

## Plan Pracy z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy

### w Bystrzycy Kłodzkiej na rok 2013

#### Dom typu „B”

#### I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

##### 1. Terapia zajęciowa

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<p><b>Pracownia gospodarstwa domowego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nakrywanie i podawanie do stołu,</li> <li>- kulturalne zachowanie się przy stole</li> <li>- sporządzanie list niezbędnych zakupów,</li> <li>- wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie,</li> <li>- przygotowywanie sałatek</li> <li>kompotów, przetworów,</li> <li>- pieczenie ciast i robienie deserów,</li> <li>- obsługa sprzętu AGD,</li> <li>- nauka zaradności życiowej poprzez naukę lub doskonalenie prania ręcznego, prasowania, składania ubrań itp.</li> <li>- dbanie o porządek w pracowni,</li> <li>- pogadanki na temat zdrowego żywienia</li> <li>. układanie jadłospisu</li> </ul>	I-XII 2013	opiekun, terapeuta
2.	<p><b>Pracownia plastyczna:</b></p> <p>zapoznanie uczestników z technikami malarskimi i rysunkiem w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywanie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych</li> <li>- przygotowywanie kart świątecznych i okolicznościowych</li> <li>- malowanie na szkle, wyklejanie plasteliną,</li> <li>- malowanie farbami decoupage,</li> <li>- wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej,</li> <li>- układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych,</li> <li>- wykonanie dekoracji na imprezy</li> <li>- dekorowanie ramek drewnianych.</li> </ul>	I-XII 2013	Instruktor terapii zajęciowej,
3.	<p><b>Pracownia rękodzielnicza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowywanie materiału do modelowania;</li> <li>- praca ręczna w glinie</li> <li>- uczenie się wypełniania gliną ceramiczną gotowych form;</li> <li>- wypalanie w piecu różnorodnych form ceramicznych;</li> </ul>	I-XII 2013	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- malowanie wypalonych przedmiotów farbami, w tym w aerozolu;</li> <li>- wykonywanie różnorodnych ozdób z masy solnej i gipsu.</li> <li>- praca na kole garncarskim</li> </ul>		
4.	<p><b>Pracownia stolarsko –rzeźbiarska</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posługiwanie się narzędziami do obróbki drewna</li> <li>- czyszczenie, szlifowanie, malowanie , lakierowanie powierzchni drewnianych</li> <li>- naprawianie prostych mebli</li> <li>- wykonanie ozdób i ramek z drewna</li> <li>- nauka wbijania gwoździ, wkrętów itp.</li> </ul>	I-XII 2013	terapeuta
5.	<p><b>Pracownia muzyczna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie umiejętności słuchania muzyki;</li> <li>- uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke )</li> <li>- przygotowywanie słowno -muzycznych występów okolicznościowych;</li> <li>- organizowanie terapii przez słuchanie muzyki</li> <li>- organizowanie słuchania „książki mówionej”.</li> <li>- zabawy ruchowe ( taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu)</li> <li>- przygotowanie małych form teatralno- muzycznych</li> </ul>	I-XII 2013	terapeuta
6.	<p><b>Pracownia komputerowa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka obsługi komputera – otwieranie i zamykanie systemu,</li> <li>- praca w programie WORD - nauka pisania, redagowania tekstu, -formatowanie, drukowanie tekstu,</li> <li>- zabawy i gry na komputerze</li> <li>- nauka korzystania z internetu,</li> <li>- robienie zdjęć, prowadzenie gazetki i książki pamiątkowej</li> </ul>	I-XII 2013	terapeuta
7.	<p><b>Pracownia zajęć praktyczno -użytecznych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka posługiwania się igłą i nitką - ręczne naprawy odzieży;</li> <li>- uczenie się obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży;</li> <li>- nauka haftowania i wyszywania;</li> <li>- robótki na drutach.</li> <li>- wykonywanie techniki patchwork w styropianie,</li> <li>- wykonanie obrazów ze skóry</li> <li>- wykonanie opakowań na prezenty</li> <li>- wykonywanie prac łączących różne techniki</li> <li>-wyświetlanie filmów</li> <li>-prace ogrodnicze ( w tym pielęgnacja kwiatów)</li> </ul>	I-XII 2013	terapeuta

8.	<b>Pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu</b> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, masaże - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej	I-XII 2013	terapeuta
----	--	------------	-----------

## 2.Treningi:

### Trening samodzielności:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	- dbanie o estetyczny wygląd i higienę - dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątanania - 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), - wyrabianie umiejętności gospodarowania pieniędzmi, rozróżnianie nominałów i liczenie, - ćwiczenie umiejętności racjonalnego dokonywania zakupów, załatwianie spraw urzędowych, bankowych	I-XII 2013	Terapeuci, opiekunka

### Trening 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-XII 2013	terapeuci
2.	Zabawa taneczna z udziałem uczestników z zaprzyjaźnionych ŚDS , DPS,	V.2013	Terapeuci, opiekun
3.	Wyjazd do kina	V 2013	Terapeuci
4.	Wyjazd na wycieczkę integracyjną	V 2013	Terapeuci

5.	Udział w imprezach integracyjnych	I-XII 2013	Terapeuta, opiekun
6.	Udział w imprezie integracyjnej „Pożegnanie lata” wraz z rodzinami podopiecznych	VIII 2013	Instruktor terapii zajęciowej , opiekun
7.	Współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich	IX 2013	Instruktor terapii Zajęciowej
8.	Organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów	I –XII 2013	terapeuci, instruktor terapii zajęciowej
9.	Wycieczki piesze po okolicy	III – XI 2013	Instruktor terapii zajęciowej terapeuci
10	Przygotowanie i wystawienie „Jasełek” przed Wigilią	XII 2013	Terapeuta, opiekun

### Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie stopnia otwartości na innych uczestników,</li> <li>- doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych ( emocjonalnych i werbalnych)</li> <li>- nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy</li> <li>- trening nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli,</li> <li>- podtrzymywanie w pełnieniu podstawowych ról społecznych: syn, córka, brat, siostra,</li> <li>- aktywizacja w grupie ŚDS,</li> <li>- motywowanie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji,</li> <li>- zwracanie uwagi na prawidłowe zachowanie się w miejscach publicznych – kulturalne zachowanie się,</li> <li>- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie,</li> <li>- wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania,</li> <li>- rozwijanie wśród uczestników aktywności i odpowiedzialności,</li> <li>- wyrabianie nawyku punktualności,</li> <li>-trening w zakresie czytania i pisania (zgodnie z możliwościami uczestnika)</li> </ul>	I-XII 2013	Instruktor terapii zajęciowej , terapeuci, psycholog

## Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>- pomoc w poszukiwaniu sposobów rozładowywania własnych napięć emocjonalnych stosownie do sytuacji i okoliczności,</li><li>- nauka technik relaksacyjnych,</li><li>- praca nad kształtowaniem samoakceptacji w roli chorego</li><li>- dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia,</li><li>- dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych,</li><li>- polisensoryczne poznawanie świata podczas zajęć w odpowiednich pracowniach</li><li>- wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych,</li><li>- terapia indywidualna i grupowa</li><li>- motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia,</li></ul>	I – XII 2013	Psycholog, Terapeuci, instruktor terapii zajęciowej
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>- współpraca z rodzinami</li><li>- nadzór nad regulowaniem odpłatności za ŚDS,</li><li>- wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt.</li></ul>	I-XII 2013	Terapeuci, opiekun

## 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	Terapeuci

## 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 2013 r.

L.p.	Nazwa imprezy	Planowany termin	cel	Uwagi
1	zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS	Luty 2013	Integracja uczestników	Poczęstunek dla uczestników zabawy zapewniają sponsorzy i ŚDS, dekorację przygotowuje pracownia plastyczna a nagłośnienie i oprawę muzyczną pracownia muzyczna
2	Dzień Kobiet	Marzec 2013	Propagowanie tradycji	Poczęstunek i prezenty przygotowane zostają przez uczestników ŚDS
3	wystawa prac Wielkanocnych	Marzec 2013	Integracja uczestników ze społ. lokalnym	Wystawę przygotowują wszyscy pracownicy
4	zabawa taneczna	Maj 2013	j/w	wszyscy pracownicy ŚDS i sponsorzy
5	wyjazd do kina	Maj 2013	Wyjazd integracyjny	Środki śds i uczestnicy
6.	wyjazd na wycieczkę integracyjną	Maj 2013	J/w	Środki własne śds uczestników

7.	olimpiada sportowa, wyjazd na basen	Czerwiec 2013	Propagowanie kultury fizycznej	Środki własne śds
8.	warsztaty integracyjne	Sierpień 2013	Impreza rekreacyjna	Środki własne śds i sponsorzy
9.	zabawa Andrzejkowa	Listopad 2013	Wprowadzenie uczestników w świat magii i czarów	Zabawa składkowa uczestników
10.	Zaduszki poetyckie	Listopad 2013	Uczczenie pamięci naszych bliskich i wspólne wyjście na cmentarz	Kwiaty i znicze przynoszą uczestnicy, stroiki przygotuje pracownia plastyczna
11.	wystawa prac bożonarodzeniowych	Grudzień 2013	Integracja uczestników ze społeczeństwem lokalnym	Środki własne śds
12.	Wigilia i jasełka	Grudzień 2013	Wprowadzenie świątecznego nastroju	Środki własne śds i sponsorzy

W każdym miesiącu organizowane są imprezy z okazji urodzin uczestników.

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Bystrzycy Kłodzkiej  
*Wit*  
mgr Grażyna Wita