przeznaczony jest dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi (głównie chorujących na schizofrenię), które nie stanowią zagrożenia dla samych siebie i otoczenia - zgodnie z ustawą o ochronie zdrowia psychicznego.
- ❖ Środowiskowy Dom Samopomocy w 2010 roku dysponował 60 miejscami.
- ❖ Ośrodek funkcjonował od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 16.00. W soboty, niedziele i święta w ŚDS otwarty był w godzinach 9.00 – 15.00 podczas dyżurów pracowników merytorycznych.
- ❖ W ramach struktury ŚDS w godzinach popołudniowych (16.00 - 20.00 od poniedziałku do piątku) funkcjonował samopomocowy klub „Więź” dla osób chorujących psychicznie.
- ❖ Od 01.01.2010 roku do 31.12.2010 roku w ŚDS przebywały 73 osoby, 33 mężczyzn i 40 kobiet.
- ❖ Średnia dziennego pobytu w Środowiskowym Domu Samopomocy wynosiła – 53,2 osoby.
- ❖ Czasookres pobytu poszczególnych osób jest zróżnicowany od 3 godzin do 8 godzin dziennie.
- ❖ Przedział wiekowy użytkowników ŚDS: od 25 do 69 roku życia, są to mieszkańcy Łodzi posiadający orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Każdy podopieczny Środowiskowego Domu Samopomocy realizował indywidualny program rehabilitacyjny, który opracowany był przez psychologa w oparciu o wstępną diagnozę zasobów i deficytów użytkownika ŚDS.

Indywidualne programy rehabilitacyjne określały cele długo i krótkoterminowe. Opierały się na deklaracji współpracy podopiecznego z zespołem terapeutycznym. Efektywność realizacji indywidualnych programów była poddawana okresowej ewaluacji.

Koncepcja pracy terapeutycznej opierała się na sprawnej wymianie informacji oraz współdziałaniu specjalistów wielu dziedzin: pracownika socjalnego, psychologa, lekarza psychiatry, instruktora terapii. Postępowanie w pracy z podopiecznymi omawiane było podczas codziennych, porannych odpraw, oraz cotygodniowych zebrań zespołu terapeutycznego.

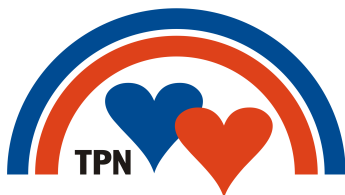


Założone cele realizowane były poprzez różnorodne techniki terapeutyczne oraz zajęcia indywidualne i grupowe prowadzone z użytkownikami Środowiskowego Domu Samopomocy w okresie 01.01.2010 do 31.12.2010 roku zgodnie z informacją zawartą w ofercie, Programie Działalności i Planie Pracy.

Były to:

Treningi umiejętności społecznych, w tym:

- ❖ **Trening kulinarny** (120 godz./miesiąc). Zajęcia treningu kulinarnego ujęte były w indywidualnym programie rehabilitacyjnym podopiecznych. Wskazanie do uczestnictwa skutkowało włączeniem w wieloetapowy proces treningu. Podopieczni wraz z instruktorem zajęć przygotowywali dwa posiłki dziennie - śniadanie i obiad. Wszystkie etapy pracy ustalane były na zebraniu uczestników treningu kulinarnego, które odbywało się raz w tygodniu i było ujęte w tygodniowym planie pracy ŚDS. Instruktor czuwał nad bezpieczeństwem i prawidłowym przebiegiem treningu.
- ❖ **Trening lekowy** (40 godz./miesiąc). Uczył praktycznych umiejętności systematycznego przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego. Leki przyjmowane były w ŚDS pod kontrolą terapeuty dwa razy dziennie, który każdorazowo odnotowywał wydanie leków podopiecznemu w indywidualnej karcie treningu.
- ❖ **Trening budżetowy** (12 godz./miesiąc). To nauka umiejętnego gospodarowania pieniędzmi oraz planowania budżetu domowego. Osoby objęte treningiem uczyły się dokonywania codziennych zakupów, dzięki czemu miały lepszą orientację w cenach podstawowych produktów i rozeznanie w wartości pieniędzy.
- ❖ **Trening higieniczny** (60 godz./miesiąc). Zajęcia treningu higienicznego odbywały się na zasadzie indywidualnej pracy z podopiecznym. Tematyka zajęć była uzależniona od potrzeb podopiecznego i obserwacji instruktora. Podopieczni uczyli się dbania o własne ciało i wygląd zewnętrzny. Uczyli się obsługi pralki automatycznej. W zajęciach treningu higienicznego uczestniczyło 15 osób. Są to podopieczni którzy kąpią się w ośrodku oraz piorą w nim odzież.
- ❖ **Trening umiejętności praktycznych „Żeby życie było łatwiejsze”** – zajęcia grupowe (4 godz./miesiąc). Polegał na oddziaływaniach aktywizujących, zmierzających do poprawy praktycznej zaradności. Służył rozwijaniu i podtrzymaniu umiejętności związanych z funkcjonowaniem w codziennym życiu.
- ❖ **Trening umysłu** – dwie grupy (8 godz./miesiąc) Jest metodą, która miała usprawnić zasoby intelektualne uczestników. Celem była poprawa koncentracji, szybkości zapamiętywania oraz ćwiczenie przyswajania nowych wiadomości. Uczestnicy pracowali w 3 - 5 osobowych grupach rozwiązując zadania i ćwiczenia aktywizujące i usprawniające procesy poznawcze (procesy pamięci, uwagi, spostrzegania, wyobraźni, myślenia logicznego i twórczego itp.), sprawdzające wiedzę ogólną i tą z zakresu różnych dziedzin. Stosowane techniki podczas zajęć to min.:

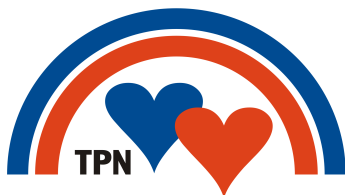


- Ćwiczenia z wykorzystaniem mapy i planu: ćwiczenia orientacji przestrzennej, doskonalenie wiedzy na temat geografii Polski, Europy i świata, posługiwanie się symbolami, rozpoznawanie stron świata.
 - Ćwiczenia w posługiwaniu się językiem: rozwiązywanie i tworzenie krzyżówek, łamigłówki i szarady słowne, definiowanie słów, wyszukiwanie definicji w słownikach i encyklopediach, dyktanda, tworzenie opowiadań. Czytanie ze zrozumieniem.
 - Ćwiczenia matematyczne i logiczne: posługiwanie się symbolami, ćwiczenie abstrakcyjnego myślenia, proste zadania arytmetyczne, kategoryzowanie, działania na zbiorach, zagadki logiczne.
- ❖ **Trening twórczości** (6 godz./miesiąc) to przedsięwzięcie wieloaspektowe, wymagające złożonej konstrukcji i zastosowania różnorodnych narzędzi treningowych. Nadrzędnym celem proponowanych zabaw jest rozwój i stymulacja zachowań twórczych. Głównym narzędziem stymulowania myślenia twórczego jest sztuka, a dokładniej plastyka i zagadnienia z nią związane. Rysunek intuicyjny na zadany temat.

Tematy zajęć: Nasza odnowa – cykl ośmiu zajęć (oddychanie, obecność, oparcie w sobie, odreagowanie, odpoczywanie, odpuszczanie, opiekowanie się sobą, odżywianie).

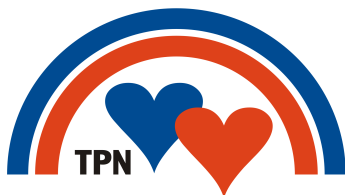
Co robię kiedy mam ciężki dzień; Mój sen; Moja wrażliwość; Moje wymarzone wakacje, wypoczynek; Mój stół; Z jakimi osobami pragnę siedzieć przy swoim stole; Relacje i komunikacja ja i inni; Jak poradziłabym, poradziłbym sobie w trudnych sytuacjach; Kolor i słowo – przedstawienie łącznika rysunkowego pomiędzy dwoma wartościami; Pokażę Ci mój świat; Co oznacza słowo przyszłość i kiedy będzie przyszłość; Narysuj osobę; Gdybym miał/a możliwość realizacji trzech życzeń, to by było to?! Zbudowanie przestrzeni rysunkowej ze słowa. (np.: powódź jak słowo zamienię w czytelny obraz dla każdego); Pismo obrazkowe, własna interpretacja tego co chcę przekazać drugiemu o sobie; Moje aktualne samopoczucie; Moje sny; Miłość, co dla mnie może znaczyć to słowo i jak je interpretuje; Gdybym mogła, mógł cofnąć się w czasie i coś zmienić w swoim życiu, co by to było; Mapa moich marzeń, (jakie są moje marzenia i jakie są drogi do przybliżenia upragnionego celu)

- ❖ **Ocena deficytów i zasobów użytkownika Środowiskowego Domu Samopomocy** (49 ocen, które obejmowały rozmowy z kandydatami do Środowiskowego Domu Samopomocy, tworzenie dokumentacji przyjętych osób, dane osobowe, wstępną ocenę deficytów i zasobów, program rehabilitacyjny). Wstępna analiza funkcjonowania podopiecznego dokonywana była w rozmowie z nim i w oparciu o identyfikację jego deficytów, potrzeb jak i zasobów. Celem tak skonstruowanej procedury było jak najpełniejsze włączenie podopiecznego w proces rehabilitacji już od samego początku na etapie wstępnego diagnozowania jego zasobów i deficytów. Było to bardzo istotne, aby wyróżnić obszar najbardziej, jak i najmniej zaburzony, gdyż terapeuta pomagając podopiecznemu w jego rehabilitacji, odwoływał się często do jego zasobów.
- ❖ **Ewaluacja indywidualnych programów rehabilitacyjnych użytkowników Środowiskowego Domu Samopomocy** (40 ewaluacji). Dla każdego uczestnika opracowywany był indywidualny



program rehabilitacyjny w oparciu o konsultację lekarza psychiatry TPN oraz ocenę psychologiczną zasobów i deficytów kandydata. Efektywność realizacji indywidualnych programów terapeutycznych była poddawana okresowej ewaluacji. Różnorodność proponowanych form rehabilitacji pozwalała na pomoc w najważniejszych aspektach życia naszych podopiecznych:

- osobistym i psychologicznym
 - zdrowia psychicznego
 - życia rodzinnego
 - sprawach socjalnych
 - aktywności zawodowej
 - życia społecznego
- ❖ **Cykliczne indywidualne spotkania z psychologiem** (76 cyklicznych spotkań)
 - ❖ **Doraźne indywidualne porady psychologa** (84 doraźnych porad). Rozmowy odbywały się na wniosek użytkownika ŚDS, psychologa lub członków zespołu wspierająco-aktywizującego. 13 rozmów odbyło się z udziałem członków rodziny użytkownika.
 - ❖ **Konsultacje lekarskie** (4 godz./miesiąc) Konsultacje dotyczyły aktualnego stanu zdrowia podopiecznych ŚDS a także kwalifikacji osób zgłaszających się ze skierowaniami od lekarza psychiatry.
 - ❖ **Indywidualne porady socjalne** (180 porad)
 - ❖ **Wywiady środowiskowe w miejscu zamieszkania** (53 wywiadów)
 - ❖ **Interwencje w środowisku** (129 interwencji)
 - ❖ **Psychoedukacja** (2 godz./miesiąc). Zajęcia prowadzone przez lekarza psychiatrę. Celem zajęć było edukowanie osób chorujących o ich chorobie, o sposobach radzenia sobie z nią. Zajęcia niezwykle istotne w całym procesie terapii, dające szansę racjonalnego podejścia do choroby, możliwość krytycznego spojrzenia na siebie (dotyczy osób nie mających poczucia choroby). Podniesienie świadomości daje również efekt obniżenia lęku związanego z chorobą, która staje się bardziej zrozumiała, a tym samym mniej straszna. Zajęcia pozwoliły naszym podopiecznym zrozumieć celowość rehabilitacji, która ma doprowadzić do ich usamodzielnienia. Tematyka zajęć:
 - przyczyny choroby psychicznej
 - czynniki wywołujące nawroty choroby
 - leczenie podtrzymujące i jego znaczenie w przebiegu remisji
 - najczęstsze przyczyny przerywania leczenia
 - objawy polekowe – praktyczne sposoby radzenia sobie z nimi

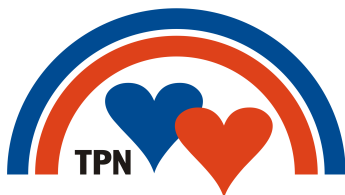


- rola rodziny w procesie rehabilitacji
- ❖ **Teatroterapia** – zajęcia grupy teatralnej KAMELEON (6 godz./ miesiąc) To koncepcja zakładająca oddziaływania terapeutyczne sprzyjające odreagowaniu stłumionych emocji i konfliktów poprzez zajęcia teatralne. Cykliczne zajęcia teatralne dla osób po kryzysie psychicznym prowadzone były przez animatora po skończonym kursie dramy. Podczas zajęć uczestnicy mieli możliwość odkrycia siebie na nowo poprzez odgrywanie fikcyjnych ról i obrazów. Była to również możliwość zmierzenia się z trudnymi sytuacjami, które często wywołują lęk i napięcia w codziennym życiu. Choroba psychiczna powoduje spłylenie uczuć, blokuje umiejętności wyrażania emocji. Ćwiczenia dramowe pomagały odblokować uczucia, dawały możliwość wyrażania siebie i własnych pragnień. Pomogły uwolnić zablokowaną sferę emocjonalną. Podczas zajęć realizowane były następujące bloki tematyczne:
 - dykcja i praca z tekstem
 - interpretacji tekstu, interpretację wiersza i prozy
 - ruch sceniczny
 - improwizacja sceniczna
 - praca z partnerem
 - praca nad spektaklem
- ❖ **Collage** (4 godz./miesiąc) jest techniką plastyczną polegającą na komponowaniu obrazów za pomocą odpowiednich spoiw z zadrukowanego papieru. Uczestnicy w czasie trwania zajęć wykonywali prace na temat podany przez terapeutę, a następnie były one omawiane. Zajęcia były nastawione na uświadomienie i odreagowanie napięć i emocji trudnych do ujawnienia, czy też ukazanie różnych trudnych sytuacji i konfliktów osobistych lub dotyczących reakcji pomiędzy członkami grupy oraz na uświadomienie sobie przez podopiecznych sposobów funkcjonowania.

Prace uczestników, sposób interpretacji tematu, sposób ekspresji, odbiór tych komunikatów przez innych, komentarz wykonawcy i dyskusja były bardzo bogatym źródłem informacji o problemach i przeżyciach chorych, a także o interakcjach i dynamice grupy.

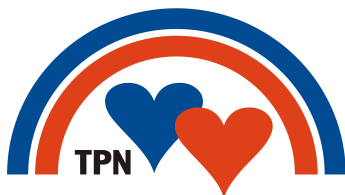
Tematyka zajęć w 2010 roku:

Postanowienia noworoczne; Ja wśród przyrody; Walentynki; Niespodzianki w moim życiu; Dobro; Moje najmilsze wspomnienie; Jutro; Otwartość na świat; Moja wymarzona majówka; Jak dbam o swoje zdrowie; Moja muzyka; Moje mieszkanie; Portret własny; Co dodaje mi energii; Moje wakacje; Charakterystyczne cechy narodowości; Jak poznać Przyjaciół; Przygoda moich marzeń; Kolory jesieni; Jestem przyjacielem ziemi; Ja i moja rodzina; Jacy różni jesteśmy; Jaki jestem; Pocztówka do św. Mikołaja; Święta Bożego Narodzenia
- ❖ **Choreoterapia** (4 godz./miesiąc) to grupowe zajęcia taneczno - ruchowe, które zakładają aktywny udział każdego z uczestników, przy jednoczesnej dobrowolności uczestnictwa. W czasie trwania poszczególnych zajęć wykorzystuje się szeroką gamę technik terapeutycznych.



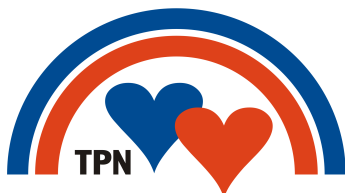
Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- rozgrzewka, tańce i pląsy
 - techniki integrujące grupę – ćwiczenia i tańce w kole
 - tańce i ćwiczenia poprawiające samoświadomość ciała
 - ćwiczenia relaksacyjne w tańcu
 - nauka podstawowych kroków salsy - solo i w parze
 - taniec integracyjny
 - tańce w kole
 - nauka podstawowych kroków walca angielskiego
 - ćwiczenia relaksacyjne w tańcu
 - ćwiczenia koordynacyjne
 - ćwiczenia w parach - technika lustra
 - interpretacja muzyki ruchem, improwizacja taneczna jako wyrażanie siebie
 - nauka podstawowych kroków cha-chy
 - zabawy taneczne ułatwiające kontakt z drugim człowiekiem
 - ćwiczenia relaksacyjne w tańcu
 - zabawy taneczne ułatwiające kontakt z drugim człowiekiem
 - nauka podstawowych kroków walca wiedeńskiego
 - tańce i ćwiczenia poprawiające samoświadomość ciała
- ❖ **Hipoterapia** (24 godz./miesiąc). Zajęcia prowadzone były na trzech etapach, którym odpowiadały następujące grupy:
- Hipoterapia bierna - Zajęcia miały na celu poszerzenie specjalistycznej wiedzy dotyczącej koni, omawiane były tematy związane z zachowaniem zwierząt, sposobami ich pielęgnacji i karmienia oraz z tematyką jeździectwa. Spotkania prowadzone były w formie wykładów i pogadanek.
 - Hipoterapia czynna – Terapia kontaktu z koniem. W ramach tej grupy uczestnicy zajmowali się opieką i pielęgnacją koni (czyszczeniem koni, karmieniem) oraz pomocą w stajni (wykonywanie prac porządkowych tj.: zamiatanie, sprzątanie siodlarni, czyszczenie sprzętu jeździeckiego itp.). Uczestnicy tej grupy zapoznawani byli z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi w stajni oraz uczeni byli zasad obcowania się z koniem.
 - Hipoterapia czynna – Terapeutyczna jazda konna. Zajęcia odbywały się na grzbiecie konia, gdzie w zależności od stopnia zaawansowania, wykonywane były różnego rodzaju ćwiczenia, które poprzez wpływanie na odpowiednie partie mięśniowe,



obniżają poziom lęku. Początkowo uczestnik oswajany był ze zwierzęciem i jego ruchem, następnie wprowadzane były coraz trudniejsze ćwiczenia, począwszy od głaskania ciała konia do utrzymywania równowagi.

- ❖ **Zajęcia komputerowe** (8 godz./miesiąc) jest to nauka podstaw obsługi komputera. Podczas zajęć realizowane były następujące obszary tematyczne:
 - Ćwiczenie i utrwalanie umiejętności posługiwania się komputerem. Powtórzenie wiadomości z zakresu systemu operacyjnego i jego składników.
 - Logowanie do systemu. Tworzenie i kasowanie folderów.
 - Omówienie tworzenia dokumentu tekstowego.
 - Omówienie elementów składowych programu do edycji tekstu: Microsoft Word.
 - Ćwiczenie i utrwalanie umiejętności posługiwania się komputerem.
 - Samodzielne logowanie do systemu. Tworzenie i kasowanie folderów.
 - Tworzenie dokumentu tekstowego – podstawowa edycja..
 - Zastosowanie gier zręcznościowych do nauki posługiwania się myszką i rozwijania spostrzegawczości.
 - -Samodzielne uruchamianie i bezpieczne wyłączenie komputera.
 - Nauka uruchamiania przeglądarki internetowej i poszukiwania potrzebnych informacji.
 - Samodzielne uruchamianie przeglądarki internetowej i wyszukiwanie online gier rozwijających spostrzegawczość.
 - Uruchamianie przeglądarki internetowej i poszukiwanie potrzebnych informacji.
 - Ćwiczenie pisania na klawiaturze z wykorzystaniem programu „Mistrz klawiatury”
 - Nauka wypalania płyt cd i dvd – nagrywanie zdjęć
- ❖ **Zajęcia wokalnno-muzyczne**, dwie grupy (12 godz./miesiąc) Zajęcia miały na celu rozszerzenie wiadomości ogólnomuzycznych, rozwijanie umiejętności pracy w zespole oraz doskonalenie aparatu głosowego. Na zajęciach realizowane były następujące działy tematyczne:
 - śpiewanie wprawek na samogłoskach a,e,i,o,u.
 - utrwalanie piosenek, które są w repertuarze grupy
 - nauka nowych utworów
 - praca nad intonacją
 - praca nad dykcją
 - ćwiczenie rytmiki



Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- próby wykorzystania instrumentów perkusyjnych w trakcie śpiewania utworów
- muzyka barokowa – wielcy mistrzowie J. S. Bach, G. F. Haendel, A. Vivaldi - słuchanie i omawianie utworów
- instrumenty perkusyjne- budowa, technika wydobywania dźwięku, charakterystyka
- instrumenty strunowe – gitara (budowa i sposób wydobywania dźwięku)
- ❖ **Klub Miłośników Muzyki** (4 godz./miesiąc). Podczas zajęć podopieczni słuchali muzyki różnych gatunków (pop, rock, muzyka klasyczna, reggae, disco). Zajęcia te miały pobudzić zainteresowanie nowymi gatunkami muzycznymi oraz wykształcić tolerancję muzyczną u podopiecznych.
- ❖ **Zajęcia grupy turystycznej** (14 godz./miesiąc). Mają za zadanie utrzymanie uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w dobrej formie fizycznej. Zapobiegają bierności i stagnacji. Mobilizują do aktywnego spędzania czasu.

W ramach zajęć odbywały się spacerunki do lasu (min. kompleks leśny w Łagiewnikach), spacerunki do parków tj. Park Ocalałych, Park Śledzia, Park Helenówek.

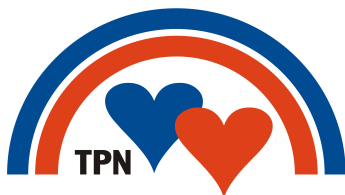
- ❖ **Gimnastyka poranna** (3 godz./miesiąc)
- ❖ **Zajęcia na basenie** (4 godz./miesiąc) - w profesjonalnym obiekcie sportowym poza ŚDS
 - pływanie dowolne, indywidualnie dostosowane do możliwości
 - nauka pływania
 - relaks w saunie

Zajęcia na basenie były zawieszane w okresie wakacyjnym.

- ❖ **Aerobik** (8 godz./miesiąc)
 - ćwiczenia przy muzyce oparte na prostej choreografii,
 - ćwiczenia kształtujące poszczególne partie mięśniowe: mięśnie brzucha, ud, pośladków, ramion.
 - ćwiczenia wzmacniające , poprawiające kondycję, redukujące tkankę tłuszczową
 - ćwiczenia z obciążeniami na nogi
 - ćwiczenia z hantlami
 - wprowadzenie kaset i filmów z ćwiczeniami wzbogacających zajęcia
- ❖ **Warsztaty artystyczne** (6 godz./miesiąc) są to zajęcia nastawione na uaktywnienie indywidualnych predyspozycji twórczych człowieka. Podczas zajęć wykorzystywane są wszelkie dostępne techniki manualno - plastyczne.
 - Proste próby rysunku różnego rodzaju ołówkami (średnia twardość, twarde i miękkie) pozwalające na uzyskanie różnej tonacji i różnej szarości rysunki .



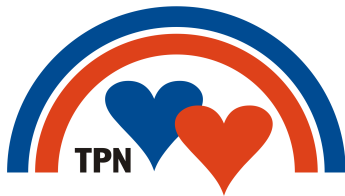
- Próby rysunku węglem, kredką.
 - Wprowadzenie ćwiczeń z farbą wodną , wstęp do techniki zwanej monotypią , do nauki akwareli, malowania plakatówką , temperą .
 - Dalszy ciąg ćwiczeń rysunkowych , użycie pasteli olejnej.
 - Nauka z akwarelami, omawianie efektów, sposobów malowania, przygotowanie do wytworzenia własnej techniki i warsztatu.
 - Przykłady akwareli na podstawie wydawnictw albumowych, prac kolegów już malujących akwarelą
 - Omówienie koła barw, sposobu tworzenia własnego koloru.
 - Rysunek prostych brył geometrycznych i przejście do rysowania prostej architektury
 - Rysunki prostej martwej natury złożonej z pudełek , nauka głębi i odróżniania różnych wielkości w rysunku
 - Nauka perspektywy jako naturalnego zjawiska głębi.
 - Skróty perspektywiczne – efekt perspektywy i różnej odległości przedmiotów od oka rysownika
 - Omawianie naturalnych zjawisk , które wpływają na obraz – perspektywa powietrzna, fizyczna, przymglenia.
 - Ćwiczenia perspektywiczne w akwareli, połączenie rysunku z malarstwem
- ❖ **Zajęcia praktyczno-techniczne** (4 godz./miesiąc)
- Zapoznanie podopiecznych z narzędziami , którymi będziemy posługiwać się podczas zajęć. Zwrócenie uwagi na temat bezpiecznego posługiwania się narzędziami podczas pracy.
 - Przygotowanie szablonów z kartonu, odrysowanie na sklejkę i wycięcie piłką włosową, szlifowanie , wygładzanie poszczególnych elementów papierem ściernym
 - Wykonanie zdobnictwa na przygotowanych serwetnikach. Lakierowanie gotowych serwetników.
 - Wykonanie prostych ramek i zdobienie ich przyprawami-ziele ang. goździki itp. Nauka oprawiania obrazków.
 - Sposoby zdobienia sklejkę farbą wodną.
 - Cięcie wałków drewnianych na odcinki do wykonania baranków Wielkanocnych, szlifowanie , wygładzanie , wiercenie otworów , klejenie poszczególnych elementów. Wykonanie baranków Wielkanocnych z przygotowanych wałków, zdobienie farbą, sznurkiem, bielieniem.



Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

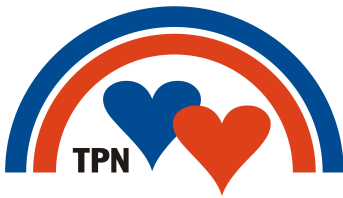
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- Przygotowanie listewek pod ramki , podłożenie sklejki , szlifowanie , wygładzanie. Sposoby zdobienia. Lakierowanie gotowych ramek.
 - Projektowanie i wycinanie ze sklejki wieszaków na klucze oraz pudełek na biżuterię.
 - Projektowanie i wykonywanie ozdób choinkowych.
 - Wykonanie rekwizytów dla grupy teatralnej min. skrzydła anielskie.
- ❖ **Zajęcia w pracowni terapii zajęciowej** (160 godz./miesiąc) obszary działań w pracowni to min.:
- Miniatury malarskie na drewnie.
 - Rysunki pastelami, zabawa kolorem, tworzenie kompozycji z układu plam barwnych.
 - Nauka budowania przestrzeni pracy malarskiej użycie form geometrycznych.
 - Szycie form użytkowych (torby z haftem ręcznym i aplikacjami, worki, rękawice itp.)
 - Haft krzyżykowy na kanwie.
 - Nauka filcowania: poznanie materiału, narzędzi potrzebnych do wykonywania prac tą techniką. Próby filcowania na mokro (formowanie elementów z wełny czesankowej do wyrobu biżuterii, formowanie na sucho z wykorzystaniem igły i szablonów)
 - Dekorowanie tkanin metodą aplikacji i druku na tkaninie.
 - Miniatury malarskie wykonane pastelami..
 - Dekoracyjne zdobienie tkanin, aplikacje, hafty, łączenie kilku technik, próba nadruku na tkaninie.
 - Szycie toreb ekologicznych. Ozdabianie haftem i aplikacjami. Przygotowywanie form toreb,
 - Poznanie i przypomnienie techniki batiku. Barwienie tkanin, dobór barwników i narzędzi. Wykorzystanie technik plastycznych do dekorowania i wzbogacenia techniki batiku.
 - Wprowadzenie wzorów z wosku do dekoracji toreb ekologicznych zrealizowanych w pracowni terapii zajęciowej.
 - Wyplot z wikliny poznanie i przypomnienie splotów w technice wikliniarskiej. Wyplot z drutu elementów do dekoracji świątecznych.
 - Wykonywanie ozdób i elementów do dekoracji ośrodka na święta.
- ❖ **Zajęcia w pracowni technicznej** (48 godz./miesiąc). Zajęcia w pracowni pozwoliły na zapoznanie się z przyrządami i narzędziami służącymi do obróbki drewna. Nauka i zdobywanie doświadczenia w korzystaniu z tych urządzeń było ważnym etapem prac w pracowni. Podopieczni poznali również bardziej zaawansowane techniki stolarskie, co rozwaliło im zdobyć orientację w zawodzie stolarza, jak również w procesie tworzenia



galanterii drewnianej (obróbka drewna i materiałów drewnopodobnych, szlifowanie i malowanie wycinanych elementów ze sklejki).

- ❖ **Zajęcia kulturalne i towarzyskie w środowisku** (wyjścia do teatrów, kin, muzeów i na wystawy plastyczne). Celem zajęć było nauczanie podopiecznych właściwego spędzania czasu wolnego ukierunkowanego na kontakt z kulturą i sztuką. Zajęcia miały poszerzyć zainteresowania jego uczestników i przekonać do aktywnego uczestnictwa w kulturze. Była to oferta skierowana do osób biernych, wycofanych, które izolują się od społeczeństwa.
- ❖ **Zebrania społeczności użytkowników ŚDS i zespołu wspierająco-rehabilitacyjnego ŚDS** (8 godz./miesiąc). Spotkania odbywały się raz w tygodniu i były na nich omawiane bieżące sprawy dotyczące życia ośrodka. Społeczność była okazją do wypowiedzenia się na forum publicznym, dawała możliwość wspólnej dyskusji na tematy nurtujące wszystkich użytkowników. Była również doskonałym polem do obserwacji tego jak poszczególni podopieczni funkcjonują w grupie.
- ❖ **Zebranie zespołu wspierająco-rehabilitacyjnego** (8 godz./miesiąc). Odbywały się raz w tygodniu z udziałem wszystkich merytorycznych pracowników ośrodka. Podczas zebrania analizowane były poszczególne przypadki podopiecznych. Omawiany był stan psychiczny a także sytuacja socjalno bytowa wszystkich użytkowników placówki. Poruszane były również wszystkie bieżące sprawy związane z działalnością i funkcjonowaniem ŚDS.
- ❖ **Imprezy okolicznościowe i integracyjne w 2010 roku.**
 - Zabawa karnawałowa
 - Walentynki – zabawa
 - Tłusty czwartek
 - Dzień Kobiet
 - Dzień mężczyzny
 - Pierwszy Dzień Wiosny – Topienie Marzanny
 - WIELKANOC
 - Wyjście do ZOO
 - Powitanie lata – dyskoteka
 - Piknik nad wodą
 - Wycieczka do Częstochowy
 - Wyjścia do groty solnej
 - Dzień Solidarności z Osobami Chorującymi na Schizofrenię w ramach kampanii społecznej „Schizofrenia Otwórzcie Drzwi” – w Jedliczach
 - Rocznica ŚDS – zabawa taneczna



Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

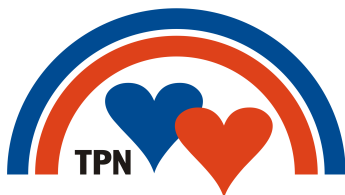
- Andrzejki
 - Uwolnić motyla
 - Spotkanie wigilijne w Jedliczach
 - Wigilia dla samotnych podopiecznych TPN
- ❖ **Klub „WIEŻ”** (80 godz./miesiąc). W strukturze Środowiskowego Domu Samopomocy w godzinach popołudniowych działa samopomocowy klub „Wież”. Klubowicze to byli użytkownicy Środowiskowego Domu Samopomocy osoby chorujące psychicznie, które nie wymagają systematycznej opieki. Zajęcia prowadzone są w formie klubowej, która daje im poczucie bezpieczeństwa i wsparcia psychicznego.

Monitoring i ewaluacja procesu wspierająco-rehabilitacyjnego

Zespół wspierająco-rehabilitacyjny domu ocenia wyniki postępowania procesu rehabilitacji wszystkich użytkowników, ze szczególnym uwzględnieniem poprawy ich funkcjonowania społecznego i zaradności życiowej. Ponadto, oceniany jest postęp w zakresie umiejętności życia codziennego, funkcjonowania interpersonalnego oraz spędzania czasu wolnego, nabywanie przez użytkownika umiejętności zdrowego stylu życia oraz umiejętności niezbędnych w procesie leczenia. Na tej podstawie formułowane są wskazówki dotyczące dalszego postępowania terapeutycznego w ŚDS lub skierowania do innej placówki.

Środowiskowy Dom Samopomocy pozostaje w ścisłym kontakcie z placówkami leczenia psychiatrycznego, pracownikami pomocy społecznej, kuratorami sądowymi, opiekunami podopiecznych, Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Wydziałem Polityki Społecznej Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego, Wydziałem Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi i Rzecznikiem Osób Niepełnosprawnych.

- ❖ Środowiskowy Dom Samopomocy jest postrzegany jako baza szkoleniowa dla studentów psychologii, pedagogiki i pracy socjalnej Uniwersytetu Łódzkiego oraz Kolegium Pracowników Służb Społecznych.
- ❖ ŚDS od wielu lat współpracuje ze stowarzyszeniem „Dla Rodziny”, utworzonym przez osoby których bliscy zachorowali psychicznie. Zapewnienie pomocy w usamodzielnianiu się osób przewlekle chorych jest dla rodzin jednym z priorytetów realizowanej działalności i płaszczyzną współpracy naszych organizacji. Podejmowane wysiłki służą zapewnieniu tym osobom w przyszłości godnego życia w ich naturalnym środowisku i mają na celu zapobieganie umieszczeniu w Domach Pomocy Społecznej.
- ❖ TPN działa na rzecz stworzenia programu rozwoju lokalnej sieci oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz Regionalnego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego przy współpracy z Łódzką Sekcją Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji przy Polskim Towarzystwie Psychiatrycznym.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- ❖ Współpracujemy z MOPS Filią Łódź Bałuty przy organizacji inicjatyw lokalnych (Koalicja na Rzecz Bałut) min. udział we wspólnym dekorowaniu bałuckiej choinki. Zadaniem koalicjantów jest integracja, wspieranie i aktywizacja społeczności lokalnej.

Klub Samopomocowy „Więź”

Klub „Więź” pomagał osobom z doświadczeniami choroby psychicznej prawidłowo funkcjonować i odnaleźć sens życia. Podopieczni stworzyli grupę, która stanowiła oparcie dla jej uczestników. Wiele osób chorujących psychicznie z tej grupy nie trafiło po raz kolejny do szpitala. Uczestnicy znaleźli bezpieczną przystań i oparcie nie tylko w personelu, ale również w kolegach i znajomych z klubu – współtowarzyszach w chorobie.

Zajęcia klubu „Więź” odbywają się pięć razy w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach popołudniowych. Są to dorosłe osoby niepełnosprawne psychicznie, głównie chorujące na schizofrenię, w wieku od 29 do 75 lat.

Z zajęć klubowych od 01.01.2010 roku do 31.12.2010 roku skorzystało 77 osób. Dzienna frekwencja klubu wynosiła około 30 osób.

Klub „Więź” jest miejscem dla osób chorujących psychicznie, które zakończyły proces rehabilitacji w Środowiskowym Domu Samopomocy. Otrzymują wsparcie, pomoc psychologiczną i socjalną. Uczestniczą w zajęciach rehabilitacyjnych oraz korzystają z oferty kulturalnej.

Zajęcia w klubie mają na celu integrację środowiska osób chorujących psychicznie. Spotkania służą uświadamianiu i rozwiązywaniu problemów, które dotyczą ludzi chorych na schizofrenię (odrzućenie społeczne, izolacja, lęk przed kontaktami z innymi ludźmi, wycofanie, bierność) oraz uczą jak sobie z nimi radzić. Podczas zajęć o charakterze edukacyjnym przekazywana jest wiedza ukierunkowana na edukację związaną z chorobą psychiczną i zapobieganie jej nawrotom.

Systematycznie i stopniowo budowane jest w podopiecznych poczucie własnej wartości. Są motywowani do podejmowania różnorodnych działań tak, aby ponownie zaczęli pełnić role społeczne, z których się wycofali na skutek choroby.

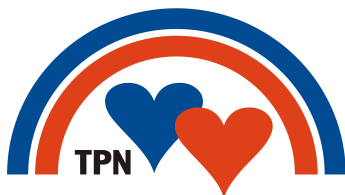
W okresie sprawozdawczym w klubie „WIEŹ” organizowane były następujące zajęcia i bloki tematyczne:

Styczeń

Świat wokół nas

Jaki był ubiegły rok? Rozmowa z klubowiczami na temat najważniejszych wydarzeń w Łodzi, w Polsce i na świecie.

Święta i obchody w bieżącym roku / m.in. Rok Różnorodności Biologicznej, Rok Fryderyka Chopina, Rok Bitwy pod Grunwaldem/.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Jaki rok nas czeka? Rozmowa z klubowiczami na temat ważnych wydarzeń oczekiwanych w tym roku /prezydencka kampania wyborcza, samorządowa kampania wyborcza, Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Vancouver, prawdopodobna beatyfikacja Jana Pawła II/

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy – idea pomocy, zasługi, sposoby wspierania jej działań.

Między nami klubowiczami

Rozmowy z klubowiczami na temat spędzenia świąt i powitania Nowego Roku.

Wspólne planowanie zajęć klubowych, „burza mózgów” - zapisanie najciekawszych propozycji.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie wspólnych podwieczorków przez klubowiczów pod kierunkiem opiekuna.

Pogadanki na temat historii jedzenia /dawne naczynia, produkty, sposoby przyrządzania posiłków/.

Łódzkie i ciekawe

Udział klubowiczów w kulturalnych wydarzeniach naszego miasta /wyjścia do kin, na spektakle łódzkich teatrów/.

Muzea naszego miasta – cykl pogadarek na temat lokalizacji, charakteru i zasobów łódzkich muzeów – przygotowanie do „Nocy Muzeów”- międzynarodowej imprezy popularyzującej działalność muzeów.

Świętujemy

Dzień Babci i Dziadka – Wiersze dla Babć i Dziadków.

Opowieści klubowiczów o własnych wnukach, wspólne oglądanie zdjęć.

Udział w imprezach o charakterze kulturalnym i integracyjnym na terenie miasta oraz przygotowanych przez organizacje i fundacje, z którymi współpracuje TPN.

Luty

Świat wokół nas

Porozumienie bez barier. Cykl pogadarek na temat porozumiewania się z osobami o różnych ograniczeniach w komunikacji –alfabet Braille’a, język migowy; nauka kilku podstawowych słów w języku migowym.

Najwyższe budynki świata. Przypomnienie ceremonii otwarcia najwyższego wieżowca w Dubaju, przedstawienie najwyższych budynków na świecie /z wykorzystaniem prezentacji z internetu/, zasady bezpieczeństwa w wysokich budynkach.

17 II Światowy Dzień Kota. Historia udomowienia kota. Różne rasy kocich piękności, oglądanie zdjęć i zabawnych filmików z kotami, „kocie” maskotki. Opowieści klubowiczów o własnych pupilach.

Między nami klubowiczami



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Rozmowy klubowiczów na temat hodowli zwierząt domowych, zabawa we wspólne układanie historii „o kocie”

Wspólne oglądanie programów telewizyjnych, rozwiązywanie krzyżówek.

W kuchni i nie tylko...

Wspólne przygotowywanie posiłków pod kierunkiem opiekuna, zwrócenie uwagi na higienę w czasie prac kuchennych.

Jak wyglądały średniowieczne uczy? Potrawy i rozrywki w czasie biesiad.

Łódzkie i ciekawe

Muzea naszego miasta – ciąg dalszy pogadank na temat łódzkich muzeów.

Festiwale i przeglądy w Łodzi – przedstawienie kalendarza największych Imprez kulturalnych w naszym mieście.

Ogólnopolski Festiwal Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych w Teatrze Powszechnym.

Udział klubowiczów w wybranych imprezach kulturalnych w Łodzi.

Świętujemy

14 II Walentynki. Poznajemy wieczne pomniki miłości /Marienburg, Taj Mahal, itp/

Udział w imprezach o charakterze kulturalnym i integracyjnym na terenie miasta oraz przygotowanych przez organizacje i fundacje, z którymi współpracuje TPN.

Marzec

Świat wokół nas

Biografia wielkiego kompozytora Fryderyka Chopina, miejsca w Polsce z nim związane. Poznanie twórczości Chopina w wykonaniu wirtuozów fortepianu. Obchody Roku Chopina, Konkursy Chopinowskie.

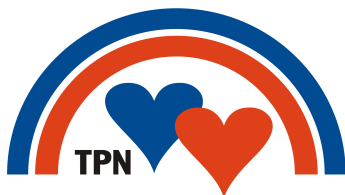
Światowy Dzień Wody /ogłoszony w 1993 przez ONZ/, uświadomienie wpływu wody na gospodarkę i życie na Ziemi. Pomysły na kampanię społeczną na rzecz czystości i oszczędzania wody /zapisanie najlepszych pomysłów i haseł/

Między nami klubowiczami

Rozmowy z klubowiczami na temat wiosennego samopoczucia. Jak szybko i sprawnie przeprowadzić porządki wiosenne?

Zwrócenie uwagi na systematyczność działań porządkowych, konieczność wietrzenia mieszkań, ubrań, pościeli.

Wskazówki – jak przechowywać odzież zimową?



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

21 marca Światowy Dzień Poezji-przygotowanie imprezy klubowej połączonej z prezentacją pisarstwa klubowiczów.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie podwieczorków z zakupionych produktów, zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo użytkowania urządzeń kuchennych.

Potrawy staropolskie – żur /jak go przyrządzano dawniej i dziś/.

Łódzkie i ciekawe

Muzea naszego miasta – ciąg dalszy pogadanek na temat łódzkich zasobów muzealnych.

Historia łódzkich klubów sportowych /setne urodziny Widzewa-Łódź/ Sylwetki wybitnych łódzkich sportowców.

Festiwale i przeglądy w Łodzi: Ogólnopolski Festiwal Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych w Łodzi, Ogólnopolski Studencki Przegląd Piosenki Turystycznej YAPA

Udział klubowiczów w imprezach kulturalnych na terenie miasta.

Świętujemy

8 marca Dzień Kobiet /stulecie obchodów tego święta/- różnorodność etniczna kobiet /rasa żółta, biała, czarna, czerwona, rasy mieszane- mulatki, metyski, kreolki/

10 marca Dzień Mężczyzn - klubowy wieczór żartów i anegdot o znanych mężczyznach/pisarzach, kompozytorach, aktorach/

21 marca – pierwszy dzień wiosny- udział klubowiczów w imprezie TPN „topienie Marzanny”

Udział w imprezach o charakterze kulturalnym i integracyjnym na terenie miasta oraz przygotowanych przez organizacje i fundacje, z którymi współpracuje TPN.

Kwiecień

Świat wokół nas

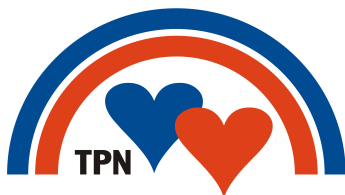
Zróżnicowanie językowe Europy /największe migracje ludności/ , biblijna opowieść o wieży Babel /oglądanie reprodukcji obrazu Pietera Breugela/ . Podobieństwa i różnice języków słowiańskich, zabawne nieporozumienia językowe.

Język gestów, różnice w odczytywaniu gestów przez różne kultury.

Święta Wielkanocne w kulturze polskiej-przypomnienie wiadomości na temat obrzędów Wielkiego Tygodnia.

Między nami klubowiczami

Wspólne oglądanie programów telewizyjnych. Przegląd prasy. Układanie w grupach „krzyżówek świątecznych”- wymiana krzyżówek pomiędzy grupami, współzawodnictwo pomiędzy grupami w szybkości rozwiązania tych zadań.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie podwieczorków przez klubowiczów pod kierunkiem opiekuna. Zwrócenie uwagi na bezpieczne dla zdrowia sposoby utrwalania i przechowywania żywności.

Stół wielkanocny dawniej i dziś.

Łódzkie i ciekawe

Muzea naszego miasta – ciąg dalszy pogadanek na temat łódzkich zasobów muzealnych.

Gwary miejskie – charakterystyczne cechy języka mieszkańców Łodzi, różnice w języku mieszkańców różnych miast /Łodzi, Krakowa, Poznania/

Festiwale i przeglądy w Łodzi: Festiwal Nauki Techniki i Sztuki, Festiwal „Mediatravel”, Festiwal Filmów Animowanych „Reanimacja”/w kinie Charlie”, Ogólnopolski Festiwal Szkół Teatralnych /w PWSFTviT/, Ogólnopolski Przegląd Teatrów Muzycznych Osób Niepełnosprawnych /w Teatrze Nowym/.

Najładniejsze łódzkie dekoracje świąteczne.

Świętujemy

Udział klubowiczów w tradycyjnym śniadaniu świątecznym w ŚDS.

Udział w imprezach o charakterze kulturalnym i integracyjnym na terenie miasta oraz przygotowanych przez organizacje i fundacje, z którymi współpracuje TPN.

Maj

Świat wokół nas

Znaczenie słowa Polonia, największe skupiska Polonii za granicą, znaczenie Polonii i jej więzi z krajem. 2 V –Dzień Polonii,

Przyczyny politycznej i ekonomicznej emigracji Polaków na tle historii kraju.

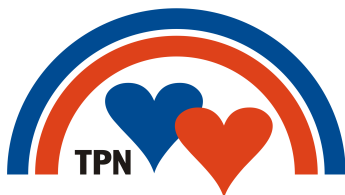
Międzynarodowe organizacje niosące pomoc medyczną i humanitarną. Historia Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycyca.

15 V Międzynarodowy Dzień Rodziny-rozmowa na temat znaczenia i roli rodziny w życiu każdego człowieka., nazwy pokrewieństwa dawniej i dziś /znaczenie słów: świekra, jątrew itp./

8-15 maja Tydzień Bibliotek-odwiedziny w zaprzyjaźnionej bibliotece, przypomnienie zasad korzystania z księgozbioru. Historia książki, najcenniejsze starodruki w polskich bibliotekach /zajęcia przygotowane przez bibliotekarki z zaprzyjaźnionej biblioteki/.

18V Dzień Muzeów –quiz podsumowujący wiedzę klubowiczów o łódzkich Muzeach /propagowanie udziału w Nocy Muzeów/.

Między nami klubowiczami



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Rozmowy z klubowiczami na temat spędzania czasu w wiosenne weekendy, wspólne rozwiązywanie krzyżówek i zadań logicznych, nowy projekt programu kabaretowego.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie podwieczorków pod kierunkiem instruktora. Staropolskie przysmaki – kasze, ich różnorodność i wartości odżywcze. Przygotowanie wybranej potrawy z kaszy /np. kasza gryczana z sosem grzybowym/.

Łódzkie i ciekawe

Łódzkie kluby sportowe – pogadanki przygotowane przez klubowiczów pod kierunkiem opiekuna. Jak i gdzie działają Kluby Kibica?

Festiwale i Przeglądy w Łodzi – Międzynarodowy Festiwal Fotografii, Łódzkie Spotkania Baletowe.

Świętujemy

1 Maja - przypomnienie tradycji tego święta na świecie i w Polsce. 3 Maja – Święto Konstytucji /jak wygląda i co zawiera najwyższy akt prawny RP, lektura fragmentów /

26 maja- Dzień Matki. Wspólne śpiewanie piosenek poświęconych matkom /przygotowanych w ramach zajęć wokalnych/. Postać matki jako inspiracja w sztuce – pogadanka połączona z oglądaniem reprodukcji.

Udział w imprezach o charakterze kulturalnym i integracyjnym na terenie miasta oraz przygotowanych przez organizacje i fundacje, z którymi współpracuje TPN.

Czerwiec

Świat wokół nas

Najpiękniejsze zabytki stolic Europy – cykl pogadanek. Połączonych z oglądaniem albumów. Co to jest przewodnik turystyczny i Jak z niego korzystać? Wybór i zaznaczenie na mapie Europy miast, które chcemy odwiedzić.

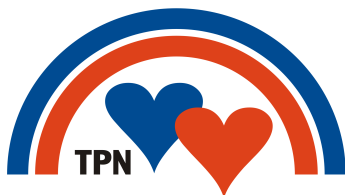
Przypomnienie legendy o kwiecie paproci. Różne gatunki tej rośliny, jej ewolucja, znaczenie bogactwa przyrodniczego na świecie. Przedstawienie Programu obchodów Międzynarodowego Roku Różnorodności Biologicznej /ONZ/.

14 VII Światowy Dzień Krwiodawstwa. Dlaczego krew ma różne grupy? Historia transfuzji jako metody leczniczej /na podst. książki "Stulecie chirurgów"

Między nami klubowiczami

Poszukiwanie kwiatu paproci – zabawa w odszukiwanie drobnych przedmiotów ukrytych na terenie placówki.

Jak wyobrażam sobie kwiat paproci – zabawa plastyczna. „Gdybym znalazł kwiat paproci...”- rozmowa z klubowiczami na temat ich marzeń, egoizm i altruizm jako odmienne postawy wobec otoczenia.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie posiłków pod kierunkiem opiekuna. Rozmowa z klubowiczami na temat stworzenia własnej książki kucharskiej klubu „Więź”.

Kuchnie europejskich stolic. Czego warto spróbować ? Przygotowanie jednej znanej „europejskiej potrawy” /pizza, rogaliki francuskie, langosze/

Łódzkie i ciekawe

Jak zmieni się Łódź? Plany przebudowy centrum miasta /okolice Dworca Fabrycznego/.

Najładniejszy obiekt w Łodzi – ranking najładniejszych miejsc w mieście ustalony głosami klubowiczów.

Festiwale i przeglądy w Łodzi – Festiwal Filmów Przyrodniczych, Łódzkie Triennale Tkaniny – wystawy i imprezy towarzyszące.

Udział klubowiczów w łódzkich imprezach kulturalnych /Letnia Scena forum w ŚFK/.

Świętujemy

1 VI Dzień Dziecka – kiedyś byliśmy dziećmi- rozmowa na temat dawnych i dzisiejszych zabawek.

Przyniesienie do klubu zabawek z czasów naszego dzieciństwa /jeśli ktoś zachował/. Historia pluszowego misia. Światowe muzea zabawek /prezentacja z wykorzystaniem Internetu/

23 VI Dzień Ojca. Ojciec rodzicem równoprawnym /zmiany w prawie zapewniające obojgu rodzicom jednakowy udział w wychowaniu dziecka/

Udział w imprezach kulturalnych na terenie miasta. Wyjścia na spektakle teatralne i seanse filmowe zgodnie z zainteresowaniami klubowiczów

Lipiec

Świat wokół nas

Ciekawy świat roślin, w ramach obchodów Roku Różnorodności Biologicznej omówienie ciekawych gatunków (rośliny trujące, rośliny mięsożerne itp.)

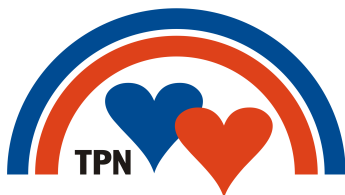
Rośliny w kulturach różnych narodów (symbole np. na flagach) Zioła i ich moc – poznanie mniej znanych roślin leczniczych (na podstawie książek I. Gumowskiej „Deptane po drodze” „Ziółka i my”).

Przypomnienie historii bitwy pod Grunwaldem z okazji obchodów 600. rocznicy tego wydarzenia. Lektura fragmentów powieści J. I. Kraszewskiego „Krzyżacy 1410”

Uzbrojenie i strategia wojenna w czasach średniowiecznych.

Między nami klubowiczami

Rozmowy na temat ulubionych roślin. Pielęgnacja roślin domowych i balkonowych – wymiana informacji i doświadczeń.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

„Moje najmilsze wspomnienie...” wspomnianie miłych wydarzeń związanych z otrzymywaniem i wręczaniem kwiatów.

Horoskop kwiatowy, symbolika kwiatów.

W kuchni i nie tylko...:

Przygotowywanie podwieczorków pod kierunkiem opiekuna klubu.

Miss i Mister Kulinariorów – wybieramy potrawy, które zrobiły światową karierę, poznajemy ich historię.

Przypomnienie zasad przechowywania żywności w okresie letnim.

Zakończenie cyklu pogadanek dot. historii naczyń. Naczynia jednorazowe.

Łódzkie i ciekawe

Idea miast partnerskich, miasta partnerskie Łodzi.

Świętujemy

1 lipca Dzień Psa. Różne psie rasy i charaktery. Pies w przysłowiach (psi obowiązek, pies z kulawą nogą ... itp.)

Lektura czasopisma „Przyjaciół Pies”

11 lipca - zakończenie Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej. Życie w Afryce. RPA-świat pełen kontrastów.

Sierpień

Świat wokół nas

Największe organizacje charytatywne na świecie. Co robią, jak działają?

1 sierpnia - Dzień Pamięci Warszawy. Warszawa w historii i legendzie. Przypomnienie legendy o Warszawie i Sawie. Poprzednie stolice Polski.

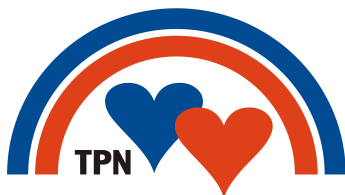
Zdjęcie z wakacji. Wspólne oglądanie „wakacyjnych fotografii” Historia aparatu fotograficznego. Zwiedzamy stolice Europy: Rzym i Watykan (albumy, mapa, przewodnik turystyczny)

Między nami klubowiczami

Jak dbać o samopoczucie w upalne dni, co robić, aby uniknąć poparzeń, udaru słonecznego, odwodnienia. Kosmetyki na lato. (oznakowania na kosmetykach), zasady utrzymania higieny. Jak ubrać się stosownie do pogody?

Moje najmilsze wakacje. Wspominanie przez klubowiczów wakacji z dzieciństwa, które utkwiły w pamięci.

Fitness dla mózgu – rozwiązywanie krzyżówek, zagadki logiczne. Lektura prasy, oglądanie programów telewizyjnych.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie podwieczorków pod kierunkiem opiekuna klubu.

Historia lodów od czasów starożytnych do współczesności. Degustacja deserów lodowych.

Łódzkie i ciekawe

Historia łódzkiej komunikacji miejskiej. Stare zajezdnie, stare tramwaje. Łódzki Tramwaj Regionalny.

Świętujemy

Rocznica Powstania Warszawskiego-wieczór poezji powstańczej (wiersze K.K. Baczyńskiego i T. Gajcego)

10 sierpnia – Dzień Przewodników i Ratowników Górskich. Organizacje ratowników, ich zadania. Zasady bezpieczeństwa w górach, sygnały i symbole informujące o zagrożeniu.

15 sierpnia Święto Wojska Polskiego. Uzbrojenie polskiego wojska w czasie II wojny światowej.

Wrzesień

Świat wokół nas

Różne barwy świata - kolory i ich symbolika w różnych kulturach świata.

Wojna zagrożeniem dla ludzkości. Różne rodzaje broni, broń konwencjonalna nuklearna i biologiczna. Organizacje na straży światowego pokoju.

Dzień Geologii – tajemnice wulkanów. Największe erupcje wulkanów w historii (Pompeje, Herkulanum), aktywność wulkanów na Islandii i jej skutki dla Europy.

Zwiedzamy stolice Europy: Paryż, Bruksela, Amsterdam (albumy, mapa, przewodnik turystyczny).

Między nami klubowiczami

Jak bezpiecznie korzystać z telefonu komórkowego? Podejrzane telefony i SMS-y, gry z obietnicą gwarantowanej wygranej. Jak nie dać się nabrać?

Fitness dla mózgu – rozwiązywanie krzyżówek, zagadki logiczne.

Lektura prasy, oglądanie programów telewizyjnych.

W kuchni i nie tylko...

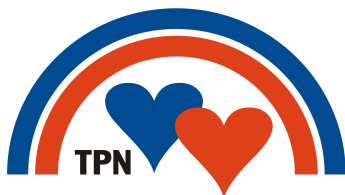
Przygotowywanie podwieczorków pod kierunkiem opiekuna klubu. Historia potraw, które zrobiły światową karierę: pizza, spaghetti. Przyrządzamy spaghetti z sosem.

Łódzkie i ciekawe

Historia i dzień dzisiejszy łódzkiego ZOO.

Świętujemy

1 września Światowy Dzień Pokoju. Przypomnienie bilansu strat w II wojnie światowej.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

28 września Światowy Dzień Morza. Najpiękniejsze żaglowce (oglądanie albumów malarstwa, fotografii, ciekawostki na podst. książek- J. Piwoński "Niecodzienne rejsy" i E. Koczorowski „Zwyczajne i ceremoniał morski”).

Październik

Świat wokół nas

Dlaczego jesteśmy różni? Geneza różnorodności rasowej gatunku ludzkiego. Co to jest rasizm? Oczy świata na Afrykę (RPA gospodarzem Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej latem 2010 r.) Warunki życia w krajach afrykańskich. Światowy plan pomocy krajom afrykańskim.

Światowy Dzień Muzyki - różne gatunki muzyki poważnej i rozrywkowej (zajęcia przygotowane we współpracy z instruktorem zajęć wokalnno-muzycznych). Słuchanie różnorodnej muzyki. Światowe szlagiery. Nasze ulubione piosenki.

Światowy Dzień Żywności-działalność Światowego Banku Żywności, przypomnienie regulaminu korzystania z tej formy pomocy. Zwiedzamy stolice Europy: Berlin, Wiedeń, Praga

Między nami klubowiczami

Jak dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne? Jak bronić się przed stresem. Światowe kampanie na rzecz zdrowia psychicznego popularyzowane w ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

„U progu jesieni” – tworzymy klubowy program przeciwdziałania jesiennej nudzie.

Rozrywki klubowe: rebusy, krzyżówki, czytanie prasy.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie podwieczorków pod kierunkiem opiekuna klubu. Zwrócenie uwagi na czystość naczyń i urządzeń kuchennych. Jak utrzymać czystość w lodówce?

Łódzkie i ciekawe

Najładniejsze obiekty dawnej architektury w Łodzi (na podst. "Pałace Ziemi Obiecanej")

Udział w imprezach kulturalnych na terenie miasta.

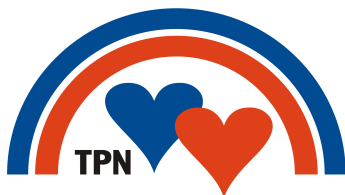
Świętujemy

14 października Dzień Edukacji Narodowej. Polski system oświaty na tle innych w Europie i na świecie. Udział w kolejnej edycji kampanii "Schizofrenia-Otwórzcie Drzwi"

Listopad

Świat wokół nas

Historia samochodu. Losy polskiej motoryzacji. Czy znamy marki samochodów i kraje ich pochodzenia (quiz). Zasady bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego (przypomnienie wiadomości z ubiegłego roku). Najszybsze samochody świata. Wyścigi Formuły 1. Ciekawostki motoryzacyjne.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Zwiedzamy stolice Europy: Wilno, Moskwa, Kijów.

Między nami klubowiczami

Rozmowy na temat prognoz długoterminowych na zimę. Jak przygotować odzież i mieszkanie do sezonu zimowego? Jak cieszyć się zimą? (sporty zimowe, spacer, ciekawe zajęcia na długie zimowe wieczory).

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie podwieczorków dla klubowiczów pod kierunkiem opiekuna klubu.

Łódzkie i ciekawe

Kontynuacja cyklu „Pałace Ziemi Obiecanej”. Dawna Łódź przemysłowa. Lektura fragm. powieści Reymonta „Ziemia Obiecana” Ciekawe imprezy kulturalne na terenie Łodzi

Świętujemy

1 listopada Święto Zmarłych – wspomnienie o wybitnych Polakach, którzy odeszli w 2010 roku.

11 listopada Narodowe Święto Niepodległości. Program obchodów tego święta w naszym mieście.

Andrzejki – magiczne klimaty. Samodzielne wykonanie ładnych świeczek na andrzejkowy wieczór.

Grudzień

Świat wokół nas

Tatry w zimowej szacie. Historia turystyki górskiej. Poznajemy elementy gwary podhalańskiej, folkloru charakterystycznego dla tego regionu, styl zakopiański i jego twórca S. Witkiewicz. Uroda polskich Tatr w malarstwie i w poezji. (czytanie wierszy Kasprowicza i Tetmajera, oglądanie reprodukcji obrazów i fotografii)

Dyskusja nad kampanią społeczną „Na pomoc Tatom” Elementy tatrzańskiej przyrody zagrożone przez rozwój turystyki i techniki.

Zwiedzamy stolice Europy: Ateny, Madryt

Między nami klubowiczami

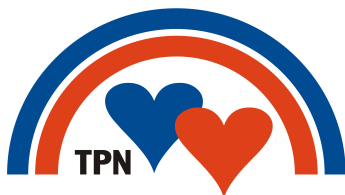
układamy „krzyżówki świąteczne”, O co poprosiłabym Mikołaja? – rozmowy na temat wymarzonych prezentów gwiazdkowych. Jak zrobić prezenty dla przyjaciół?

Projekty dekoracji świątecznych, które nas zachwyciły – przejrzanie pod tym kątem dostępnych czasopism ilustrowanych.

W kuchni i nie tylko...

Przygotowywanie podwieczorków pod kierunkiem opiekuna klubu. Kulinarne tradycje świąteczne różnych narodów Europy. Z czego słynie polska kuchnia? Najlepsze przysmaki kuchni regionalnych.

Łódzkie i ciekawe



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Klubowy konkurs na najładniejszą dekorację świąteczną w mieście (typowanie obiektów i głosowanie). Zima w mieście. Ciekawe imprezy na terenie miasta.

Świętujemy

6 grudnia - Mikołajki. Wieczór klubowy z herbatką i słodyczami. Udział w wieczery wigilijnej w Jedliczach.

Sylwester, powitanie Nowego Roku. Modne fryzury i stroje (na podstawie dostępnych czasopism ilustrowanych)

Ponadto w okresie sprawozdawczym systematycznie prowadzone były zajęcia:

Zajęcia kulinarne – klubowicze samodzielnie przygotowywali posiłki zgodnie z zasadami prawidłowego i zdrowego żywienia. Uczyli się również nakrywać do stołu, zmywać, sprzątać kuchnię i obsługiwać sprzęt gospodarstwa domowego. W ramach zajęć klubowicze codziennie przygotowują przy wsparciu opiekunów podwieczorki.

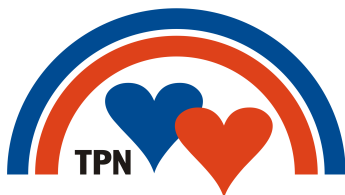
Muzykoterapia – (w pierwszym kwartale 2010 roku) systematycznie prowadzone zajęcia miały na celu nabywanie przez podopiecznych umiejętności praktycznych (nabywanie i wdrażanie w życie codzienne umiejętności rozwiniętych podczas zajęć, związanych z kontrolą sfery emocjonalnej i psychofizycznej, świadome i samodzielne wykorzystywanie seansu muzykoterapeutycznego, jako działania wspierającego terapię), nabywanie umiejętności współdziałania z grupą i pracy indywidualnej, psychofizyczne odprężenie, wdrażanie w kulturę muzyczną, rozwijanie indywidualnych możliwości twórczości artystycznej podopiecznych. Spotkania z muzyką były prowadzone metodami aktywizującymi. Scenariusz spotkań oparty był na Modelu Mobilnej Rekreacji Muzycznej według M. Kieryła. Na zajęciach największy nacisk położony był na działania przy muzyce klasycznej i rozrywkowej:

taniec, śpiew, improwizacja ruchowa, tworzenie miniatur instrumentalnych.

Zajęcia w pracowni terapii zajęciowej – jako forma artterapii, usprawnianie za pomocą określonych czynności, zajęć i pracy, które mogą mieć wartość kształcącą, wychowawczą, a także leczniczą. Propozycje pracowni dostosowane są do zainteresowań uczestników, wcześniejszej ich aktywności, uzdolnień i możliwości. Podczas zajęć stosowane były różnorodne techniki plastyczne.

Zajęcia z psychologiem (indywidualne i grupowe) - kładły nacisk na poprawę sposobu funkcjonowania uczestników w relacjach z innymi ludźmi. W trakcie trwania zajęć stosowana była zasada tzw. „rundki” tak, aby każdy mógł wyrazić swoje zdanie na dany temat. Jest to doskonałe ćwiczenie mające na celu nabywanie śmiałości zabierania głosu i pokonywanie lęku przed dyskusją w grupie. Uczestnicy spotkań opowiadali o swoich problemach i o ważnych dla siebie aspektach życia. Słuchali jakie kłopoty mają inni ludzie i jak sobie z nimi radzą. Indywidualne spotkania z psychologiem zapewniły wsparcie psychologiczne, a systematyczne oddziaływania przy pomocy rozmowy i różnych metod terapeutycznych pozwoliły na osiągnięcie sprecyzowanego celu terapii.

Zajęcia wokalne -muzyczne - (do sierpnia 2010 roku) propozycja zajęć skierowana do osób, które przejawiają talent wokalny i mają ochotę rozwijać swoje zdolności podczas prób zespołu. W ramach



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

zajęć odbywać się będzie: nauka nowych utworów, utrwalanie piosenek, które są w repertuarze grupy, praca nad intonacją, praca nad dykcją, ćwiczenie rytmiki.

Zajęcia sportowo - rekreacyjne – (do lipca 2010 roku) miały za zadanie utrzymania uczestników klubu WIEŻ w dobrej formie fizycznej. Zapobiegają bierności mobilizują do aktywnego spędzania czasu. W ramach tych zajęć w ofercie dla klubowiczów były: zajęcia na basenie – nauka pływania (w profesjonalnym obiekcie sportowym poza ŚDS), zajęcia na siłowni (w profesjonalnych obiektach sportowych poza ŚDS)

Lektorat języka angielskiego - (w pierwszym półroczu 2010 roku) miał za zadanie integrowanie wszystkich czterech sprawności językowych: słuchania, mówienia, czytania, pisanie. W ramach zajęć podopieczni klubu „Więź” będą uczyli się podstaw gramatyki i słownictwa przy użyciu tych sprawności.

Indywidualne porady socjalne, konsultacje i interwencje w środowisku – wsparcie i praktyczna pomoc pracownika socjalnego w rozwiązywaniu problemów socjalno -bytowych.

Kąciak komputerowy - nauka podstaw obsługi komputera w ramach zajęć klubowych, jako bardzo ważna umiejętność dla człowieka żyjącego we współczesnym świecie.

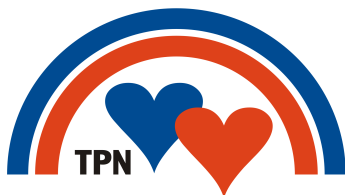
Imprezy okolicznościowe – udział klubowiczów w imprezach organizowanych na terenie klubu Więź, a także uczestnictwo w zabawach organizowanych przez inne placówki.

Zajęcia z uwagi na dużą rozpiętość wiekową uczestników prowadzone są w różnych formach, co stwarza możliwość wyboru i dopasowania zajęć do indywidualnych potrzeb i oczekiwań uczestników zajęć. Udział w imprezach kulturalnych na terenie miasta. Wyjścia na spektakle teatralne i seanse filmowe zgodnie z zainteresowaniami klubowiczów

W okresie od stycznia do grudnia 2010 roku

- ❖ 253 zajęć klubowych i kulinarnych
- ❖ 253 zajęć w pracowni terapii zajęciowej
- ❖ 24 godzin zajęć muzykoterapii
- ❖ 45 godzin zajęć wokalnie - muzycznych
- ❖ 23 bloki zajęć na sali sportowej
- ❖ 48 godzin zajęć lektoratu jęz. angielskiego
- ❖ 110 godzin zajęć z psychologiem

Wszystkie proponowane formy zajęć terapeutycznych w klubie „Więź” wpłynęły korzystnie na poprawę stanu zdrowia psychicznego i funkcjonowania użytkowników w środowisku. W związku z tym nastąpiło zwiększenie samodyscypliny użytkowników w leczeniu farmakologicznym oraz wydłużył się okres remisji. Nastąpiła znaczna poprawa jakości życia osób chorujących psychicznie oraz poprawa komunikacji, polepszenie relacji społecznych oraz zwiększenie poczucia własnej wartości.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „Zacisze”

Jedlicze A, ul. Jedlinowa 42/44
Kierownik: Jarosław Wasiak

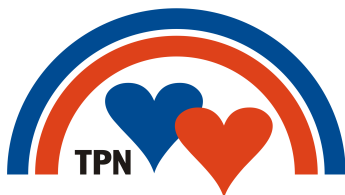
Zakład Opiekuńczo-Lecznicy i Hostel • Mieszkania Chronione • Hipoterapia

Działalność Zakładu Opiekuńczo-Lecznicygo
Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy „Zacisze”
Jedlicze A ul. Jedlinowa 42/44
Kierownik: Anna Urbańczyk / Agnieszka Stasińska

Kontrakt obejmował min. prowadzenie ZOL (20 miejsc) i Hostelu (10 miejsc). W roku 2010 w ZOL-u odbyły rehabilitację 84 osoby (w tym 36 kobiet), a w hostelu 52 osoby (w tym 21 kobiet).

Podopiecznymi ZOL są osoby przewlekle chorujące psychicznie, głównie na schizofrenię, u których choroba uniemożliwia samodzielne funkcjonowanie. Jednakże nie ma bezwzględnych wskazań do hospitalizacji i/lub też chory wymaga w celu dalszej poprawy funkcjonowania zastosowania podstawowej rehabilitacji psychospołecznej. Hostel przeznaczony jest dla osób bardziej samodzielnych u których wskazaniem do pobytu są przede wszystkim deficyty funkcjonowania społecznego.

Podopieczni byli kierowani przez lekarzy prowadzących ze szpitali psychiatrycznych, Poradni Zdrowia Psychicznego, Dziennych Oddziałów Psychiatrycznych lub ŚDS w Łodzi. Były to osoby zamieszkujące zarówno region łódzki jak i inne tereny Polski.



Kwalifikację do ZOL i Hostelu przeprowadzała powołana przez Zarząd TPN Komisja Kwalifikacyjna TPN na podstawie - przedstawionych dokumentów oraz rozmowy lekarza psychiatry – Kierownika ZOL, z osobą zainteresowaną lub/oraz jej przedstawicielem ustawowym.

Podopieczni kierowani do ZOL oprócz opieki terapeutycznej wymagali również całodobowej opieki medycznej. Opiekę nad podopiecznymi sprawował wykwalifikowany personel, w skład którego wchodzi: lekarz psychiatra, lekarz internista, pielęgniarki, psycholog, pracownik socjalny, terapeuta zajęciowy i opiekunki.

Cele szczegółowe rehabilitacji w ZOL i Hostelu:

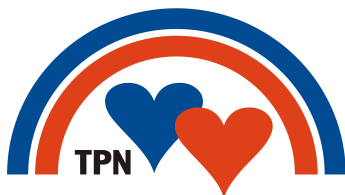
- ❖ Zapewnienie podopiecznym odpowiednich warunków mieszkaniowych
- ❖ Zapewnienie opieki przez wykwalifikowany personel terapeutyczny i medyczny
- ❖ Podniesienie u podopiecznych poziomu wiedzy o chorobie oraz sposobach radzenia sobie z nią
- ❖ Nauka i/lub przywracanie podstawowych umiejętności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego, higieną osobistą i otoczenia
- ❖ Regulowanie sytuacji socjalnej oraz prawnej podopiecznych w środowisku, we współpracy z placówkami pomocy społecznej, policją, sądami, itp.
- ❖ Poprawa jakości relacji z rodziną i/lub osobami związanymi z podopiecznym
- ❖ Rozwój zainteresowań i umiejętności
- ❖ Poprawa kontaktów społecznych, w tym umiejętności komunikacji interpersonalnych.

Każdy podopieczny ZOL i hostelu miał skonstruowany indywidualny program rehabilitacyjny, który był dostosowany do jego potrzeb i możliwości. Osoba przyjęta do placówki kwalifikowana jest do podstawowej grupy terapeutycznej. Dla każdego podopiecznego, w oparciu o wstępną diagnozę deficytów, zasobów i potrzeb dokonywaną przez psychologa, opracowywane są indywidualne programy terapeutyczne określające cele długo i krótkoterminowe. Każdy podopieczny posiada swoją dokumentację, w której prowadzone są obserwacje dotyczące skuteczności i przebiegu terapii. Indywidualne programy terapeutyczne mają charakter kontraktów, opierają się na deklaracji współpracy podopiecznego z zespołem terapeutycznym, reprezentowanym przez opiekuna terapeutycznego. Efektywność realizacji indywidualnych programów terapeutycznych jest poddawana okresowej ewaluacji. Postępowanie w pracy z podopiecznymi omawiane jest podczas krótkich 15-20 min, codziennych, porannych odpraw, oraz cotygodniowych zebrań zespołu terapeutycznego.

W 2010 roku zaproponowaliśmy naszym podopiecznym następujące formy zajęć grupowych i indywidualnych:

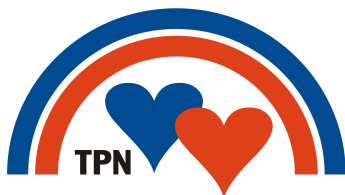
Zajęcia grupowe:

- ❖ **Psychoedukacja** – zajęcia prowadzone przez lekarza psychiatrę zatrudnionego w przychodni lekarskiej. Celem zajęć jest edukowanie osób chorujących o ich chorobie, o sposobach radzenia sobie z nią. Zajęcia niezwykle istotne w całym procesie terapii, dające szansę



racjonalnego podejścia do choroby, możliwość krytycznego spojrzenia na siebie (dotyczy osób nie mających poczucia choroby). Podniesienie świadomości daje również efekt obniżenia lęku związanego z chorobą, która staje się bardziej zrozumiała, a tym samym mniej straszna. Zajęcia pozwalają naszym podopiecznym zrozumieć również celowość rehabilitacji, która ma doprowadzić do ich usamodzielnienia

- ❖ **Trening umysłu** – zajęcia prowadzone są przez psychologa, przeznaczone dla większości podopiecznych, w szczególności z zaburzeniami procesów poznawczych: z deficytem koncentracji uwagi, zaburzeniami pamięci, zaburzeń toku myślenia w wymiarze 1 godziny tygodniowo. Trening ma także znaczenie integracyjne, ponieważ uczestnicy pracują w małych grupach i mają możliwość współpracy. Techniki usprawniające mechanizmy koncentracji uwagi, pamięci, logicznego myślenia, myślenia abstrakcyjnego, kojarzenia.
- ❖ **Trening racjonalnego myślenia** – trening przeznaczony jest dla 8-10 osobowej grupy, ze szczególnym wskazaniem na osoby z zaburzeniami afektywnymi. Trening osadzony w koncepcji poznawczo-behawioralnej ma na celu naukę samodzielnego rozwiązywania problemów w oparciu o modyfikację nieracjonalnych przekonań. Reedukacja polega na omówieniu destrukcyjnych schematów myślenia, co daje wgląd intelektualny w przypadku specyficznych problemów. Ćwiczenia przeprowadzone podczas treningu utrwalają przeformułowane schematy myślenia i zmniejszają częstotliwość występowania niepożądanych zachowań i symptomów. Trening prowadzony jest przez psychologa.
- ❖ **Collage** – zajęcia wykorzystujące technikę plastyczną polegającą na tworzeniu kompozycji z naklejanym na papier wycinków z kolorowych czasopism i gazet. Technika collage'u sprzyja wyrażaniu siebie poprzez użycie symbolu, uzyskaniu lepszego wglądu w siebie, zrozumieniu własnych pragnień i potrzeb. Zajęcia uaktywniają ekspresję samego siebie poprzez uzewnętrznienie świata własnych przeżyć i odczuć, stymulują spontaniczność w uwolnieniu i odreagowaniu nagromadzonych emocji.
- ❖ **Dyskusyjny klub filmowy** – podczas zajęć podopieczni mają szansę oglądać przeboje światowego kina oraz filmy w swojej tematyce pozytywnie wpływające na samopoczucie, a następnie wypowiedzieć się na temat obejrzanego obrazu.
- ❖ **Terapia zajęciowa** – zajęcia są prowadzone zarówno w formie grupowej jak i indywidualnej. W ramach zajęć indywidualnych prowadzone są zajęcia plastyczne: malowanie, haftowanie, szycie. Natomiast w ramach zajęć grupowych organizowane są spacerunki, ogniska, wspólne śpiewanie, prace na różnym materiale (karton, sznurek, decoupage, kartki okolicznościowe). Zajęcia mają na celu poprawę samopoczucia, kontaktów interpersonalnych, samozadowolenie z siebie (podopieczny widzi rezultaty swojej pracy).
- ❖ **Trening komunikacji** – zajęcia mające charakter treningowy dostarczające wiedzy i umiejętności z zakresu skutecznych form komunikacji oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i problemów. Trening rozwija umiejętność aktywnego słuchania, prawidłowego odczytywania sygnałów niewerbalnych oraz udzielania informacji zwrotnych. Zwiększa zdolność analizowania i rozumienia natury stosunków międzyludzkich, uczy eliminować bariery w komunikacji oraz podejmować właściwe decyzje w "sytuacjach trudnych".



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- ❖ **Treningi umiejętności społecznych** – nauka podstawowych praktycznych czynności społecznych, które ułatwią podopiecznym funkcjonowanie po opuszczeniu Ośrodka. W trakcie udziału w zajęciach podopieczni nabywają o tym jak się poruszać w takich instytucjach i urzędach jak poczta, bank, ZUS oraz jak wypełniać różnorodne druki. Nabywają wiedzę gdzie i do kogo powinni się udać w celu uzyskania pomocy w rozwiązywaniu swoich problemów. W ramach treningu prowadzone są również zajęcia praktyczne, obejmujące naukę czynności tj. cerowanie, prasowanie i pranie.

Zajęcia indywidualne miały charakter treningów, podczas których zajmowano się nauką konkretnych umiejętności przydatnych w codziennym życiu:

- ❖ trening higieniczny,
- ❖ trening budżetowy,
- ❖ trening papierosowy.

Podopieczni również w ramach zajęć indywidualnych korzystali z porad lekarskich i psychologicznych.

Działalność Mieszkań Chronionych

Ośrodek Rehabilitacyjno – Wypoczynkowy Zacisze

Jedlicze A ul. Jedlinowa 42/44

Kierownik: Jarosław Wasiak

Mieszkania chronione w Łodzi

ul. Zawiszy Czarnego 22

Kierownik: Agnieszka Stasińska /Anna Owczarek

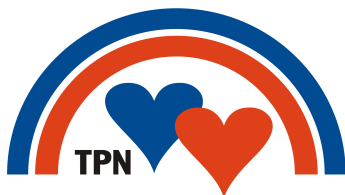
Cel jaki został założony w roku 2010 to readaptacja społeczna osób chorujących psychicznie, które w wyniku deficytów, będących efektem przebytego kryzysu psychicznego, zatraciły zdolność do samodzielnego funkcjonowania w środowisku

Program oddziaływań terapeutycznych podporządkowany był strategii osiągnięcia założonych celów.

W okresie sprawozdawczym zrealizowano wszystkie zaplanowane rodzaje zajęć grupowych i indywidualnych. Globalnie, zakładane cele zostały osiągnięte.

Podopiecznym mieszkań chronionych zostały zapewnione:

1. odpowiednie warunki mieszkaniowe,
2. wykwalifikowana opieka terapeutyczna,
3. zindywidualizowany do potrzeb program terapeutyczny w zakresie psychoedukacji, treningów umiejętności społecznych, komunikacji, rozwoju zainteresowań,



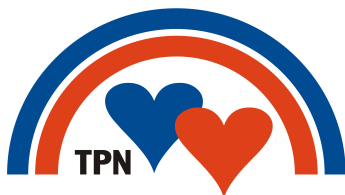
4. wsparcie w powrocie do środowiska poprzez działania regulujące sytuację prawną i socjalną,
5. wsparcie przy rozwiązywaniu problemów rodzinnych.
6. aktywizacja zawodowa.

Od 1 stycznia 2009 roku podopieczni korzystają z rehabilitacji w Mieszkaniach Chronionych w dwóch placówkach – Mieszkaniach Chronionych z Jedliczach, (ul. Jedlinowa 42/44) oraz Mieszkaniach Chronionych w Łodzi (ul. Zawiszy Czarnego 22). Pozwala to na większą elastyczność oddziaływań rehabilitacyjnych: po pobycie w placówce zlokalizowanej w Jedliczach istnieje możliwość skierowania podopiecznego do placówki łódzkiej, gdzie mogą oni korzystać z treningów umiejętności społecznych mających na celu ich dalsze usamodzielnianie. Łącznie z usług Mieszkań Chronionych w 2010 r. skorzystało 84 osoby: 38 mężczyzn (średnia wieku 42 lata) i 46- kobiet (średnia wieku 52 lata).

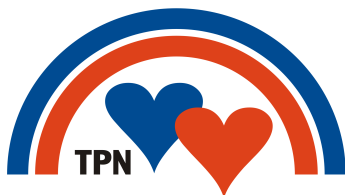
Zgodnie z założeniami programowymi określonymi w ofercie na prowadzenie mieszkań chronionych realizowano następujące formy rehabilitacji:

1. **Zajęcia grupowe z psychologiem:**

- a. **Trening twórczego rozwiązywania problemów** – Celem treningu twórczości jest wykształcenie poczucia własnej pomysłowości u jego uczestników. Zastosowanie odpowiednich metod i ćwiczeń pozwala wypracować w sobie twórczą postawę wobec życia. Trening kształtuje i ćwiczy myślenie i działanie twórcze, oraz umiejętność poszukiwania wielu nowych, oryginalnych rozwiązań, poprzez wykorzystywanie wyobraźni i odległych skojarzeń. Zajęcia uzmysławiają, że twórczość to postawa, styl działania pokonujący rutynę, schematy czy nawyki.
- b. **Trening psychologiczny** – Prowadzone warsztaty psychologiczne o charakterze integracyjnym i interpersonalnym miały na celu rozwój umiejętności społecznych w zakresie komunikacji, współpracy w grupie, identyfikację mocnych stron oraz przełamanie lęku w relacjach społecznych. Warsztatowy charakter zajęć zapewnił integrację grupy, spontaniczną wymianę doświadczeń i poglądów oraz możliwość korekty zachowań.
- c. **Trening komunikacji** – Trening komunikacji ma celu doskonalenie umiejętności komunikowania się werbalnego i niewerbalnego z innymi ludźmi. W trakcie zajęć uczestnicy mogą uczyć się :
 - i. technik słuchania i odpowiadania,
 - ii. elementów asertywności,
 - iii. znaczenia niewerbalnych aspektów komunikacji,
 - iv. zwracania uwagi na różne style komunikowania się
 - v. konstruktywnego rozwiązywania konfliktów interpersonalnych



- d. **Trening umysłu** – Zajęcia zostały oparte o techniki usprawniające mechanizmy koncentracji uwagi, pamięci, logicznego myślenia, myślenia abstrakcyjnego, kojarzenia. Zajęcia miały na celu rozwój procesów poznawczych: dlatego też wskazaniem kwalifikacyjnym do udziału w zajęciach były deficyty poznawcze, zaburzenia koncentracji uwagi, pamięci, toku myślenia. Trening miał także znaczenie integracyjne, ponieważ uczestnicy pracując w małych grupach mieli możliwość współpracy.
 - e. **Zajęcia relaksacyjne** – grupowe mające na celu obniżenie napięcia, niepokoju poprzez stosowanie specjalnych technik rozluźniających i wyciszających. Doskonałe narzędzie na tzw. zakończenie tygodnia, wyciszające, pomagające „przestawić organizm w stan wypoczynku”. Zajęcia prowadzone są w wykorzystaniem muzyki.
2. **Trening umiejętności społecznych** – Celem zajęć jest kształtowanie i podnoszenie umiejętności związanych z samodzielnym załatwianiem spraw urzędowych, gospodarowania pieniędzmi, pisanie różnego rodzaju pism. Zajęcia prowadzone są przez pracownika socjalnego i obejmują trening umiejętności załatwiania spraw urzędowych, zarówno w formie teoretycznej - zapoznanie z obowiązującymi przepisami i umiejętność ich interpretacji jak i praktycznej, w postaci wspólnych wyjść do różnego rodzaju instytucji, placówek, urzędów.
 3. **Psychoedukacja** – zajęcia prowadzone przez lekarza psychiatrę zatrudnionego w przychodni lekarskiej. Podczas zajęć przekazywano osobom chorującym wiedzę o ich chorobie oraz o sposobach radzenia sobie z nią. U podstaw organizacji zajęć leży przekonanie, że racjonalna wiedza na temat swojej choroby obala mity z nią związane, obniżając poziom lęku, tym samym ułatwiając z nią walkę.
 4. **Indywidualne spotkania z psychologiem** – spotkania dostosowane do indywidualnych potrzeb podopiecznych, dawały możliwość rozmowy na tematy trudne dla podopiecznego, nie nadające się do rozważań na forum grupy.
 5. **Indywidualne spotkania z lekarzem psychiatrą** – rozmowy na temat stanu zdrowia, konieczności leczenia farmakologicznego, sposobów radzenia sobie z chorobą. Podopieczni mieszkań chronionych mają zapewniony dostęp do świadczenia lekarza psychiatry w zakresie prowadzenia farmakoterapii.
 6. **Indywidualne konsultacje z lekarzem internistą** – Dla podopiecznych mieszkań chronionych w Jedliczach, z uwagi na utrudniony dostęp do świadczeń medycznych, zorganizowano konsultacje internistyczne w ramach działającej tutaj PZP.
 7. **Indywidualne spotkania z pracownikiem socjalnym** – omówienie sytuacji socjalno-bytowej podopiecznego, poradnictwo socjalne, mające na celu uregulowanie sytuacji socjalnej podopiecznego oraz przygotowanie gruntu na powrót do środowiska.
 8. **Trening budżetowy** – pozwala na naukę umiejętnego gospodarowania własnymi pieniędzmi poprzez planowanie wydatków, gradację potrzeb.



9. **Trening lekowy** – stanowi praktyczną kontynuację zajęć psychoedukacyjnych. Trening polegał na kształceniu nawyków regularnego brania leków, jako integralnej części całego procesu rehabilitacji oraz utrzymania się w dobrej formie psychicznej.

10. **Terapia zajęciowa** – Zajęcia dają szansę wzbudzenia w uczestnikach odpowiedzialności za wykonywane czynności podczas tworzenia prac (walory estetyczne, dokładność).

Zajęcia manualne zakładają m.in nabycie umiejętności związanych z wykonywaniem podstawowych, drobnych prac domowych (przybijanie gwoździ, sklejanie przedmiotów, zacerowanie ubrania) oraz dają poczucie sensu wykonywanych prac np. dekoracje ośrodka. Zajęcia przeplatane były tworzeniem prac relaksujących, oddających nastrój podopiecznych (mandale, pejzaże, etc), podczas których omawiane są wyroby podopiecznych.

Od 2008 roku dzięki pozyskaniu dodatkowych środków finansowych i zakupieniu pieca do wypału ceramiki oraz kola garncarskiego, rozszerzono gamę zajęć o zajęcia z ceramiką, papieru czerpanego, decoupage. Organizowano regularnie zajęcia z muzykoterapeutyczne oraz choreoterapeutyczne.

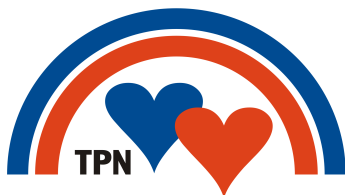
a. Biblioterapia – zajęcia grupowe. Podopieczni wspólnie z terapeutą czytają wybrane pozycje z literatury, omawiają problemy poruszone w nich, dzielą się refleksjami. Celem jest relaksacja, nauka wyrażania opinii, nauka spędzania czasu wolnego.

b. Dyskusyjny klub filmowy – zajęcia były odpowiedzią na zapotrzebowanie na pośrednie formy terapii. Podczas zajęć podopieczni mieli szansę obejrzeć przeboje światowego kina oraz filmy w swojej tematyce pozytywnie wpływające na samopoczucie, a następnie wypowiedzieć się na temat obejrzanego obrazu.

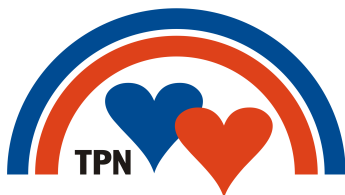
11. **Zajęcia ruchowe** – zajęcia odbywają się w zależności od warunków atmosferycznych, są formą aktywnego spędzania czasu, uczą orientacji w przestrzeni, współdziałania zwykle w formie gier zespołowych. Dla mniej sprawnych osób organizowane są. Stanowią wstęp do propozycji bardziej zaawansowanych technik podnoszenia wydolności fizycznej organizmu.

12. **Trening umiejętności praktycznych** – celem powyższych zajęć było nabycie umiejętności podejmowania określonych czynności praktycznych, które są niezbędnym elementem dnia codziennego. Beneficjenci uczyli się, że estetyczny i zadbane wygląd umożliwia lepsze i częstsze kontakty z ludźmi, ułatwia zawieranie nowych znajomości oraz znalezienie pracy. Zaniedbany wygląd jest bowiem często postrzegany jako objaw choroby psychicznej, a osoby w brudnym i dziwacznym stroju wyróżniają się spośród otoczenia. Ważne jest też, aby zadbać o odzież ze względów ekonomicznych. Beneficjenci uczyli się takich czynności jak: cerowanie, konserwacja odzieży i butów, które to czynności przedłużają ich użytkowanie. Zajęcia odbywały się również w formie indywidualnej (nauka obsługi pralki automatycznej, prasowanie, pomoc w dokonywaniu zakupów odzieży).

13. **Masaż** – prowadzony indywidualnie przez fizjoterapeutę. Celem jest redukcja nadmiernego napięcia mięśniowego oraz osiągnięcie psychicznego odprężenia przez podopiecznego. Zabiegi prowadzone są zgodnie z zaleceniami lekarza internisty oraz psychiatry.



14. **Choreoterapia** – zajęcia realizowane od stycznia 2008 roku w pierwszej połowie 2010 roku zostały usunięte z programu z uwagi na obcięcie środków finansowych uniemożliwiające ich dalszą kontynuację.
15. **Muzykoterpia** – technika projekcyjna pozwalająca na rozładowywanie napięć poprzez odpowiednie oddziaływanie muzyką, do zajęć włączone zostały elementy choreoterapii oraz relaksu.
16. **Zajęcia komputerowe** – program zajęć obejmuje obsługę komputera, zrozumienie istoty (kultury) jego działania, poruszanie się w środowisku pakietów biurowych, poruszanie w Internecie. Zajęcia niezwykle przydatne zwłaszcza dla osób biorących udział w programach aktywizujących zawodowo. Prowadzenie zajęć zostało zawieszono z uwagi na obcięcie środków finansowych
17. **Zajęcia w pracowni plastycznej** – Podopieczni uczą się pod okiem plastyka zapoznają się z podstawami rysunku. Wykorzystują takie techniki malarskie jak akwarela, tempera, malarstwo olejne, oraz różne techniki rysunku i grafiki.
18. **Zajęcia w pracowni technicznej** – zajęcia mają na celu z zapoznanie podopiecznych z prostymi pracami w drewnie.
19. **Gimnastyka poranna** – forma aktywnego rozpoczęcia dnia, poprawiająca wydolność organizmów podopiecznych.
20. **Trening higieniczny** – spotkania grupowe- celem jest rozwój wiedzy na temat zasad higieny osobistej i otoczenia. Oprócz podstawowych zagadnień z zakresu higieny omawiane były również zagadnienia profilaktyczne tj. higiena otoczenia – choroby odzwierzęce, choroby brudnych rąk. Zajęcia mają wpłynąć na wyrobienie prawidłowych nawyków higienicznych poprzez zapoznanie się z kolejnością wykonywania czynności oraz praktycznym ich ćwiczeniem. Mają uświadomić uczestnikom zagrożenia płynące z braku higieny.
21. **Trening higieniczny** – indywidualny. Kształcono u mieszkańców nawyk codziennego mycia się, prania bielizny i innych części garderoby, utrzymania porządku we własnym pokoju oraz w miejscach wspólnych spotkań.
22. **Trening papierosowy** – ściśle związany z treningiem budżetowym, jak również z profilaktyką zdrowotną polegającą na ograniczaniu palenia papierosów u podopiecznych.
23. **Hipoterapia** – zajęcia polegające na prowadzeniu terapii przy udziale koni. Zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanego hipoterapeutę. Możliwość kontaktu ze zwierzęciem miało na celu poprawę funkcjonowania uczestników w aspekcie: sterowania umiejętnością spostrzegania i koncentracji, aktywizacji, obniżenia lęku, podwyższenia stopnia pewności siebie i poczucia własnej wartości, pobudzenia inicjatywy własnej, poprawy stosunków w grupie.
24. **Hipoterapia bierna** – przeznaczone dla osób niezakwalifikowanych do hipoterapii czynnej z uwagi na stan zdrowia. Zajęcia mające charakter edukacyjny przygotowujące osoby w danym



momencie niekwalifikujące się do terapii na koniu do hipoterapii czynnej. Jak również dla osób zainteresowanych zagadnieniami hipiki.

25. **Hipoterapia zajęcia z psychologiem** – przepracowywanie emocji budzących się podczas zajęć z końmi, tematyka zajęć odnosząca się do tematu lęku i sposobów radzenia sobie z nim, komunikacji werbalnej i niewerbalnej, zajęcia z uwagi na obcięcie środków finansowych zostały zawieszona w II połowie roku.
26. **Odprawa Zespołu Terapeutycznego** – codzienne spotkanie całego zespołu terapeutycznego w celu przekazania sobie informacji dotyczący stanu zdrowia podopiecznych.
27. **Zebranie Zespołu Terapeutycznego** – spotkanie Zespołu Terapeutycznego, na które zapraszani są podopieczni w celu omówienia ich postępów w rehabilitacji i ustalenia indywidualnych programów pracy terapeutycznej.
28. **Spółeczność** – Społeczność była okazją do wypowiedzenia się na forum publicznym, dawała możliwość wspólnej dyskusji na tematy nurtujące wszystkich mieszkańców. Odbывała się codziennie od poniedziałku do piątku po obiedzie.

Podopieczni mieszkań chronionych mogli również brać udział w terapeutycznych treningach pracy, wykonując pod opieką opiekuna proste prace na rzecz społeczności mieszkań chronionych.

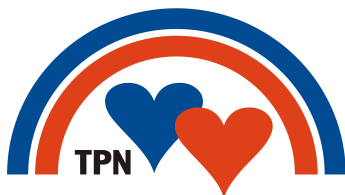
W 2010 roku odbyły się następujące imprezy okolicznościowe, mające na celu zorganizowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego: walentynki, ostatki, dzień kobiet, dzień wiosny, plenerowy wypał ceramiki- raku wielkanocne poszukiwanie pisanek, dzień mężczyzny, ogniska., Hubertus, Andrzejki, festyn „Schizofrenia Otwórcie Drzwi”, Wigilię.

Zajęcia w Mieszkaniach Chronionych w Łodzi prowadzone były w zależności od grafików pracy zespołu terapeutycznego.

Podopiecznymi mieszkań chronionych byli mieszkańcy miasta Łódź, kobiety i mężczyźni, (rozpiętość wieku od 21 do 73 r.ż). W mieszkaniach chronionych w okresie objętym sprawozdaniem miało miejsce 84 przyjęć. 20 osób wypisano do domu po zakończonym okresie terapii, 2 osoby zostały dyscyplinarnie usunięte z M.Chr. w wyniku złamania regulaminu, 17 osób wypisano do szpitala z uwagi na pogorszenie stanu zdrowia w stopniu wymagającym hospitalizacji, 7 osób zostało wypisanych do innych placówek terapeutycznych (ZOL, Hotel), 1 osoba trafiła do DPS-u, 1 osoba zmarła. 1 osoba została przyjęta na okres kandydacki lecz po jednym dniu pobytu trafiła do szpitala. Wystąpił transfer 4 osób z mieszkań chronionych w Jedliczach do mieszkań chronionych w Łodzi.

Podopieczni mieszkań chronionych to osoby chorujące na zaburzenia psychiczne, w znacznej większości przypadków posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, pobierające świadczenia pieniężne w postaci: renty inwalidzkiej, renty rodzinnej, renty socjalnej, zasiłku stałego. Większość osób trafiających do mieszkań to osoby posiadające rodziny niewydolne w sferze możliwości zapewnienia oparcia chorującym członkom rodziny.

W trakcie podejmowanych działań na rzecz podopiecznych mieszkań chronionych nawiązywano współpracę z ośrodkami pomocy społecznej, sądami, policją, szpitalem im Babińskiego w Łodzi. W procesie terapii najściślej współpracowaliśmy ze Środowiskowym Domem Samopomocy TPN-



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

oferującym naszym podopiecznym kontynuację wsparcia z chwilą powrotu do samodzielnego życia w środowisku. Współpraca naszych ośrodków jest zgodna z koncepcją systemowej pracy z osobą chorującą psychicznie, która na każdym etapie swojej rehabilitacji ma zapewnione oparcie dostosowane do potrzeb i oczekiwań.

Hipoterapia

Finansowanie PFRON

Kierownik : Jarosław Wasiak

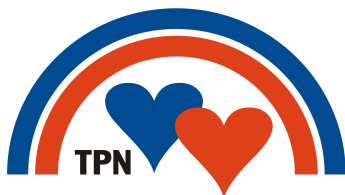
Zajęcia hipoterapeutyczne realizowane były w ramach projektu „Hipoterapia, jako metoda usuwania negatywnych skutków choroby psychicznej i zapobiegania jej nawrotom”, finansowanego ze środków PFRON.

Zajęcia hipoterapeutyczne prowadzone w stajni „Pod Jodłami” – w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym „Zacisze”, Towarzystwa Przyjaciół Niepełnosprawnych są prowadzone nieprzerwanie od 1999 roku. Mają one charakter ciągły. W 2010 r. z zajęć hipoterapeutycznych skorzystało 81 osób. Zajęcia odbywały się przez 6 dni w tygodniu. We wtorki i środy na zajęcia dowożeni byli podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy oraz Mieszkań Chronionych w Łodzi. Jednorazowo z dowozu mogło skorzystać maksymalnie 7 osób niepełnosprawnych, a więc 14 tygodniowo. W pozostałe dni tygodnia zajęcia odbywały się dla podopiecznych przebywających w ORW „Zacisze”. Podopieczni, zgodnie z ofertą, byli kwalifikowani do jednej z trzech grup:

Hipoterapia bierna – Zajęcia miały na celu przekazanie wiedzy dotyczącej koni, omawiane były tematy związane z zachowaniem zwierząt, sposobami ich pielęgnacji i karmienia oraz z tematyką jeździectwa. Spotkania prowadzone były w formie pogadanek.

Hipoterapia bierna była adresowana do osób, które z przyczyn zdrowotnych (pogorszenia stanu zdrowia psychicznego) bądź silnie odczuwanego lęku, nie mogły brać czynnego udziału w zajęciach przy koniu bądź z koniem. W celu zwiększenia aktywności tej grupy, przełamania bariery lęku oraz przygotowania jej do uczestnictwa w hipoterapii czynnej część zajęć odbywała się w stajni i przy wybiegach dla koni, co pozwalało podopiecznym na obserwację, a tym samym oswojenie się ze zwierzętami.

Hipoterapia czynna – Terapia kontaktu z koniem. W ramach tych zajęć uczestnicy projektu zajmowali się opieką i pielęgnacją koni (czyszczeniem koni, karmieniem) i pomocą w stajni (wykonywanie prac porządkowych tj.: zmiatanie, sprzątanie siodlarni, czyszczenie sprzętu jeździeckiego itp.) Uczestnicy tej grupy zapoznawani byli z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi w stajni. Uczestnicy na tym etapie uczyli się zasad obchodzenia z koniem, odczytywania sygnałów, które przesyła im zwierzę, co ma ogromny wpływ na ich bezpieczeństwo podczas zajęć.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Hipoterapia czynna – Terapeutyczna jazda konna. Zajęcia odbywały się na grzbiecie konia, gdzie w zależności od stopnia zaawansowania, wykonywane były różnego rodzaju ćwiczenia, które poprzez wpływanie na odpowiednie partie mięśniowe, obniżają poziom napięcia i lęku.

Początkowo uczestnik oswaja się ze zwierzęciem i jego ruchem, następnie wprowadzane są coraz trudniejsze ćwiczenia, pozwalające uczestnikowi na coraz większą wiarę w swoje możliwości i siły.

Podopieczni mieli zapewnioną opiekę psychologa. Prowadzone były zajęcia grupowe oraz spotkania indywidualne stanowiące uzupełnienie jazdy hipoterapeutycznych. Do zadań psychologa należało również (w ramach pracy zespołowej) wspieranie hipoterapeutów w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami występującymi w pracy z osobami niepełnosprawnymi psychicznie.

W okresie sprawozdawczym dokonano zakupu siodła.

Zajęcia z hipoterapii czynnej odbywały się 2 razy w tygodniu dla podopiecznych z ośrodków łódzkich oraz przez 4 dni w tygodniu dla podopiecznych ORW „Zacisze”. Raz w tygodniu odbywały się również zajęcia grupowe prowadzone przez psychologa oraz hipoterapeutę, wprowadzono również dodatkowe zajęcia teoretyczne dla osób biorących udział w hipoterapii czynnej (tzw. hipoterapia bierna dla hipoterapii czynnej) prowadzone przez hipoterapeutę.

W sposób ciągły prowadzona jest obserwacja postępów zachodzących w procesie terapeutycznym u BO projektu. Ewaluacja rezultatów dokonywana jest w miesiącu grudniu w oparciu o ankietę ewaluacyjną przeprowadzaną z uczestnikami.

Projekt zakładał, że w ciągu całego roku z hipoterapii skorzysta 70 osób niepełnosprawnych psychicznie. W 2010 roku z projektu skorzystało łącznie 81 osób. Należy zaznaczyć, że wszystkie osoby biorące udział w projekcie mają założone karty, w których odnotowywany jest postęp w rehabilitacji.

Problemem w II połowie 2010 roku była konieczność cięć budżetowych co miało wpływ na zmniejszenie dostępności psychologa i zawieszenie grupowych zajęć z psychologiem oraz lekarzy psychiatry i internisty, Dodatkowym problemem była zmiana osobowa na stanowisku psychologa, co wiązało się z koniecznością wdrażania nowej osoby. Związana z cięciami budżetów redukcja etatu pracownik gospodarczy, spowodowała, że część obowiązków stajennych musiały przejąć hipoterapeutki.



Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze

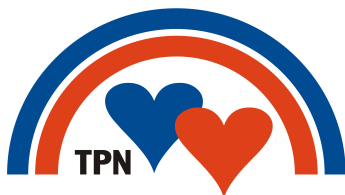
Finansowanie MOPS w Łodzi

Koordinator: Marzena Bednarkiewicz / Beata Kurczewska / Ewa Woźniak

Projekt zapoczątkowany 15 lipca 2009 roku po podpisaniu umowy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy w Łodzi na świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania dla osób z zaburzeniami psychicznymi z terenu całego miasta Łódź.

Projekt obejmuje następujące rodzaje specjalistycznych usług opiekuńczych dostosowanych do szczególnych potrzeb osób wymagających pomocy w formie specjalistycznych usług, wynikających z rodzaju ich schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym:

1. **uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia**, w tym zwłaszcza:
 - a. kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania, motywowanie do aktywności, leczenia i rehabilitacji, prowadzenie treningów umiejętności samoobsługi i umiejętności społecznych oraz wspieranie, także w formie asystowania w codziennych czynnościach życiowych, w szczególności takich jak:
 - i. samoobsługa, zwłaszcza wykonywanie czynności gospodarczych i porządkowych, w tym umiejętność utrzymania i prowadzenia domu,
 - ii. dbałość o higienę i wygląd,
 - iii. utrzymywanie kontaktów z domownikami, rówieśnikami, w miejscu nauki i pracy oraz ze społecznością lokalną,
 - iv. wspólne organizowanie i spędzanie czasu wolnego,
 - v. korzystanie z usług różnych instytucji,
 - b. interwencje i pomoc w życiu w rodzinie, w tym:
 - i. pomoc w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych - poradnictwo specjalistyczne, interwencje kryzysowe, wsparcie psychologiczne, rozmowy terapeutyczne,
 - ii. ułatwienie dostępu do edukacji i kultury,
 - iii. doradztwo, koordynacja działań innych służb na rzecz rodziny, której członkiem jest osoba uzyskująca pomoc w formie specjalistycznych usług,



- iv. kształtowanie pozytywnych relacji osoby wspieranej z osobami bliskimi,
 - v. współpraca z rodziną - kształtowanie odpowiednich postaw wobec osoby chorującej, niepełnosprawnej,
 - c. pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, w tym:
 - i. w uzyskaniu świadczeń socjalnych, emerytalno-rentowych,
 - ii. w wypełnieniu dokumentów urzędowych,
 - d. wspieranie i pomoc w uzyskaniu zatrudnienia, w tym zwłaszcza:
 - i. w szukaniu informacji o pracy, pomoc w znalezieniu zatrudnienia lub alternatywnego zajęcia, w szczególności uczestnictwo w zajęciach warsztatów terapii zajęciowej, zakładach aktywności zawodowej, środowiskowych domach samopomocy, centrach i klubach integracji społecznej, klubach pracy,
 - ii. w kompletowaniu dokumentów potrzebnych do zatrudnienia,
 - iii. w przygotowaniu do rozmowy z pracodawcą, wspieranie i asystowanie w kontaktach z pracodawcą,
 - iv. w rozwiązywaniu problemów psychicznych wynikających z pracy lub jej braku,
 - e. pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi, w tym:
 - i. nauka planowania budżetu, asystowanie przy ponoszeniu wydatków,
 - ii. pomoc w uzyskaniu ulg w opłatach,
 - iii. zwiększanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem oraz usamodzielnianie finansowe;
2. **pielęgnacja** - jako wspieranie procesu leczenia, w tym:
- a. pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych,
 - b. uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt lekarskich, badań diagnostycznych,
 - c. pomoc w wykupywaniu lub zamawianiu leków w aptece,
 - d. pilnowanie przyjmowania leków oraz obserwowanie ewentualnych skutków ubocznych ich stosowania,
 - e. w szczególnie uzasadnionych przypadkach zmiana opatrunków, pomoc w użyciu środków pomocniczych i materiałów medycznych, przedmiotów ortopedycznych, a także w utrzymaniu higieny,
 - f. pomoc w dotarciu do placówek służby zdrowia,
 - g. pomoc w dotarciu do placówek rehabilitacyjnych;



Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

3. **rehabilitacja fizyczna i usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu** w zakresie nieobjętym przepisami ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. Nr 210, poz. 2135, z późn. zm.):
 - a. zgodnie z zaleceniami lekarskimi lub specjalisty z zakresu rehabilitacji ruchowej lub fizjoterapii,
 - b. współpraca ze specjalistami w zakresie wspierania psychologiczno-pedagogicznego i edukacyjno-terapeutycznego zmierzającego do wielostronnej aktywizacji osoby korzystającej ze specjalistycznych usług;
4. **pomoc mieszkaniowa**, w tym:
 - a. w uzyskaniu mieszkania, negocjowaniu i wnoszeniu opłat,
 - b. w organizacji drobnych remontów, adaptacji, napraw, likwidacji barier architektonicznych,
 - c. kształtowanie właściwych relacji osoby uzyskującej pomoc z sąsiadami i gospodarzem domu;
5. **zapewnienie dzieciom i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi dostępu do zajęć rehabilitacyjnych i rewalidacyjno-wychowawczych**, w wyjątkowych przypadkach, jeżeli nie mają możliwości uzyskania dostępu do zajęć, o których mowa w art. 7 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. Nr 111, poz. 535, z późn. zm.).

Specjalistyczne usługi były świadczone przez osoby posiadające następujące kwalifikacje do wykonywania zawodu: pracownika socjalnego, psychologa, pedagoga, logopedy, terapeuty zajęciowego, pielęgniarki, asystenta osoby niepełnosprawnej, opiekunki środowiskowej, specjalisty w zakresie rehabilitacji medycznej, fizjoterapeuty lub innego zawodu dającego wiedzę i umiejętności pozwalające świadczyć określone specjalistyczne usługi.

W okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2010 usługami specjalistycznymi zostało objętych około 55 osób z terenu miasta Łodzi, opiekę sprawowały około 32 opiekunki.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Inne ważne projekty rehabilitacyjne realizowane w placówkach TPN

„Nowa Szansa”
finansowany ze środków PFRON
koordynator: Honorata Wasiak

Działania podjęte w wyniku realizacji projektu „Nowa Szansa” obejmowały swym działaniem beneficjentów Towarzystwa Przyjaciół Niepełnosprawnych i dostosowane były do ich indywidualnych potrzeb i zainteresowań. Zajęcia odbywały się w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym „Zacisze” w Jedliczu A przy ulicy Jedlinowej 42/44.

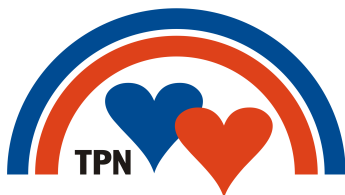
Celem zajęć organizowanych w ramach Projektu było poszerzenie zainteresowań podopiecznych, poszerzenie wiedzy w różnych działaniach o charakterze artystycznym, doświadczenie pozytywnych emocji, wzrostu aktywności, zwiększenia samodzielności życiowej, Prowadzone zajęcia pozwalały na zdobycie praktycznej wiedzy przydatnej w procesie aktywizacji zawodowej, pozwalały na obniżenie napięć, asertywnego wyrażania myśli, a co za tym idzie poprawienie jakości życia.

W projekcie uczestniczyły 54 osoby, w proces rekrutacji zaangażowany był psycholog i lekarz psychiatra.

W okresie sprawozdawczym w ramach projektu odbywały się następujące zajęcia:

Terapia zajęciowa

Zajęcia prowadzone były od stycznia do grudnia. Odbywały się 5 razy w tygodniu, ich celem było wprowadzenie beneficjentów projektu do bardziej zaawansowanych technik arteterapeutycznych np.: decoupage, nowe techniki obróbki masy glinianej, szycie patchworków itp. Zajęcia były doskonałym wstępem zachęcającym podopiecznych do pracy nowymi technikami plastycznymi, które pomagają podnieść swoją samoocenę i zniwelować choć w części poważne deficyty w aspekcie adekwatnej oceny swojego potencjału. Ponadto podnoszą zaniżone często poczucie własnej wartości, pomagają odkryć umiejętności, które są doskonałą okazją do wyrażenia samego siebie, poszukiwania nowych dróg oraz do zaprezentowania swoich ukrytych talentów. Osoby uczęszczające na te zajęcia chętniej podejmowały różnego rodzaju wyzwania i stawały się bardziej odważne w werbalizowaniu swoich pragnień i planów na przyszłość. Dodatkowo terapeuta zajęciowy i pomoc arteterapeuty brali aktywny udział w pozostałych zajęciach arteterapeutycznych realizowanych w ramach projektu, co pozwalało na lepszą obserwację beneficjentów podczas wykonywanych czynności o charakterze terapeutycznym



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

i lepsze poznanie potrzeb ,zainteresowań oraz deficytów nad którymi można było popracować. Od miesiąca lipca ze względów zdrowotnych w zajęcia nie brał udziału asystent arteterapeuty,

Muzykoterapia

Zajęcia prowadzone były od stycznia do grudnia , odbywały się średnio 2 razy w miesiącu i miały na celu pobudzenie do aktywności słuchowo-ruchowej, rozwój wyobraźni i twórczego myślenia, rozluźnienia, współdziałania z grupą, rozwijanie kultury i wrażliwości muzycznej u beneficjentów projektu, pozwalały na swobodne wyrażanie siebie oraz na relaks i dobrą zabawę.

Arteterapia

Zajęcia odbywały się od stycznia do grudnia średnio 2 razy w miesiącu. Celem tych zajęć było stworzenie możliwości swobodnego wyrażania siebie poprzez prace w glinie czy tworzenie papieru czerpanego. Kontakt z takim tworzywem pozwalał na wyrażenie emocji, obniżenie napięcia, walki z apatią i biernością. Zajęcia te były również doskonałym sposobem na pokazanie możliwości spędzania wolnego czasu i rozwijanie własnych zainteresowań. Tworzenie namacalnych glinianych przedmiotów dawały ogromną satysfakcję ich autorom. Dodatkowa atrakcja tych zajęć było poznanie nowej plenerowej techniki wypału, co pozwoliło na zdobycie dodatkowej praktycznej wiedzy w zakresie pracy w glinie oraz atrakcyjności tej techniki pozwalała na rozbudzenie wyobraźni i puszczenie wodzy fantazji podczas wykonywania i szklwienia prac.

Zajęcia ruchowe

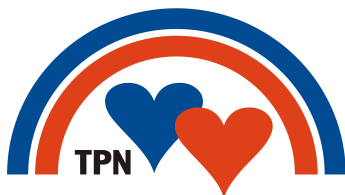
Zajęcia sportowe odbywały się od stycznia do sierpnia; dawały możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu, co pozwalało na poprawę ogólnej kondycji beneficjentów, pozwalało odreagować stres i zapomnieć o codziennych kłopotach, zniwelować napięcia , które towarzyszą osobom chorującym psychicznie, przeciwdziałały otyłości, poprawiały koordynację psychoruchową. Wszystkie formy zajęć ruchowych dostosowane były do indywidualnych możliwości beneficjenta biorącego w nich udział. Zajęcia odbywały się

również na świeżym powietrzu, co dodatkowo uatrakcyjniało tą formę zajęć, a jednocześnie pokazywało różnorodne formy ruchu w plenerze.

Trening twórczości – zajęcia z psychologiem

Zajęcia odbywały się od stycznia do sierpnia .

Trening twórczości, prowadzony przez psychologa miał na celu naukę twórczego rozwiązywania problemów, nauce właściwej oceny swoich potrzeb i możliwości, co pozwalało przygotować beneficjentów do udziału w innych projektach aktywizujących zawodowo, pozwalało nabrać pewności siebie, identyfikowania swoich potrzeb. Działania te przygotowywały beneficjentów do skutecznego i efektywnego działania zmierzającego do podjęcia pracy. Zajęcia prowadzone były grupowo jak i indywidualnie, co pozwalało na jednostkowe podejście do beneficjenta. Zajęcia te pozwalały zaobserwować indywidualne możliwości beneficjentów i ich kreatywność w kwestii rozwiązywania problemów życia codziennego.



Zajęcia komputerowe

Zajęcia komputerowe odbywały się od stycznia do lipca. Miały one na celu zdobycie praktycznych umiejętności obsługi komputera, co stanowiłoby dodatkowy atut podczas poszukiwania pracy.

Celem projektu „Nowa Szansa” jest readaptacja społeczna osób chorujących psychicznie i takie oddziaływania, które umożliwią szybszy powrót do społeczeństwa. Realizowano działania w trzech obszarach oddziaływań:

1. arteterapeutycznych
2. aktywizacji zawodowej
3. rozwoju aktywności fizycznej

W ramach projektu „Nowa Szansa” odbyły się:

122 godziny arteterapii

poznawanie nowych technik i sposobów pracy z gliną, papierem

81 godziny muzykoterapii-

na zajęciach wykonywano: ćwiczenia rozwijające wyobraźnię i twórcze myślenie, relaks, ćwiczenia grupowe i indywidualne, z użyciem rekwizytów

83 godzin zajęć ruchowych

zajęcia grupowe służące poprawie sprawności fizycznej – sporty drużynowe (siatkówka, kometka) spacer, wycieczki

87 godzin zajęć z psychologiem

zajęcia prowadzone grupowo i indywidualnie obejmujące twórcze rozwiązywanie problemów, nauka pisania CV, listu motywacyjnego, podejmowanie działań twórczych itp.

84 godzin zajęć komputerowych

podstawy obsługi komputera, obsługa Internetu, poznawanie programów. Ze względu na ilość godzin i późniejsze niż zakładane rozpoczęcie zajęć nie było możliwe wyrobienie przez instruktora zakładanej w projekcie liczby godzin przeznaczonej na zajęcia komputerowe.

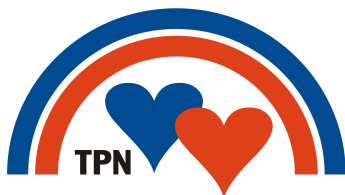
209 godzin terapii zajęciowej – pomoc arteterapeuty

zajęcia wspierające prace arteterapeuty- kontynuacja prac rozpoczętych na zajęciach arteterapii

W okresie od stycznia do grudnia w projekcie „Nowa Szansa” wzięło udział 54 beneficjentów.

W skutek przeprowadzenia zajęć :

- ❖ u 75% beneficjentów poprawiała się ogólna sprawność fizyczna
- ❖ u 79% beneficjentów poprawiała się ogólna aktywność życiowa
- ❖ u 67% beneficjentów poprawiała się ich samoocena i zmniejszył się poziom lęku



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.

Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- ❖ u 98 % beneficjentów uległo poprawie kontakty interpersonalne z innymi uczestnikami projektu
- ❖ u 97% beneficjentów poszerzył się zakres ich wiedzy
- ❖ u 13% beneficjentów projekt wpłynął na rozwój wyobraźni i twórczego myślenia w stopniu wysokim, a u 17% beneficjentów w stopniu średnim.

„Aktywizacja w zakresie podstawowych umiejętności życiowych osób chorych psychicznie”

finansowany ze środków PFRON

Koordynator: Agnieszka Stasińska/ Anna Owczarek

Projekt „Aktywizacja w zakresie podstawowych umiejętności życiowych osób z zaburzeniami psychicznymi” realizowany był w grupowych Mieszkaniach Chronionych Towarzystwa Przyjaciół Niepełnosprawnych. Celem działalności Mieszkań Chronionych jest zapewnienie całodobowej opieki oraz readaptacja społeczna osób chorujących na schizofrenię, które nie wymagają leczenia szpitalnego, a jednocześnie nie radzą sobie w samodzielnym funkcjonowaniu.

W okresie sprawozdawczym w projekcie wzięło udział 32 beneficjentów ostatecznych, są to osoby przewlekłe chorujące psychicznie (głównie z diagnozą schizofrenii oraz innymi zaburzeniami psychotycznymi), którym choroba w znaczący sposób utrudnia funkcjonowanie.

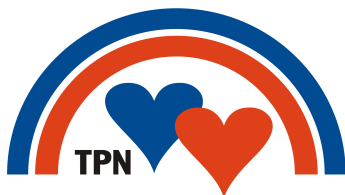
Podjęte działania, w ramach realizacji projektu na rzecz beneficjentów ostatecznych, miały na celu maksymalne usprawnienie osób niepełnosprawnych przebywających w grupowych mieszkaniach chronionych, w wyniku którego będą mogły one powrócić do samodzielnego funkcjonowania w swoim środowisku. Dla każdego z beneficjentów przygotowany został indywidualny plan rehabilitacyjny w oparciu o diagnozę deficytów, zasobów i potrzeb, przygotowaną przez psychologa oraz ocenę sytuacji socjalno-bytowej przeprowadzoną przez pracownika socjalnego.

Beneficjentom projektu, w formie indywidualnych i grupowych zajęć, zaproponowane zostały następujące działania rehabilitacyjne:

Trening kulinarny

Trening kulinarny miał na celu wykształcić u beneficjentów umiejętności przygotowywania posiłków, a tym samym uświadomić, że dzięki odpowiedniemu żywieniu można poprawić stan swojego zdrowia. Podczas codziennego przygotowywania posiłków beneficjenci, pod opieką terapeuty, nabywali umiejętności przyrządzania zdrowego i smacznego posiłku oraz poznali wartości odżywcze wybranych produktów. Dodatkowo, beneficjenci brali czynny udział w robieniu zakupów, co w praktyczny sposób wzmacniało ich umiejętności, które będą mogli wykorzystać po powrocie do domu.

Do 31 grudnia 2010r. zrealizowano 360 zajęć treningu kulinarnego (średnio 30 zajęć w miesiącu x 12 miesięcy).



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Trening higieniczny indywidualny

Prowadzone zajęcia miały na celu przywrócenie beneficjentom projektu umiejętności związane z higieną osobistą z zakresu pielęgnacji poszczególnych części ciała, higieny intymnej, higieny jamy ustnej, czystości bielizny osobistej, adekwatności ubioru do warunków pogodowych, a także z higieną otoczenia (czyli pokoi mieszkalnych). Prowadzone zajęcia miały charakter treningu indywidualnego z każdym z beneficjentów w zależności od potrzeb.

Do 31 grudnia 2010r. odbyło się 496 indywidualnych spotkań w ramach treningu higienicznego.

Trening higieniczny grupowy

Zajęcia te miały charakter pogadanek grupowych „Dbajmy o zdrowie” prowadzonych przez pielęgniarkę a tematyką spotkań była higiena zdrowia. Podczas zajęć poruszane były m.in. następujące tematy: profilaktyka zdrowia, sposoby utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej, dieta, itp.

Do 31 grudnia 2010r. odbyło się 12 spotkań grupowych po 2 godziny każde, co łącznie daje 24 godziny zajęć.

Wyjaśnienie: z końcem marca 2010 zajęcia grupowe treningu higienicznego zostały zakończone, nadal trwa trening higieniczny indywidualny.

Trening umiejętności praktycznych

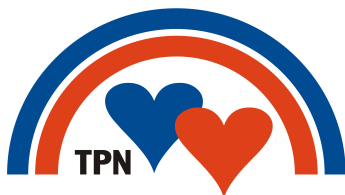
Celem powyższych zajęć było nabycie umiejętności podejmowania określonych czynności praktycznych, które są niezbędnym elementem dnia codziennego. Beneficjenci uczyli się, że estetyczny i zadbane wygląd umożliwia lepsze i częstsze kontakty z ludźmi, ułatwia zawieranie nowych znajomości oraz znalezienie pracy. Zaniedbany wygląd jest bowiem często postrzegany jako objaw choroby psychicznej, a osoby w brudnym i dziwacznym stroju wyróżniają się spośród otoczenia. Ważne jest też, aby zadbać o odzież ze względów ekonomicznych. Beneficjenci uczyli się takich czynności jak: cerowanie, konserwacja odzieży i butów, które to czynności przedłużają ich użytkowanie.

Zajęcia odbywały się również w formie indywidualnej (nauka obsługi pralki automatycznej, prasowanie, pomoc w dokonywaniu zakupów odzieży).

Do 31 grudnia 2010 r. odbyły się 34 spotkania treningu umiejętności praktycznych po 2 godziny każde, co daje łącznie 68 godziny zajęć (20 godzin zajęć odbyło się dodatkowo).

Terapia zajęciowa

Zajęcia wykorzystujące do celów leczniczych terapeutyczne formy plastyczne i muzyczne. Miały one na celu pogłębianie obrazu samego siebie, nawiązanie kontaktu z własnymi przeżyciami oraz nawiązanie kontaktu z otoczeniem. Dzięki czynnościom kreatywnym mogły zostać uwolnione napięcia i emocje, a także mogły być ujawnione konflikty i problemy emocjonalne. Równocześnie arteterapia wzmocniła i rozwinęła te postawy i przekonania, które przyczyniają się do odczuwania radości i zadowolenia, pomagają w podnoszeniu własnej wartości.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyły się 64 zajęcia terapii zajęciowej po 1,5 godziny, co daje łącznie 96 godzin zajęć.

Trening psychologiczny

Prowadzone warsztaty psychologiczne o charakterze integracyjnym i interpersonalnym miały na celu rozwój umiejętności społecznych w zakresie komunikacji, współpracy w grupie, identyfikację mocnych stron oraz przełamanie lęku w relacjach społecznych. Warsztatowy charakter zajęć zapewnił integrację grupy, spontaniczną wymianę doświadczeń i poglądów oraz możliwość korekty zachowań.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 48 spotkań treningu psychologicznego po 1 godzinie każde, co daje łącznie 48 godzin zajęć. Odbyło się również 456 spotkań indywidualnych.

Zajęcia z lekarzem psychiatrą - prowadzone w formie grupowej i spotkań indywidualnych

Psychoedukacja - forma oddziaływania, która ma na celu zmianę postaw i zachowań w czasie trwania choroby. Beneficjenci zdobyli wiedzę na temat istoty choroby, przyczyn i leczenia. Uczyli się radzenia sobie z objawami pozytywnymi, negatywnymi, a także z codziennymi problemami związanymi z chorobą. Zdobyta w wyniku zajęć z psychoedukacji wiedza na temat choroby zmniejsza lęk, poczucie winy i dezorganizację. Prowadzi to do obniżenia napięcia i stresu, w ten sposób może wpływać na zmniejszenie nawrotów choroby.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 13 zajęć grupowych z lekarzem psychiatrą oraz 128 spotkań indywidualnych, łącznie 39 godzin pracy lekarza psychiatry.

Wyjaśnienie: od miesiąca kwietnia zajęcia psychoedukacji odbywają się w Środowiskowym Domu Samopomocy (pismo z dn. 27.04.2010r. zostało złożone na sekretariat PFRON).

Trening umiejętności społecznych.

Celem zajęć było kształtowanie i podnoszenie umiejętności związanych z samodzielnym załatwianiem spraw urzędowych, gospodarowaniem pieniędzmi, pisanem różnego rodzaju pism.

Zajęcia prowadzone były przez pracownika socjalnego i obejmowały trening umiejętności załatwiania spraw urzędowych, zarówno w formie teoretycznej, tj. zapoznanie z obowiązującymi przepisami i umiejętność ich interpretacji dotyczących:

- ❖ zasiłku pielęgnacyjnego i dodatku pielęgnacyjnego,
- ❖ renty socjalnej i rodzinnej,
- ❖ świadczeń rodzinnych,

jak i praktycznej, w postaci wspólnych wyjść do różnego rodzaju instytucji, placówek i urzędów.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 48 spotkań treningu umiejętności społecznych po 1 godzinie każde, co daje łącznie 48 godzin zajęć. Odbyło się również 349 spotkań indywidualnych.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Trening lekowy

Zajęcia miały na celu naukę praktycznych umiejętności systematycznego przyjmowania leków, zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego. Beneficjenci, pod opieką terapeuty, codziennie o stałej porze (3 razy po 30 min. w ciągu dnia) przygotowywali i zażywali zalecane przez lekarza dawki leków.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 365 zajęć treningu lekowego (średnio 30 zajęć w miesiącu x 12 miesięcy).

Poradnictwo indywidualne

W ramach realizowanego projektu prowadzone były również indywidualne spotkania z psychologiem, pracownikiem socjalnym, pielęgniarką oraz lekarzem psychiatrą. Tematyka i częstotliwość spotkań dostosowana była do indywidualnych potrzeb beneficjentów.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 456 indywidualnych spotkań z psychologiem.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 349 indywidualnych spotkań z pracownikiem socjalnym.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 99 indywidualnych spotkań z pielęgniarką.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 128 indywidualnych spotkań z lekarzem psychiatrą.

W okresie od stycznia do grudnia 2010 roku udało się zrealizować dodatkowe zajęcia rehabilitacyjne:

Trening twórczego rozwiązywania problemów

Celem treningu twórczości jest wykształcenie poczucia własnej pomysłowości u jego uczestników. Podkreślenie tego, iż każdy z nich jest osobą twórczą i może ten fakt wykorzystywać w życiu codziennym, choćby do rozwiązywania własnych problemów. Zastosowanie odpowiednich metod i ćwiczeń pozwala beneficjentom wypracować w sobie twórczą postawę wobec życia. Zajęcia kształtują i ćwiczą myślenie, działanie twórcze, umiejętność poszukiwania wielu nowych, oryginalnych rozwiązań, poprzez wykorzystywanie wyobraźni i odległych skojarzeń. Zajęcia uzmysławiają, że twórczość to postawa, styl działania pokonujący rutynę, schematy czy nawyki.

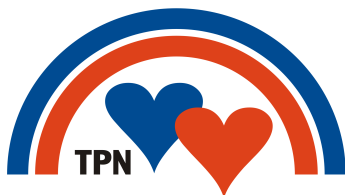
Do 31 grudnia 2010 r. odbyły się 42 zajęcia treningu twórczego rozwiązywania problemów.

Trening umysłu

Celem zajęć jest aktywizowanie procesów poznawczych, poprzez trenowanie takich umiejętności jak: myślenie logiczne, myślenie przyczynowo-skutkowe, koncentracja uwagi, pamięć, spostrzegawczość, kojarzenie, rozwijanie wyobraźni, kreatywności oraz przygotowanie do rozwijania problemów.

Do 31 grudnia 2010 r. odbyło się 40 zajęć treningu umysłu.

Głównym celem realizowania projektu było prowadzenie działań rehabilitacyjnych, mających zwiększyć samodzielność osób z zaburzeniami psychicznymi. Wyjściowym założeniem było przeciwdziałanie utracie umiejętności dnia codziennego oraz samodzielności na skutek choroby



psychicznej. Proponowane zajęcia miały w praktyczny sposób podtrzymać lub odnowić te sfery życia codziennego, które na skutek choroby lub długiej hospitalizacji zostały zdegradowane.

W celu sprawdzenia jak rehabilitacja w mieszkaniach chronionych wpłynęła na podopiecznych - beneficjentów projektu, przeprowadzone zostały ankiety samooceny. Kwestionariusz sprawdzał jakie zmiany zaszły w ciągu 2010 roku w zakresie czterech obszarów, tj.:

- ❖ umiejętności dnia codziennego,
- ❖ aktywności,
- ❖ lęku,
- ❖ komunikacji.

Beneficjenci zaznaczali na czterostopniowej skali czy ich stan uległ pogorszeniu, jest taki sam, poprawił się czy bardzo się poprawił.

W badaniu wzięło udział 18 beneficjentów. Ich zadaniem było porównanie swojego funkcjonowania na dzień badania w stosunku do jakości życia przed przyjęciem do mieszkań chronionych, a co za tym idzie przystąpieniem do projektu, a w przypadku osób przebywających dłużej niż rok w mieszkaniach chronionych i biorących udział w projekcie, przed początkiem 2010 roku.

Przeprowadzone ankiety wskazały, że 83% badanych zauważyło u siebie poprawę w zakresie ogólnego funkcjonowania, 11% zauważyło pogorszenie, 6% nie zauważyło żadnej różnicy.

Na skalach umiejętności dnia codziennego, które badały m.in. umiejętność gotowania, prania, przyjmowania leków i utrzymywania higieny polepszenie wskazało 78% osób, pogorszenie 11% osób, natomiast żadnych zmian nie zauważyło 11% osób.

Druga skala mierzyła jak beneficjenci oceniają swoją aktywność w ciągu dnia. Wyniki wskazują, że 78% osób zauważyło u siebie większą aktywność, 16% mniejszą i 6% nie widzi żadnych zmian w tym obszarze.

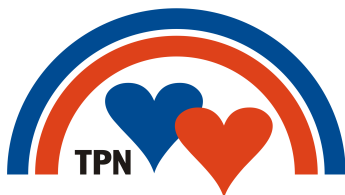
Skale lęku mierzyły ogólny niepokój, rozdrażnienie, powracające uczucie zamartwiania się oraz problemy z koncentracją. Zmniejszenie ogólnego lęku zauważyło u siebie 68% osób, zwiększenie 16% osób, brak zmian 6% badanych.

Ostatnie dwie skale dotyczyły komunikacji, tzn. częstotliwości nawiązywania rozmów oraz ich długości. W obszarze tym 78% osób wykazało poprawę, 16% pogorszenie a 6% badanych ocenia, że komunikuje się na tym samym poziomie.

Ponieważ skale umiejętności dnia codziennego związane są z konkretnymi treningami odbywającymi się w naszym ośrodku, poniżej zostanie wykazane w jakim stopniu zajęcia te pomagają naszym beneficjentom w lepszym funkcjonowaniu.

Skala systematycznego przyjmowania leków związana jest z treningiem lekowym. Dostarczyła ona informacji, iż 62% osób przyjmowanie leków sprawia mniej trudności.

Umiejętności kulinarne (trening kulinarny) badały dwie skale, z których wynika, że z gotowaniem i zrobieniem prostego posiłku radzi sobie lepiej 74% badanych.



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

Trening higieniczny obejmuje m.in. naukę takich czynności jak utrzymanie porządku w swoim otoczeniu, utrzymanie higieny osobistej, pranie, umiejętność czystego i odpowiedniego do pogody ubrania się. W zakresie tych czterech skal poprawę zauważyło u siebie 83% osób.

Z gospodarowaniem własnymi finansami radzi sobie lepiej 62% badanych (trening budżetowy), a z załatwianiem spraw urzędowych 54% (trening umiejętności społecznych).

Podsumowując można stwierdzić, że rehabilitacja w mieszkaniach chronionych poprzez udział w zajęciach projektu wpływa pozytywnie na większość beneficjentów w zakresie zwiększenia umiejętności dnia codziennego, zmniejszenia lęku, poprawę aktywności i komunikacji.

Rezultaty miękkie:

- ❖ zwiększenie umiejętności dnia codziennego - 78% osób,
- ❖ wzrost samodzielności życiowej: 62% osób przyjmowanie leków sprawia mniej trudności,

74% badanych radzi sobie lepiej z gotowaniem i przygotowywaniem posiłków, 83% osób

lepiej radzi sobie z utrzymaniem porządku w swoim otoczeniu, utrzymaniem higieny osobistej, 62% badanych radzi sobie lepiej z gospodarowaniem własnymi finansami,

- ❖ poprawa zdolności komunikowania się - 78% osób,
- ❖ zwiększenie aktywności osób chorujących psychicznie, poprzez udział w zajęciach terapeutycznych - 78% beneficjentów deklaruje poprawę aktywności
- ❖ zmniejszenie ilości hospitalizacji - 28 osób (87,5% beneficjentów) nie było hospitalizowanych w czasie trwania projektu w 2010 r.

„Schizofrenia – Otwórzcie Drzwi”

Koordynator: Honorata Wasiak

Impreza o charakterze sportowo- rekreacyjnym pod hasłem " Dzień Solidarności z Osobami Chorującymi Psychicznie" odbyła się 10 października 2010 roku. Tradycyjnie imprezę rozpoczęło otwarcie, specjalnie na ten cel przygotowanych drzwi oraz przejście przez nie zaproszonych gości, jak również zgromadzonych osób. Gest ten stanowił symbol otwarcia zdrowej części społeczeństwa na problem choroby psychicznej, a także solidarności z osobami niepełnosprawnymi-chorującymi na schizofrenię.

W trakcie trwania imprezy odbyły się:

- Bieg Solidarności z osobami chorującymi na schizofrenię
- Bieg przedszkolaka,
- Występ zespołu muzycznego
- Poczęstunek dla uczestników imprezy,



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

- Atrakcje dla dzieci – przejażdżki konne, malowanie twarzy, plac zabaw

Podczas biegu solidarności rozdane zostały nagrody –upominki dla 50 osób niepełnosprawnych biorących udział w imprezie. Podczas imprezy przybyłym gościom zaserwowano ciepłą herbatę i grochówkę , oraz ciasta upieczone przez Koło Gospodyń Wiejskich i chleb ze smalcem i ogórkiem.

Poczęstunek przygotowany był przez partnera projektu APAZ – spółkę KŁOS.

Dla uczestników imprezy z terenu Łodzi zorganizowano transport autokarowy , który dowiózł ich na miejsce.

Oprócz sportowych atrakcji , można było posłuchać muzyki na żywo, poradzić się w punkcie konsultacyjno- informacyjnym, czy też obejrzeć prace podopiecznych Towarzystwa Przyjaciół Niepełnosprawnych.

Projekt „Autorski Program Aktywizacji Zawodowej (APAZ-2) – powrót na rynek pracy osób zagrożonych wykluczeniem społecznym” realizowany ze środków PO KL przez KŁOS Sp. z o.o (Przedsiębiorstwo Społeczne) w partnerstwie z TPN oraz

Projekt „WiP – wsparcie i promocja zatrudnienia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym” realizowany ze środków PO KL przez TPN w partnerstwie ze Spółdzielnią Socjalną „Ksero Zawisza” (której TPN jest członkiem)

Projekt WiP:

Wsparcie i promocja osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

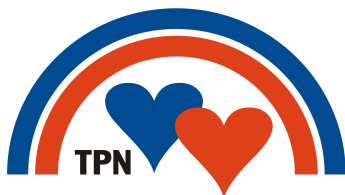
Koordynator: Agnieszka Kwaśniewska-Piera

Projekt WiP jest realizowany realizowany ze środków PO KL przez TPN w partnerstwie ze Spółdzielnią Socjalną „Ksero Zawisza”. Okres realizacji projektu obejmuje 1.03.2010 – 31.12.2011.

Celem głównym projektu WiP jest aktywizacja społeczna i zawodowa osób z grup zagrożonych wykluczeniem społecznym. Jedną z grup osób objętych projektem i, zgodnie z naszym doświadczeniem, wymagających szczególnego wsparcia są osoby chorujące psychicznie. Docelowo w projekcie zaplanowano udział 60 osób, w tym chorujących psychicznie i długotrwale bezrobotnych, w tym 50+. Są to absolwenci projektu pt Autorski Program Aktywizacji Zawodowej APAZ i APAZ-2 realizowanych w formie szkoleń i staży zawodowych w latach 2009-2010 realizowanych w firmie społecznej „KŁOS”.

Wśród celów szczegółowych zakładamy:

1. Powrót do aktywności zawodowej osób defaworyzowanych na rynku pracy: niepełnosprawnych, chorujących psychicznie i innych wykluczonych, poprzez uczestnictwo w stażach zawodowych na wolnym rynku
2. Wsparcie tworzenia środowiska pracy sprzyjającego utrzymaniu się na stanowiskach stażowych osób powracających na rynek pracy, rekrutujących się spośród grup defaworyzowanych



Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych
91-824 Łódź, ul. Zawiszy Czarnego 22
tel/fax: 042 616 06 20
e-mail: siedziba@tpn.org.pl
www.tpn.org.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego nr KRS 0000138499. Pomagamy osobom chorującym psychicznie.
Możesz nas wspomóc przekazując 1% swojego podatku.

3. Przełamanie lęku przed podjęciem aktywności zawodowej oraz postaw biernych przez osoby defaworyzowane na rynku pracy.

Ostatecznie oddziaływania planowane w toku realizacji projektu mają przyczynić się do:

1. Poprawy sytuacji życiowej osób niepełnosprawnych, chorujących psychicznie i innych wykluczonych, dzięki ich powrotowi na rynek pracy poprzez udział w stażach zawodowych na wolnym rynku pracy
2. Wzrostu otwartości pracodawców na zatrudnianie osób niepełnosprawnych, chorujących psychicznie i innych wykluczonych
3. Przełamania stereotypów dotyczących osób chorujących psychicznie w społeczeństwie.

W projekcie realizowane były dotychczas:

1. staże zawodowe u pracodawców na wolnym rynku 3-6 miesięcy
2. zapewnienie wsparcia dla beneficjentów i pracodawców przez trenerów
3. szkolenia z psychologiem dla pracodawców i spotkania indywidualne dla beneficjentów
4. wydawanie kwartalnika WiP
5. prowadzenie strony internetowej projektu
6. organizacja wizyt studyjnych dla pracodawców w firmie społecznej „KŁOS”.

W 2010 roku do projektu przystąpiło 21 beneficjentów, w tym 9 kobiet i 12 mężczyzn.