

Plan Pracy z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy

w Bystrzycy Kłodzkiej na rok 2014

Dom typu „A”

I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

1. Terapia zajęciowa

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	Pracownia gospodarstwa domowego: <ul style="list-style-type: none">- nakrywanie i podawanie do stołu,- kulturalne zachowanie się przy stole- sporządzanie list niezbędnych zakupów,-wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie,- przygotowywanie sałatek, kompotów, przetworów,- pieczenie ciast i deserów,- obsługa sprzętu AGD,- nauka zaradności życiowej poprzez naukę lub doskonalenie prania ręcznego, prasowania, składania ubrań itp.- 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 2014	terapeuta
2	Pracownia plastyczna: zapoznanie uczestników z technikami malarskimi i rysunkiem w tym: <ul style="list-style-type: none">- wykonywanie dekoracji, ozdób, stroików świątecznych- przygotowywanie kart świątecznych i okolicznościowych malowanie na szkle, wyklejanie plasteliną,- malowanie farbami decoupage,- wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej,- układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych,- wykonanie dekoracji na imprezy- dekorowanie ramek drewnianych.	I-XII 2014	opiekun
3	Pracownia rękodzielnicza: <ul style="list-style-type: none">- przygotowywanie materiału do modelowania;- praca ręczna w glinie- uczenie się wypełniania gliną ceramiczną	I-XII 2014	terapeuta

	<p>gotowych form;</p> <ul style="list-style-type: none"> - wypalanie w piecu form ceramicznych; - malowanie wypalonych przedmiotów farbami, - wykonywanie ozdób z masy solnej i gipsu. - praca na kole garncarskim 		
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. 	I-XII 2014r /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) - przygotowywanie słowno -muzycznych występów okolicznościowych; - organizowanie terapii przez słuchanie muzyki - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych 	I-XII 2014/ 1x w tygodniu	terapeuta
6	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka obsługi komputera – otwieranie i zamykanie systemu, - praca w programie WORD - nauka pisania, redagowania tekstu, formatowanie, drukowanie tekstu, - zabawy i gry na komputerze - nauka korzystania z internetu, - robienie zdjęć, prowadzenie księgi pamiątkowej oraz gazetki 	I-XII 2013	Opiekun
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; - nauka haftowania i wyszywania; - robótki na drutach. - wykonywanie techniki patchwork w styropianie, - wykonanie obrazów ze skóry - wykonanie opakowań na prezenty - wykonywanie prac łączących różne techniki -wyświetlanie filmów - prace ogrodnicze (w tym pielęgnacja kwiatów) 	I-XII 2014 /4x w tygodniu/	terapeuta

8.	Pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, masaże robione za pomocą „masażerów „ - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej	I-XII 2014 /3x w tygodniu/	terapeuta
----	---	-------------------------------	-----------

2. Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennym

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	- 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), -przygotowanie śniadań i obiadów-dyżury	I-XII 2014 /zgodnie z grafikiem/	Terapeuci, opiekunowie

Trening kulinarny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	-przygotowanie prostych posiłków -pogadanki na temat przechowywania żywności i prawidłowego odżywiania -wstępna obróbka produktów (krojenie, obieranie, smarowanie) -higiena żywienia	I-XII 2014	Terapeuci, opiekunowie

Trening budżetowy

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	-nauka gospodarowania środkami finansowymi -sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi	I-XII 2014	Terapeuci, opiekunowie

	- nauka praktycznego dokonywania zakupów - rozróżnianie nominałów i liczenie pieniędzy		
--	---	--	--

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	- nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higienę - doskonalenie prania bielizny - dostosowanie ubioru do pór roku - sposoby suszenia bielizny - prasowanie pościeli i bielizny -- segregowanie odzieży	I-XII 2014	Terapeuci, opiekunowie

Trening umiejętności praktyczno-technicznych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	- dokonywanie napraw i usterek prostego sprzętu - konserwacja i czyszczenie materiałów oraz butów - naprawa zniszczonej odzieży - cerowanie oraz szycie ręczne	I-XII 2014	Terapeuci i opiekunowie

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	rozwijanie już posiadanych i poszukiwanie nowych zainteresowań: - 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	I-XII 2014 /codziennie/	Terapeuci, opiekunowie

-piesze wycieczki po okolicy		
------------------------------	--	--

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie stopnia otwartości na innych uczestników, - doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych (emocjonalnych i werbalnych) - nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy - trening nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli, - 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 	I-XII 2014	Opiekunowie, terapeuci, psycholog wg.potrzeb

Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - pomoc w poszukiwaniu sposobów rozładowywania własnych napięć emocjonalnych stosownie do sytuacji i okoliczności, - 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, 	I – XII 2014	Psycholog, Terapeuci, opiekunowie , pracownicy socjalni OPS na wolontariacie

2	- współpraca z rodzinami (w tym próby rozwiązywania konfliktów w rodzinach) - nadzór nad regulowaniem odpłatności za ŚDS, - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich	I-XII 2014	Terapeuci, opiekunowie
---	---	------------	---------------------------

Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	szkolenia zawodowe dla uczestników (nauka pisania CV, życiorysu, przygotowanie zawodowe itp. W ramach zajęć na pracowni komputerowej)	IX-XII 2014	Opiekun w ramach pracowni komputerowej

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 dokształcanie pracowników	Raz na kwartał	kierownik

III. Kalendarz imprez planowanych w 2014 r.

L.p	Nazwa imprezy	Planowany termin	cel	Uwagi / osoby odpowiedzialne/
1	zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS	Luty 2014	Integracja uczestników	Izabela Sakowska
2	Dzień Kobiet	Marzec 2014	Propagowanie tradycji	Ewa Aftyka
3	wystawa prac Wielkanocnych	Marzec 2014	Integracja uczestników ze społeczeństwem lokalnym	Wystawę przygotowują wszyscy pracownicy
4	zabawa taneczna	Maj 2014	j/w	wszyscy pracownicy ŚDS
5	wyjazd do kina	Maj 2014	Wyjazd integracyjny	Tomasz Strycharczuk

6	wyjazd na wycieczkę integracyjną	Maj 2014	j/w	Grzegorz Jadwisińczak
7.	olimpiada sportowa, wyjazd na basen	Czerwiec 2014	Propagowanie kultury fizycznej	Elżbieta Skowrońska
8.	warsztaty integracyjne	Sierpień 2014	Impreza rekreacyjna	Paula Zielińska
9.	zabawa Andrzejkowa	Listopad 2014,	Wprowadzenie uczestników w świat magii i czarów	Zabawa składkowa uczestników, odpowiedzialni wszyscy pracownicy
10.	zaduszki poetyckie	Listopad 2014	Uczenie pamięci naszych bliskich i wspólne wyjście na cmentarz	Kwiaty i znicze przynoszą uczestnicy, Odpowiedzialna Ewa Aftyka
11.	wystawa prac bożonarodzeniowych	Grudzień 2014	Integracja uczestników ze społeczeństwem lokalnym	Wszyscy pracownicy
12.	Wigilia i jasełka	Grudzień 2014	Wprowadzenie świątecznego nastroju	Paula Zielińska

W każdym miesiącu organizowana jest impreza z okazji urodzin uczestników

W ramach prowadzonych zajęć dopuszcza się możliwość organizowania dodatkowych uroczystości nie uwzględnionych w planie oraz kalendarzu imprez

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej
W
mgr Grażyna Wita