

Denný stacionár



Výročná správa

O.Z. Most do duše

r. 2022

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 2022 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.

□ Arteterapia



Pôsobí na psychiku pomocou maľby, kresby, modelovania, tvorenia koláží, či iných výtvarných techník, ale i pôsobením výtvarného diela na klienta. Pomocou takýchto umeleckých prostriedkov sa dostáva klient priamo do kontaktu s pocitmi, emóciami, túžbami, strachom, myslením a názormi, ktoré sa niekedy ťažko slovne opisujú.

Je vhodná na relaxáciu, uvoľnenie, zmiernenie pocitov úzkosti, poznanie vlastných možností, motiváciu, primerané sebahodnotenie a nadhľad 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, nadhľad, 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 vyrovnáť 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.
- Pocit sebarealizácie.

„Svet očami autistov“



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

□ Dramatoterapia



Vystúpenie pri príležitosti mesiaca úcty k starším v DC s DS Sabinovská v Prešove



Sprievodný program k výstave prác v rámci projektu „Stacionárske remeslá“

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 sebaujadrovanie.

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



„Čítajme si v prírode“

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.

☐ Ergoterapia



Krásne jesenné ráno nás povzbudilo k tomu, aby sme sa pustili do upratovania záhrady.
Hrabanie lístia bolo zábavné, naše tváre hovoria za všetko.

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.



Opekačka



v stacionári



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, vyplní voľný čas a integruje späť do spoločnosti.

Vďaka uvoľneniu pandemických obmedzení sme sa opäť vrátili k spoločnému nakupovaniu a príprave nenáročných jedál, či pohostenia

Taktiež si prijímatelia sociálnych služieb rozvíjajú vzťah a zručnosti v domácich prácach 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 15.11.2022 realizoval 6-ty ročník benefičného podujatia "**Veľa lásky**" pre mentálne a zdravotne postihnutých klientov v Alfa sále košického kultúrneho centra Kulturpark.

Boli sme tam! Hneď pri vstupe sme dostali farebné tričká. Čakala nás ENKAUSTIKA - maľovanie horúcim voskom, maľovanie na drevo a polystyrén. Zábavu odštartovala **Zumba s Táňou**. **Braňo Mojsej** vítal hudobných hostí, ktorí nás nabudili pozitívnou energiou a roztancovali. **Gladiátor**, **Hrdza** a **Peter Bič Project** nám ukázali, ako to vedia roztočiť. Veľká vďaka organizátorom, hudobníkom, dobrovoľníkom, sponzorom za nezabudnuteľný zážitok a plné brušká. Mali sme vďaka Vám v srdciach "**veľa lásky**" a odchádzali s nádhernými pocitmi.



☐ Relaxácia, autogénny tréning a masáž.

V našom dennom stacionári sme realizovali pravidelné relaxácie – autogénne tréningy pod vedením psychológa. Tie nám pomáhali zladiť narušené regulačné procesy a zvyšovali odolnosť v záťažových situáciách. Taktiež znižovali podráždenie, odstraňovali bolesť, napomáhali sebakontrolu, sebaovládaniu, ľahšiemu zaspávaniu a prechodu od napätia k uvoľneniu.

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

☐ Socioterapia

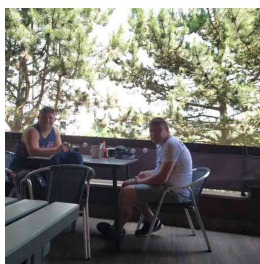


Pizza v meste.

Za najvšeobecnejší cieľ socioterapie je možné považovať zvyšovanie kvality života klienta podporovaním jeho sociálnej istoty, samostatnosti, zlepšovaním komunikácie a znovuzapojením 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:



Bowling pri trati.



Opekačka u Jakuba.



Dobrý festival na Delni.

☐ 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



OZDRAVNO – REKREAČNÝ POBYT V CHORVÁTSKU

Po dvojročnej pauze v cestovaní za hranice Slovenska sme v spolupráci s cestovnou kanceláriou **Ezotour** našli ponuku, ktorá nám bola ušitá na mieru - 10 dňový zájazd do Chorvátska - oblasť **Gradac, penzión Marijan** s polpenziou (17.6.-26.6. 2022).

Keďže sme "akčný a zdravý denný stacionár", tak tento pobyt veru nebol iba o vylihovaní pri mori. Každé ráno o 7:00 sme absolvovali rannú rozcvičku a prechádzku zameranú na

inhaláciu a rýchlou chôdzou pozdĺž pláže. Raňajky nás čakali už o 8:00 a v čase od 9:00-11:30 sme trávili čas na pláži a samozrejme plávaním. Sme výnimočne hrdí na tých, ktorí sa odvážili po prvýkrát plávať v mori. Oceňujeme ich odvahu a dôveru. Šikovné pani kuchárky nás o 12:00 už čakali s chutným obedom. S plnými bruškami sme si dopriali siestu do 15:00. Tento čas bol venovaný individuálnym záujmom a po ňom sme šli znova na pláž a plávať. Večera nás čakala o 18:00 a po nej sme sa šli prejsť do krásneho historického centra. Poniektorí sme využili aj možnosť fakultatívneho výletu do **Medžugorje a na Kravické vodopády**. V Medžugorí sme navštívili chrám sv. Jakuba apoštola, oboznámili sme sa aj s jeho okolím - navštívili sme hrob pátra Slávka Barbariča, sochu zmŕtvychvstalého Krista a obdivovali krásu zastavení vyobrazujúcimi Kristove zázraky. Následne sme šli obdivovať prírodnú krásu Kravických vodopádov, tí otužilejší neodolali a aspoň na chvíľu si v nich zaplávali. Dni nám ubehli veľmi rýchlo, no posilnení plávaním v mori a zároveň oddýchnutí slnením sa na pláži, sme sa vrátili domov s predsavzatím, že o rok si to zopakujeme.

Podnikli sme niekoľko návštev klientov v ich domácom prostredí, pri ktorých zakúsili aké je náročné pripraviť posedenie a program pre väčšie množstvo ľudí.

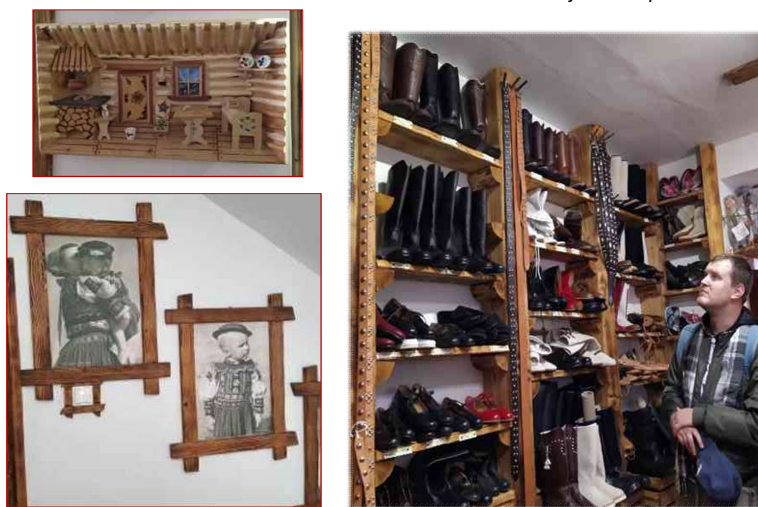
Navštevovali sme hrady v okolí, kúpaliská a podnikali rôzne športové súťaže.



☐ Kultúrne a vzdelávacie aktivity

Považujeme za dôležité neustále rozvíjať rozumové schopnosti a vedomosti, preto sa zúčastňujeme na rôznych kultúrnych a vzdelávacích aktivitách.

Exkurzia v umeleckej dielni Cipisek



Výstava Biblických artefaktov.

☐ Projekty a dotácie

Stacionárske remeslá II.



Projekt sa realizoval v mesiacoch *apríl - október 2022* vďaka finančnej dotácii mesta Prešov, ktorý na realizáciu prispel sumou **303 €**. Celkové náklady na projekt boli **454,43€**. Účelom poskytnutia dotácie bolo čiastočné pokrytie nákladov súvisiacich s organizovaním tvorivých aktivít pre prijímateľov sociálnej služby O.Z. Most do duše a organizovaním výstavy prác vyhotovených počas projektových aktivít.

V rámci projektu sme zakúpili pracovný materiál, potrebný pre realizovanie tvorivých aktivít. Celkovo sa na aktivitách zúčastnilo 29 osôb.

Počas workshopov a výstavy mali účastníci možnosť vyskúšať si:

- *prácu s vlnou* – tkanie, háčkovanie, výrobu náramkov a pletenie diek a šálov
- *zdobenie drevených polotovarov* (podnosy, šperkovničky) – servítkovou technikou, maľovaním, obtláčaním
- *šitie a vyšívanie* – výroba hračiek a dekoratívnych predmetov
- *paličkovanie* – výrobu čipiek

Záverečná výstava sa realizovala aj v on-line priestore prostredníctvom virtuálnej výstavy na webovej stránke denného stacionára a sociálnej sieti. Práce boli po telefonickom dohodnutí termínu sprístupnené pre širokú verejnosť vo vyhradenom priestore O.Z. Most do duše do konca novembra 2022.

☐ Verejné podujatia, ktoré sme organizovali

Cieľom organizovania rôznych verejných podujatí nie je len spájať ľudí, ale aj vytvárať priestor pre spoločné záujmy, zážitky a skúsenosti. Na našich akciách sa pravidelne zúčastňujú aj zástupcovia mestského zastupiteľstva.



Dňa 3.6.2022 sa v EkoParku v Prešove, konal už šiesty ročník nášho vzdelávacieho podujatia **"Čítajme si v prírode"**. Tému tohtoročného podujatia, bol príbeh Malého princa a odhalila nám ju tajnička s osemsmierkou. Podujatie otvorila tradičná hymna podujatia a následne čitateľská rozcvička spočívajúca v čítaní jazykolamov. S rozcvičenými jazykmi sme sa pustili do čitateľského maratónu - každý účastník podujatia prečítal aspoň jednu vetu z knihy, ktorú si čítajúci podávali navzájom medzi sebou. Následne nás čakali súťaže, kde sme si precvičili aj telo. Úlohou súťažiacich v prvej súťaži bolo čo najrýchlejšie navinúť niť, na konci ktorej bola prichytená myš. Druhá súťaž nás preniesla k Malému princovi a spolu s ním sme absolvovali maratón po planétach. Na súťažiacich čakali krásne odmeny - knihy, maľovanky a samozrejme aj sladkosť.

Po prestávke určenej na občerstvenie, sme sa pustili do čitateľského chaosu - všetci zúčastnení sa naraz pustili do čítania svojich kníh - miestami to znelo ako v úli ;) a už teraz sa tešíme na ďalší rok. Aktívne sa zapájali do pripravených aktivít okrem našich klientov aj žiaci **SŠ Matice slovenskej 11** v Prešove, **DC a DS Sabinovská** v Prešove. O pitný režim sa postaral sponzor **Budiš a.s.**



*Workshop k projektu
„Stacionárske remeslá II.“*

Dňa **10.10.2022** sme usporiadali výstavu prác vyhotovených v rámci projektu
"Stacionárske remeslá".

Touto výstavou sme ukončili projekt, na ktorý nám **Mesto Prešov** poskytlo finančnú dotáciu **303,00 Eur**. Celkové náklady projektu boli vo výške 454,43 Eur a boli využité na kúpu tvorivého materiálu a občerstvenie pre účastníkov tvorivých dielní.

Pre účastníkov výstavy si naši mladí pripravili malé pohostenie a sprievodný program, v rámci ktorého recitovali básne, zahrli vtipy a na záver zaspievali spoločnú pieseň.

Súbežne s výstavou sa realizoval aj záverečný workshop venovaný účastníkom, počas ktorého si mohli vyskúšať rôzne tvorivé práce.

☐ 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> Okrem toho, pravidelne vydávame vlastný voľne distribuovaný, interný časopis Mosty s cieľom informovať o našich aktivitách.



V rámci projektu "**Dni mesta Prešov**" sa v dňoch od 6.6.-11.6.2022 konal aj artový pouličný festival "**Prešovský Montmartre**" na Floriánovej ulici v Prešove pri Caraffke. Program podujatí bol naozaj pestrý. Mali sme možnosť obdivovať vystúpenia rôznych tanečných, speváckych a hudobných umelcov a nezabudlo sa ani na výtvarný program. Veľmi nás potešilo, že sme dostali možnosť prezentovať svoje umenie v rámci tohto jedinečného projektu. Dňa **8.6.2022** sme si s našimi klientmi vyskúšali, aké to je prezentovať nie len seba a svoju tvorbu, ale aj nás, ako kolektív. V ponuke sme mali tkané ručne maľované tašky, puffy deky, svietniky a lampáše a iné...

Záver

Mnoho našich prijímateľov sociálnych služieb navštevuje náš denný stacionár veľa rokov, čo svedčí o ich spokojnosti s našou činnosťou. Komplexná starostlivosť o klienta je dôležitá v našom občianskom združení. O spestrenie a spríjemnenie dňa sa snažíme striedaním rôznych aktivít. Je dôležité, aby tieto aktivity podporovali všestranný rozvoj osobnosti klienta.

Finančná správa : Rok 2022

Náklady:	
Materiál arteterapia , biblioterapia, ergoterapia, réžia	3844,35 €
Ekonomické náklady	1620 €
Nájomné	7150 €
Telekomunikačné služby	314,76 €
Ostatné služby	919,50 €
Mzdové náklady	39186,56 €
Mzdové náklady-dohoda	0 €
Zákonné sociálne náklady	1273,54 €
Zákonné sociálne poistenie	13797,21 €
Bankové poplatky	178,50 €
Odpis dlh. majetku	0 €
Alianz poistenie	54,96 €
Spolu:	68339,38
Prijímatelia sociálnych služieb	10870 €
Dotácie	50580 €
2% z dane	910,36 €
Dotácia	6003,78 €
Spolu:	68364,14 €

