

Plan Pracy z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy

w Bystrzycy Kłodzkiej na rok 2014

Dom typu „B”

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej
57-500 Bystrzyca Kłodzka ul. 1 Maja 1
NIP 881-148-83-99 REGON 021783833

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 robienie 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 jadłospisu-podstawowe zasady savuar-vivre-przygotowanie dekoracji na stół (w zależności od okoliczności | 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, w tym 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 różnorodnych form ceramicznych; - malowanie wypalonych przedmiotów farbami, w tym w aerozolu; - wykonywanie różnorodnych 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 - wykonanie ozdób i ramek z drewna - nauka wbijania gwoździ, wkrętów itp. | I-XII 2014 / 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 (zajęcia karaoke) - przygotowywanie słowno -muzycznych występów okolicznościowych; - organizowanie terapii przez słuchanie muzyki - organizowanie słuchania „książki mówionej”. - 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 gazetki i książki pamiątkowej | I-XII 2014 | 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 | I-XII 2014 / 4x w tygodniu/ | terapeuta |

| | | | |
|----|--|--------------------------------|-----------|
| | -wyświetlanie filmów -prace ogrodnicze (w tym pielęgnacja kwiatów) | | |
| 8. | Pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, masaże - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej | I-XII 2014 /3 x 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 | 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 - nauka praktycznego dokonywania zakupów - rozróżnianie nominałów i liczenie pieniędzy | I-XII 2014 | Terapeuci, opiekunowie |

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 wolnego czasu:

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|---|-------------------|---------------------------|
| 1. | Rozwijanie już posiadanych i poszukiwanie nowych zainteresowań: - lektura wybranych czasopism, - rozwiązywanie krzyżówek, - nauka korzystania z biblioteki gminnej, - oglądanie wybranych programów TV i filmów - zabawy taneczne - wyjazdy do kina | I-XII 2014 | Terapeuci, opiekunowie |

| | | |
|---|--|--|
| -wycieczki i imprezy integracyjne -organizowanie świetlicowych gier towarzyskich -spotkania z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów -piesze wycieczki po okolicy | | |
|---|--|--|

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązania 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, - podtrzymywanie w pełnieniu 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, -trening w zakresie czytania i pisania (zgodnie z możliwościami uczestnika) | I-XII 2013 | terapeuci, opiekunowie, psycholog wg. potrzeb |

W ramach treningu planuje się również zajęcia edukacyjne z zakresu ortofonii i myślenia sensorycznego

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, | I – XII 2014 | Psycholog, Terapeuci, opiekunowie, pracownicy socjalni w ramach wolontariatu |

| | | | |
|----|--|------------|---------------------------|
| | -polisensoryczne poznawanie świata podczas zajęć w odpowiednich pracowniach - wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych, - terapia indywidualna i grupowa - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, | | |
| 2. | - współpraca z rodzinami - nadzór nad regulowaniem odpłatności za ŚDS, - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt. | I-XII 2013 | 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.) | IX-XII 2013 | 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 doszkalcenie 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 | Uczczenie 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 zorganizowania dodatkowych zajęć nie uwzględnionych w planie

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej
W. W.
mgr Grażyna Wiła