

Plan Pracy z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy

w Bystrzycy Kłodzkiej na rok 2016

Dom typu „B”

I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

1. Terapia zajęciowa

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	Pracownia gospodarstwa domowego: -utrwalanie podstawowych nawyków higienicznych i żywieniowych - estetyczne nakrywanie i podawanie do stołu, - kulturalne zachowanie się przy stole - sporządzanie list niezbędnych zakupów, -wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie, gotowanie , - przygotowywanie sałatek ,gorącego posiłku itp., - pieczenie ciast i przygotowanie deserów, -dokonywanie zakupów ze szczególnym uwzględnieniem terminów przydatności produktów, - obsługa sprzętu AGD i zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z tego sprzętu, - dbanie o porządek w pracowni, - pogadanki na temat zdrowego żywienia .układanie jadłospisów -przygotowanie dekoracji na stół (w zależności od okoliczności) -przestrzeganie zasad savuar-vivre	I-XII 2016	terapeuta
2	Pracownia plastyczna: zapoznanie uczestników z technikami malarskimi i rysunkiem - wykonywanie dekoracji, ozdób, stroików świątecznych - przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych -malowanie na szkle, malowanie tkanin, wyklejanie plasteliną i modeliną, - malowanie farbami decoupage, - malowanie na kamieniach, -papieroplastyka, -origami -wykonywanie kompozycji z kaszy, ryżu, kawy, makaronu itp., - wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej,	I-XII 2016	Opiekun

	<ul style="list-style-type: none"> -wykonanie witrażu - wykonanie dekoracji na imprezy -filcowanie,qulling - dekorowanie ramek drewnianych. 		
3	<p>Pracownia rękodzielnicza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowywanie materiału do modelowania - praca ręczna w glinie - nauka toczenia na kole garncarskim - uczenie się wypełniania gliną ceramiczną gotowych form; - wypalanie w piecu form ceramicznych; - malowanie wypalonych przedmiotów farbami, - wykonanie płaskorzeźb <p>Przypomnienie wiadomości na temat ceramiki</p>	I-XII 2016	terapeuta
4	<p>Pracownia stolarsko –rzeźbiarska</p> <ul style="list-style-type: none"> - posługiwanie się narzędziami do obróbki drewna - czyszczenie, szlifowanie, malowanie, lakierowanie powierzchni drewnianych - naprawianie prostych mebli -wykonywanie ozdób i ramek z drewna - nauka wbijania gwoździ, wkrętów itp. -malowanie obrazów na podstawie drewnianej 	I-XII 2016 2x w tygodniu	terapeuta
5	<p>Pracownia muzyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki; - uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (w tym zajęcia karaoke) -doskonalenie zdolności wokalnych - przygotowywanie słowno -muzycznych występów okolicznościowych; - organizowanie terapii przez słuchanie muzyki - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych -nauka obsługi sprzętu do karaoke 	I-XII 2016 1x w tygodniu	terapeuta
6	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka obsługi komputera – otwieranie i zamykanie systemu, -pisanie CV (pism,listów, mail) - praca w edytorze tekstu - nauka pisania, redagowania tekstu, formatowanie, drukowanie tekstu, - zabawy i gry na komputerze - nauka korzystania z internetu, - robienie zdjęć w programie GiMP, -nauka obsługi urządzenia wielofunkcyjnego (ksero skan, druk) -wykonywanie kartek okolicznościowych i 	I-XII 2016	terapeuta

	<p>dypłomów na komputerze</p> <ul style="list-style-type: none"> -promocja ośrodka(wykonanie broszur, plakatów, tomików poezji itp.) -prowadzenie księgi pamiątkowej , gazetki oraz strony internetowej na FB 		
7	<p>Pracownia zajęć praktyczno -użytecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka posługiwania się igłą i nitką - ręczne naprawy odzieży; - uczenie się obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży, szycie prostych form materiałowych - nauka haftowania i wyszywania; - robótki na drutach, szydełkowanie, - wykonywanie techniki patchwork w styropianie, - wykonanie obrazów ze skóry, gobelinów, ozdób z guzików -wykonywanie obrazków z materiałów tekstylnych - wykonywanie ozdób świątecznych z róż - wykonywanie prac łączących różne techniki -wyświetlanie filmów 	I-XII 2016 x w tygodniu/	terapeuta
8.	<p>Pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe -trening autogenny Jacobsona i Schulca -ćwiczenia relaksacyjne -pogadanki na temat zdrowego życia (walka z otyłością, złe nawyki żywieniowe, odpowiednie odżywianie) -promowanie zdrowego trybu życia , aktywności fizycznej, promowanie sportu - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, masaże robione za pomocą „ masażerów „ oraz masaże relaksacyjne - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej - zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego 	I-XII 2016 /3x w tygodniu/	terapeuta

2.Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennym

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none">- dbanie o estetyczny wygląd i higienę- dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątania- rozwijanie umiejętności korzystania z ofert usług medycznych- ćwiczenia umiejętności doboru odzieży stosownie do warunków atmosferycznych,- kształtowanie nawyku regularnego prania odzieży,- nauka obsługi podstawowych urządzeń domowych (pralka automatyczna, kuchenka mikrofalowa, żelazko, suszarka do włosów, zmywarka do naczyń),- prace ogrodnicze (w tym pielęgnacja kwiatów doniczkowych i ogrodowych)	I-XII 2016 codziennie	Terapeuci, opiekun

Trening kulinarny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
2	<ul style="list-style-type: none">-przygotowanie prostych posiłków-pogadanki na temat przechowywania żywności i prawidłowego odżywiania-wstępna obróbka produktów (krojenie, obieranie, smarowanie)-zapoznanie z przepisami kulinarnymi (pieczenie ciast i ciasteczek)-higiena żywienia, szkolenia z zakresu żywienia, bezpieczeństwa i higieny pracy-zajęcia mające na celu podsumowanie zajęć	I-XII 2016	Terapeuci, opiekun

Trening budżetowy

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
3	<ul style="list-style-type: none">-nauka gospodarowania środkami finansowymi,-plusy i minusy zapisywania wydatków-sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi-dokonywanie zakupów	I-XII 2016	Terapeuci, opiekun

<ul style="list-style-type: none"> - nauka praktycznego dokonywania zakupów, orientacja w cenach(planowanie zakupów na cały miesiąc) - planowanie wydatków na cały miesiąc - dokonywanie stałych opłat - planowanie wydatków na cały miesiąc - planowanie zakupów na weekend - analiza trudności w zakupach - obsługa bankomatu - rozróżnianie nominałów i liczenie pieniędzy - quizy- podsumowanie zajęć 		
---	--	--

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
4	<ul style="list-style-type: none"> - nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higienę - mycie rąk - doskonalenie prania bielizny - dostosowanie ubioru do pór roku - dbanie o stopy i paznokcie - sposoby suszenia bielizny - dbanie o włosy - dbanie o higienę jamy ustnej - prasowanie pościeli i bielizny - segregowanie odzieży - podsumowanie treningu higienicznego 	I-XII 2016	Terapeuci, opiekunowie

Trening umiejętności praktyczno-technicznych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
5	<ul style="list-style-type: none"> - dokonywanie napraw i usterek prostego sprzętu - nauka prania ręcznego i w pralce automatycznej 	I-XII 2016	Terapeuci i opiekun

	<ul style="list-style-type: none"> -konserwacja i czyszczenie materiałów oraz butów -prasowanie -naprawa zniszczonej odzieży -cerowanie oraz szycie ręczne -powtórzenie wiadomości 		
--	---	--	--

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
6	rozwijanie już posiadanych i poszukiwanie nowych zainteresowań: <ul style="list-style-type: none"> - czytanie książek, - lektura wybranych czasopism, - rozwiązywanie krzyżówek, - nauka korzystania z biblioteki gminnej, - oglądanie wybranych programów TV, filmów -zabawy taneczne -wyjazdy do kina i na basen - udział w imprezach integracyjnych -współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich -organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów, - spotkanie z ciekawymi ludźmi -zajęcia teatralne -piesze wycieczki po okolicy 	I-XII 2016 codziennie	Terapeuci, opiekun

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
7	<ul style="list-style-type: none"> -kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi ,sąsiadami i innymi osobami - zwiększenie stopnia otwartości na innych uczestników, - doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych (emocjonalnych i werbalnych) -elementy werbalnego i niewerbalnego komunikowania się, rozpoczynanie i podtrzymywanie rozmowy - nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy - trening nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli, -szukanie rozwiązań problemów, ocena tych 	I-XII 2016 1 raz w tygodniu co drugi tydzień	Opiekun terapeuci, psycholog wg.potrzeb

rozwiązań, plusy i minusy tych rozwiązań - uświadamianie uczestnikom pełnienia podstawowych ról społecznych: syn, córka, brat, siostra, - aktywizacja w grupie ŚDS, - motywowanie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji, - zwracanie uwagi na prawidłowe zachowanie się w miejscach publicznych – kulturalne zachowanie się, - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - rozwijanie wśród uczestników aktywności i odpowiedzialności, - wyrabianie nawyku punktualności		
--	--	--

Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
8	<ul style="list-style-type: none"> - pomoc w poszukiwaniu sposobów rozładowywania własnych napięć emocjonalnych stosownie do sytuacji i okoliczności, - poradnictwo psychologiczne - nauka technik relaksacyjnych, - praca nad kształtowaniem samoakceptacji w roli chorego - dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia, - dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych, - wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych, - terapia indywidualna i grupowa - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, - załatwianie spraw urzędowych -ćwiczenia ortofoniczne, sensoryczne -poszerzenie świata doznań -uwrażliwianie sensoryczne „szkoła życia”. -wyzwolenie aktywności poznawczej i społecznej -spotkanie z pracownikiem socjalnym OPS 	I – XII 2016 1 raz w tygodniu co drugi tydzień	Psycholog, terapeuci, opiekun , pracownicy socjalni OPS na wolontariacie
	<ul style="list-style-type: none"> - nadzór nad regulowaniem odpłatności za ŚDS, - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich -pomoc w załatwianiu spraw urzędowych -integracja z lokalną i ponadlokalną społecznością 	I-XII 2016	Terapeuci, opiekun

(imprezy integracyjne, warsztaty itp.) -rozmowy z opiekunami , spotkania z rodziną		
--	--	--

Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
9	szkolenia zawodowe dla uczestników (nauka pisania CV, życiorysu, przygotowanie zawodowe itp. (W ramach zajęć na pracowni komputerowej)	IX-XII 2016	terapeuta

II Organizacja domu

Lp.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco- aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów wsparcia	Praca ciągła	kierownik
2.	opracowanie i przyjęcie planów pracy	Pod koniec roku	kierownik
3.	dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu	Praca ciągła	kierownik
4.	dbanie o właściwy poziom usług	Praca ciągła	kierownik
5.	organizacja szkoleń i doształcanie pracowników	Raz na kwartał	kierownik

III. Kalendarz imprez planowanych w 2016 r.

L.p	Nazwa imprezy	Planowany termin	cel	Uwagi / osoby odpowiedzialne/
1	zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS	Luty	Integracja uczestników	Izabela Sakowska
2	Dzień Kobiet	Marzec	Propagowanie tradycji	Ewa Aftyka
3	wystawa prac wielkanocnych	Marzec	Integracja uczestników ze społeczeństwem lokalnym	Wystawę przygotowują wszyscy pracownicy
4	zabawa taneczna lub przegląd twórczości artystycznej osób niepełnosprawnych	Maj	j/w	wszyscy pracownicy ŚDS
5	wyjazd do kina	Maj	Wyjazd integracyjny	Tomasz Strycharczuk
6	wyjazd na wycieczkę integracyjną	Maj	j/w	Grzegorz Jadwiśńczak

7.	olimpiada sportowa, wyjazd na basen	Czerwiec	Propagowanie kultury fizycznej	Elżbieta Skowrońska
8.	warsztaty integracyjne	W ramach potrzeb	Imprezy rekreacyjna	Tomasz Strycharczuk
9.	zabawa andrzejkowa	Listopad	Wprowadzenie uczestników w świat magii i czarów	Zabawa składkowa uczestników, odpowiedzialni wszyscy pracownicy
10.	zaduszki poetyckie	Listopad	Uczenie pamięci naszych bliskich i wspólne wyjście na cmentarz	Kwiaty i znicze przynoszą uczestnicy, Odpowiedzialna Ewa Aftyka
11.	wystawa prac bożonarodzeniowych	Grudzień	Integracja uczestników ze społeczeństwem lokalnym	Wszyscy pracownicy
12.	Wigilia i jasełka	Grudzień	Wprowadzenie świątecznego nastroju	Izabela Sakowska

W każdym miesiącu organizowana jest impreza z okazji urodzin uczestników

W ramach prowadzonych zajęć dopuszcza się możliwość zmiany planu zajęć lub organizowania dodatkowych uroczystości nie uwzględnionych w planie oraz kalendarzu imprez na 2016 rok.

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej
Wila
mgr Grażyna Wila