

Denný stacionár



Výročná správa

O.Z. Most do duše

2023

NÁZOV ORGANIZÁCIE:

O. Z. MOST DO DUŠE

ADRESA:

URBÁNKOVÁ 18

080 01 PREŠOV

PRÁVNA FORMA:

NEZISKOVÁ ORGANIZÁCIA

IČO:42230357

SPRÁVNA RADA:

PHDR. EUGEN ČÍŽEK

MGR. PETER ČÍŽEK

INGRID BRUGEROVÁ

ŠTATUTÁR:

INGRID BRUGEROVÁ

MGR. PETER ČÍŽEK

TELEFÓN: +421918 811 136

EMAIL: MOSTDODUSE@GMAIL.COM

DENNÝ STACIONÁR O. Z. MOST DO DUŠE

Denný stacionár o. z. Most do duše je zariadenie ambulantného typu, poskytujúce sociálne služby prijímateľom sociálnych služieb, ktorí spĺňajú podmienky osoby odkázanej na pomoc inej fyzickej osoby podľa prílohy č. 3 zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách. Tieto osoby sú odkázané na sociálnu službu v zariadení len na

určitý čas počas dňa. Kapacita zariadenia je 12 miest., ktoré v roku 2023 zdieľali 15. prijímatelia sociálnej služby. Čas poskytovania sociálnych služieb je stanovený na pracovné dni od 07:30 do 16:00hod.

Denný stacionár ponúka celostný manažment odbornej pomoci a podpory ľuďom s duševným ochorením akým je napr. schizofrénia, porucha osobnosti a správania, depresia a i., alebo mentálnym znevýhodnením a ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP). Základom našej činnosti je tvorba a realizácia individuálneho plánu na mieru pre každého prijímateľa sociálnych služieb od veku 18 rokov.

Ciele denného stacionára O. Z. Most do duše:

- spoločenské začlenenie,
 - sociálna rehabilitácia,
 - zvládanie emócií a sebareflexia,
 - zvyšovanie sebahodnotenia a sebavedomia,
 - rozvoj estetického a tvorivého myslenia.
-

Pri realizácii našich aktivít spolupracujeme aj s ďalšími pomáhajúcimi organizáciami ako napríklad: Denné centrum a Denný stacionár na Sabinovskej ulici v Prešove, O. Z. Barlička, Psychosociálne centrum v Prešove, Spojená škola Matice slovenskej 11 v Prešove, O. Z. Nie sme sami v Prešove, Denný stacionár Foresta Gumpa v Košiciach, Trojlístok n.o. v Prešove a i. Okrem spolupráce s inštitúciami z neverejného sektora sa naša spolupráca realizuje aj s organizáciami ako sú: Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v Prešove, Park kultúry a oddychu v Prešove, Mestská polícia v Prešove – odbor prevencie a tiež stredné školy, vysoké školy, obecné a mestské úrady.

Naša spolupráca sa odzrkadľuje najmä pri vytváraní pestrého, kreatívneho, no aj výchovno-vzdelávacieho programu pre prijímateľov sociálnych služieb.

Prostriedky práce v O. Z. Most do duše:

Činnosť a aktivity sme zamerali na všestranný rozvoj osobnosti našich prijímateľov sociálnych služieb. Pri plnom rešpektovaní individuálnych schopností a zručností prijímateľov sociálnych služieb a s ohľadom na zachovanie a posilnenie nadobudnutých zručností sme získavali nové zručnosti využívaním rôznych výchovno vzdelávacích aktivít a terapeutických techník.



Pomocou maľby, kresby, modelovania, tvorenia koláží, či iných výtvarných techník pôsobí na psychiku klienta. Klient sa pomocou takýchto umeleckých prostriedkov dostáva priamo do kontaktu s pocitmi, túžbami, emóciami, myslením, strachom aj názormi, ktoré sa niekedy ťažko slovne opisujú.

Je vhodná na relaxáciu, uvoľnenie, zmiernenie pocitov úzkosti, poznanie vlastných možností, motiváciu, primerané sebahodnotenie a nadsúhľad v náročných životných situáciách, agresívneho napätia, môže rozvíjať kognitívne i motorické schopnosti, tvorivosť aj fantáziu.

Medzi naše ciele patria:

- tvorivosť, spontánnosť, zvyšovanie osobnej autonómie a motivácie,
- budovanie dôvery, sebahodnotenie, uskutočňovanie vlastných možností,
- sloboda rozhodovania, experimentovanie, overovanie nápadov,
- vyjadrenie citov, emócií, konfliktov,
- práca s fantáziou, nadsúhľad, celkový rozvoj osobnosti, relaxácia,
- triedenie vizuálnych a slovných skúsenosti.

Výhody, ktoré nám arteterapia ponúka:

- Zvýšená sebaúcta.
- Zvýšená schopnosť upokojiť sa.
- Úľava od stresu.
- Zvýšená emocionálna inteligencia.
- Zvýšená schopnosť vyrovnávať sa s chronickými fyzickými chorobami.
- Zlepšené duševné zdravie.
- Zlepšená schopnosť riešiť problémy.
- Schopnosť čeliť minulým traumám.
- Zlepšené komunikačné schopnosti.
- Emocionálna a mentálna katarzia.
- Zlepšená schopnosť sústrediť sa.

- Pociť sebarealizácie.

Našich klienti sa zúčastnili Projektu realizovaného s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR "Svet očami autistov"



Dramatoterapia je nástroj na zmiernenie sociálnych a psychických problémov. Využíva cielené hry, improvizáciu, skupinové cvičenia s cieľom celostného rozvoja osobnosti. Pôsobením na osobnosť klienta cez umeleckú oblasť, predovšetkým cez prežívanie a konanie. Prostredníctvom dramatických procesov a tvorivosti v oblasti verbálnej a tiež neverbálnej komunikácie, klient hľadá nástroje pre sebvýjadrovanie.

Pozitívne pôsobí na:

- odreagovanie napätia,
 - rozvíjanie kognitívnych schopností,
 - nadväzovanie kontaktov,
 - rozvoj komunikačných schopností,
 - nácvik rečového prejavu,
 - pochopenie konania druhých.
-

Je vhodná pre tých klientov, ktorí prekonalí vážnu diagnózu a zmenila im život. Terapia rozvíja pozitívne návyky. Spája ľudí, ktorí majú podobný problém a prehrávaním situácií si klienti uvedomia, čo prežívajú. Precvičovaním situácií z bežného života sa naučia prejavovať pocity, prania, myšlienky a objavovať seba samého.



BIBLIOTERAPIA



Čítanie konkrétnych literatúr a rozprávanie sa o nich v skupine pomáha klientom porozumieť iným perspektívam, ako sú tie ich, porozumieť ťažkej minulosti alebo rozrušujúcim symptómom alebo zažiť pocity nádeje, spokojnosti, a empatie.

Čítanie tiež zvyšuje sebavedomie, sebauvedomenie a pocity vlastnej účinnosti.

Biblioterapia sa používa pri liečení úzkostí, depresie alebo iných porúch nálad; pri riešení tráum alebo závislostí, či pri problémoch súvisiacich so vzťahmi.

V našom zariadení prebieha aj individuálnou formou, no najčastejšie skupinovou. Používame receptívnu, perceptívnu a expresívnu formu. Pri receptívnej čítame a počúvame, pri perceptívnej čítame a pracujeme s textom. Pri expresívnej ide hlavne o tvorbu, kde dokončujeme a píšeme príbehy a pod.

Výhody, ktoré nám biblioterapia prináša:

- Čítanie znižuje hladinu nášho stresu.
- Je účinná pri liečbe depresie.
- Vďaka čítaniu o niekom, kto má skúsenosti alebo pocity podobné našim vlastným, sa cítime menej osamelí.
- Aj keď nám skutočný život nie vždy poskytuje dobré vzory a mentorov, literatúra áno.
- Čítanie môže zmierniť úzkosť a mať upokojujúci účinok.
- Knihy nám môžu pomôcť dostať sa z hlavy a pozrieť sa na naše problémy z inej perspektívy.
- Biblioterapia a knihy majú pozitívne účinky v každom veku.
- Knihy nám môžu poskytnúť slová a jazyk na opis a vyjadrenie našich pocitov.
- Čítanie rozvíja našu empatiu a schopnosť porozumieť skúsenostiam iných ľudí, čo nám dáva nové pohľady na náš vlastný život.
- Uvedomenie si, že naše skúsenosti nie sú jedinečné, nám môže pomôcť cítiť sa normálnejšie a zdravšie.
- Čítanie životných príbehov iných nám môže pomôcť porozumieť sebe samému.



V dennom stacionári znamená ergoterapia pracovnú činnosť založenú na báze efektívnej pravidelnosti a hlavne dobrovoľnosti. Každý klient je nenútenou formou vedený k práci. Individuálny rozvojový plán klienta je základným pilierom našej práce a je založený na prístupe zameranom na klienta.

Hlavným terapeutickým prostriedkom ergoterapie v stacionári je zmysluplná činnosť alebo zamestnanie klientov, ktorá považuje činnosť za cieľ aj prostriedok terapie. Tým sa podieľa aj na rozvoji kreatívnej činnosti, zvyšuje dôveru, zlepšuje fyzickú kondíciu, rozvíja jemnú motoriku, vyplňa voľný čas a integruje späť do spoločnosti.

Radi spoločne nakupujeme a pripravujeme nenáročné jedlá.



Vzťah a zručnosti v domácich prácach si rozvíjame pravidelnou týždennou činnosťou.



Muzikoterapia



Hudba podporuje u osôb s mentálnym postihnutím kognitívne procesy a pomáha im osvojiť si zručnosti a vedomosti. Melódia a rytmus majú vplyv na mozgové štruktúry, ktoré sa prostredníctvom učenia aktivujú a umožňujú tak lepšie zapamätanie si nového. Tento proces funguje aj pri emocionálnej rovine. Rovnako je zlepšovaná aj pozornosť.

Využívame tieto formy muzikoterapie:

- pasívne počúvanie hudby s následným výkladom o prežívaní
- individuálny aj skupinový spev

- tanečné stvárnenie hudby
- kreslenie pri počúvaní hudby.

OZ Milan Štefánik dňa 29.11.2023 realizoval 7. ročník benefičného podujatia **"Veľa lásky"** pre mentálne a zdravotne postihnutých klientov v Alfa sále košického kultúrneho centra Kulturpark.

Bol to pre nás neopakovateľný zážitok . Zabavili sme sa teda riadne pri umelcoch ako sú: Samuel Tomeček - milujem band Slovensko, Cigánsky diabli, Komajota... vyšantili na zumbe s Peťkou, vynadávali na moderátora Romana Juraška.. a vyskúšali tvorivé dielne... Nasýtili sa občerstvením.



Muzikoterapia



Ďakujeme za to, že nám viete stále vyčarovať úsmev na tvári.. ♥

Relaxácia, autogénny tréning, masáž, cvičenie.

V našom dennom stacionári realizujeme pravidelné relaxácie – autogénne tréningy pod vedením psychológa Mgr. Petra Čížeka. Tie nám pomáhajú zladiť narušené regulačné procesy a zvyšovať odolnosť v záťažových situáciách. Taktiež znižujú podráždenie, odstraňujú bolesť, napomáhajú sebakontrolu, sebaovládaniu, ľahšiemu zaspávaniu a prechodu od napätia k uvoľneniu.

V pravidelných mesačných intervaloch majú prijímatelia sociálnych služieb zabezpečenú masáž od profesionálneho maséra s ohľadom na individuálne potreby, čo výrazne prispieva k celkovému pocitu ich pohody a uvoľnenia.



Každý týždeň sa staráme o svoje zdravie. Pod dohľadom našej fyzioterapeutky cvičíme pravidelne, kvalitne a každému z nás sú podľa jeho potrieb zadané pohybové aktivity.



Socioterapia



Za najvšeobecnejší cieľ socioterapie je možné považovať zvyšovanie kvality života klienta podporovaním jeho sociálnej istoty, samostatnosti, zlepšovaním komunikácie a znovuzapojením sa do spolubytia v jeho sociálnom systéme.

Socioterapiu možno aplikovať vo viacerých oblastiach verejného a spoločenského života a zlepšenie funkcie sociálneho systému je jej prirodzeným dôsledkom.

Klient socioterapie je osobnosť so všetkými psychologickými a sociálnymi charakteristikami, a teda je nevyhnutné v procese socioterapie na tieto charakteristiky aj pôsobiť a prizvať, resp. zapojiť podľa možnosti do tohto procesu aj sociálny systém klienta, pretože tvoria celok, navzájom sa výrazne ovplyvňujú.

Cieľom tohto procesu je teda urýchlenie a uľahčenie nadobudnutia stratenej istoty, pevnejšie usadenie sa v primeranej sociálnej role, ktorá klientovi v danom sociálnom systéme prislúcha, obnovu primeraných funkcií sociálneho systému a obnovu spolubytia a spolužitia k spokojnosti klienta a jeho sociálneho systému.

Za príjemné aktivity v tejto oblasti, ktoré sme realizovali boli:



Opri sa o mňa



Zážitkové a záujmové činnosti –
voľnočasové aktivity.



Zážitok je každý duševný jav, ktorý jedinec prežíva. Je vždy vnútorný, subjektívny, citovo sprevádzaný.

Je zdrojom osobnej skúsenosti, hromadí sa celý život a utvára jedinečné duševné bohatstvo každého človeka. Zážitok je výsledok alebo konštituent prežívania.

Voľnočasové aktivity aplikujeme:

- *odpočinkové* - nie sú psychicky ani fyzicky náročné,
- *rekreačné* - športové a pohybové,
- *záujmové* - cielené aktivity zamerané na uspokojenie a rozvíjanie potrieb, záujmov, schopností klienta

Kultúrne a vzdelávacie aktivity.

Zúčastňujeme sa na rôznych kultúrnych a vzdelávacích aktivitách, pretože považujeme za dôležité neustále rozvíjať naše rozumové vedomosti a schopnosti.



**Výstava fotografií
kráľovnej Alžbety II.**



Náučná beseda s kpt. Bc. Luciou Baňasovou



Kpt. Bc. Lucia Baňasová v našom dennom stacionári vykonala preventívnu aktivitu – formou besedy zo strany skupiny prevencie Okresného riaditeľstva PZ v Prešove.

Dozvedeli sme sa veľa dôležitých informácií. Diskutovali sme o násilí: (fyzickom, psychickom, sexualizovanom, sociálnom či ekonomickom), ako sa nestáť obeťou zlodejov a podvodníkov, ako sa správať a nesprávať na sociálnych sieťach, v dopravných prostriedkoch, na cestách, či chodníkoch.....a o mnohom inom. Ďakujeme za prezenty, ktoré nám pomôžu byť videný a za tie, pri ktorých sa zabavíme a precvičíme si pamäť.



Úľuv Košice



Štátna vedecká knižnica



V atraktívnom prostredí Štátnej vedeckej knižnice sme sa interaktívnym, hravým a zábavným spôsobom oboznámili s fyzikálnymi, mechanickými, optickými a elektrotechnickými hračkami.

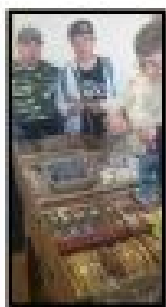
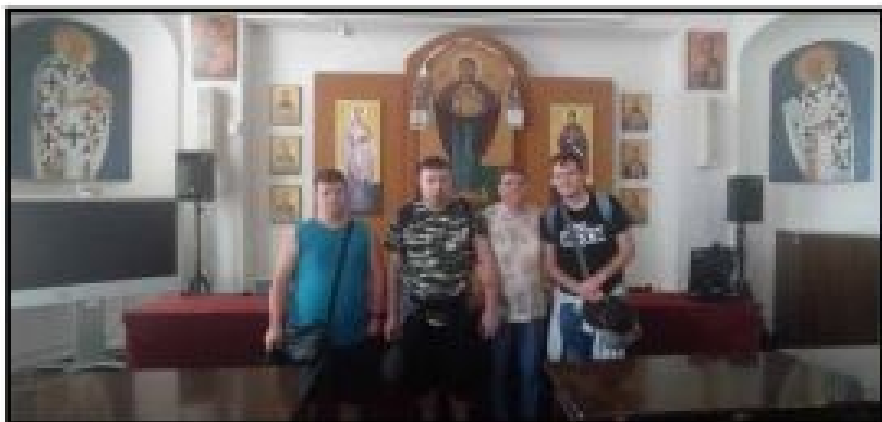
Dotýkanie sa exponátov bolo nevyhnutné. 😊

V centre mesta v modernizovanom historickom dome na Mäsiarskej ulici v Košiciach sídli a disponuje predajňou, galériou, knižnicou a remeselnými dielňami ústredie ľudovej a umeleckej výroby . Hlavná činnosť centra spočíva v prevádzkovaní "školy remesiel" ÚĽUV. Záujemcovia o tradičné ručné výroby z radov detí, mládeže i dospelých sa môžu priučiť starým technologickým postupom a osvojiť si praktické remeselné zručnosti v celoročne organizovaných krátkodobých i dlhodobých remeselných kurzoch v hrnčiarskej, drotárskej, tkáčskej, textilnej, rezbárskej dielni a podmaľby na sklo. Počas roka je však v ponuke aj výučba mnohých ďalších, menej frekventovaných tradičných remesiel. Toto všetko nám bolo vysvetlené a ukázané, vrátane prezentácií dielni.



V tento deň detí sme si urobili radosť návštevou Botanickej záhrady v Košiciach, kde bola v skleníku Viktória výstava živých tropických motýľov. Záver výletu sme ukončili mňaaaam pizzou.

VÝSTAVA MONASTIERSKÝCH VÝROBKOV.



Zúčastnili sme sa výstavy monastierskych výrobkov.

Monastier sv. Jelizavety nám umožnil vidieť širokú škálu ikon, cirkevných výrobkov, prírodných liečivých produktov a množstva iného. Výstava bola spojená s predajom a preto sme si mali možnosť urobiť aj radosť 😊. Cestou späť sme sa posilnili 🍷 ...

Sme vďační za umožnenie nazrieť do útrob fakulty a taktiež do Auly. Veľká vďaka
Pravoslávna bohoslovecká fakulta Prešovskej univerzity v Prešove



**DRAVÝ A
ÚSMEV.**

11. ročník, 11 dní, 20 slovenských miest to bola najväčšia preventívna akcia na Slovensku.

Spolu za zdravý a krásny úsmev.

Čistíme si pravidelne zuby? Väčšina z nás asi povie že samozrejme, veď je to normálne, je to podobný zvyk ako umývať si ruky. Problémom však je, že spôsob, ktorým si mnohí čistíme zuby, je spôsob, ktorý je ešte z detstva naučený a pritom zuby sa vyvíjajú aj spôsob a technika čistenia sa musia meniť.

Používame pri čistení zubov medzizubné kefky alebo dentálnu niť?
Čistíme si zuby krúživými pohybmi?

Odpoveď na tieto a mnohé iné otázky nám dali na Hlavnej ulici. Ďakujeme za zubné pasty a dentálne kefky.

Spolu za zdravý a krásny úsmev!

Projekty a dotácie

Kreatívne maľovanie – enkaustika.

Projekt sa realizoval v mesiacoch *apríl - október 2023* vďaka finančnej dotácii mesta Prešov, ktorý na realizáciu prispel sumou **377 €**. Celkové náklady na projekt boli **539,60€**.

Účelom poskytnutia dotácie bolo čiastočné pokrytie nákladov súvisiacich s organizovaním tvorivých aktivít, t.j. kreatívneho maľovania prijímateľov sociálnych služieb v dennom stacionári, tiež s realizovaním spoločného tvorivého workshopu, ktorého sa zúčastnili aj občania mesta Prešov, ktorí nie sú prijímateľmi sociálnej služby v O.Z. Most do duše a organizovaním výstavy fotografií a prác vyhotovených počas projektových aktivít. Z dotácie sa zaplatila veľká sada enkaustiky v boxe, držiak na gelové razítko, fixatív, kartóny na enkaustiku, pečiatky, nástavce na enkaustické pero, občerstvenie na workshop a výroba fotografií.

Cieľom projektu bola podpora záujmu a rozvoja tvorivej práce prijímateľov sociálnych služieb v dennom stacionári. Tvorivá práca, ktorá pokračuje aj po zrealizovaní výstavy pomáha pri všestrannom rozvoji osobnosti prijímateľa sociálnej služby – okrem rozvoja jemnej motoriky pozitívne pôsobí aj na výdrž, sústredenosť a umelecké cítenie.

Tým, že sa práca realizuje v skupine, rozvíja sa aj vzájomná spolupráca a vzájomná podpora. Možnosť tvorby vlastného výrobku priaznivo ovplyvňuje aj sebahodnotenie a sebavedomie jednotlivca i skupiny.



Verejné podujatia, ktoré sme organizovali

Pomocou remeselného workshopu sme podporili a povzbudili komunitu, ktorú spája láska k remeslu a priazeň k osobám s určitým zdravotným znevýhodnením. Tento workshop bol vhodnou príležitosťou na posilnenie vzájomných rodinných vzťahov, vzťahov medzi rodinami prijímateľov sociálnych služieb a vzťahov s občanmi mesta Prešov, ktorý prejavujú záujem o našu aktivitu.



Časť projektu určená pre širokú verejnosť bola zavŕšená výstavou prác prijímateľov sociálnych služieb a účastníkov remeselného workshopu. Jej súčasťou bola výstava fotografií zaznamenávajúcich zaujímavé, významné chvíle odohrávajúce sa počas realizácie projektu. Výstava bola sprístupnená pre verejnosť. Jej cieľom bolo podporiť angažovanosť zdravej populácie pri práci s osobami s ŤZP v dôsledku duševného ochorenia či mentálneho znevýhodnenia. V rámci výstavy bola prezentovaná niekoľkoročná spolupráca zariadenia s mestom Prešov.

Propagácia

Aktivity a činnosť denného stacionára O. Z. Most do duše prezentujeme na našej webovej stránke: www.most-do-duse.webnode.sk, a na facebookovom profile: <https://www.facebook.com/mostdoduse>

Záver

Mnoho našich prijímateľov sociálnych služieb navštevuje náš denný stacionár veľa rokov, čo svedčí o ich spokojnosti s našou činnosťou. V našom občianskom združení je dôležitá komplexná starostlivosť o klienta. O spštenie a sprijemnenie dňa sa snažíme striedaním rôznych aktivít. Denné aktivity volíme tak, aby podporovali všestranný rozvoj ich osobnosti.

Finančná správa : Rok 2023

Náklady:

Materiál arteterapia , biblioterapia, ergoterapia, réžia	12.055,22 €
Ekonomické náklady	1.080 €
Nájomné	6.600 €
Telekomunikačné služby	252,38 €
Ostatné služby	278,50 €
Mzdové náklady	44.278,37 €
Mzdové náklady-dohoda	730,90 €
Zákonné sociálne náklady	14.018,61 €
Zákonné sociálne poistenie	959,15 €
Bankové poplatky	167
Odpis dlh. majetku	0 €
Alianz poistenie	54,96 €
Spolu:	80.475,09 €
Prijímatelia sociálnych služieb	11.760 €
Dotácie	52.747,53 €
2% z dane	1.384,64 €
Dotácia	14.581,94 €
Spolu:	80.474,11 €

Komentár k finančnej správe z roku 2023

O.Z Most do duše pre poskytovanie sociálnych služieb je financovaný z viacerých zdrojov. Hlavným zdrojom príjmov je dotácia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, na zabezpečenie poskytovania sociálnej služby v zmysle zákona 448/2008 Z.z. o sociálnych službách, ďalším bola pre nás dotácia z mesta Prešov vo výške 14.581,94 -€. Príjem z dotácie je v kvartálnych čiastkach s ročne pridelenou sumou z dotácie 52.747,- €. Samotný klienti prispievajú mesačne rovnakou sumou čo ročne predstavoval príjem 11.760 €. Posledným príjmom pre našu neziskovú organizáciu boli 2% z dane venované darcami v celkovej sume 1.384,64 €. Sociálna služba v zariadení je určená pre 15 prijímateľov sociálnych služieb s odkázanosťou fyzickej pomoci inej osoby a taktiež s rovnakým a stabilným počtom bola uzatvorená zmluva o poskytovaní sociálnej služby počas celých 12 mesiacov roku 2023.