

**Plan Pracy z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej na rok 2013
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	I-XII 2013	terapeuci, opiekun
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 2013	Instruktor terapii zajęciowej
3.	Pracownia rękodzielnicza: <ul style="list-style-type: none">- przygotowywanie materiału do modelowania;- praca ręczna w glinie- uczenie się wypełniania gliną ceramiczną gotowych form;- wypalanie w piecu form ceramicznych;- malowanie wypalonych przedmiotów farbami,	I-XII 2013	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 2013	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 2013	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 książki pamiątkowej oraz gazetki 	I-XII 2013	terapeuta
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 2013	terapeuta

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 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 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), - wyrabianie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi(w tym rozróżnianie nominałów i liczenie), - ćwiczenie umiejętności racjonalnego dokonywania zakupów, załatwianie spraw urzędowych, bankowych	I-XII 2013	Terapeuci, instruktor terapii zajęciowej, opiekun

Trening spędzania wolnego czasu:

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,	I-XII 2013	Terapeuci, instruktor terapii zajęciowej, opiekun
2	zabawa taneczna z udziałem uczestników z zaprzyjaźnionych ŚDS , DPS,	V 2013	Terapeuci ,instruktor terapii zajęciowej opiekun
3	wyjazd do kina	V 2013	Terapeuci

4	wyjazd na wycieczkę integracyjną i na basen	V 2013	Terapeuci
5	udział w imprezach integracyjnych	I-XII 2013	Terapeuta, opiekun
6	udział w imprezie integracyjnej „Pożegnanie lata”	VIII 2013	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun
7	współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich	IX 2013	Instruktor terapii Zajęciowej, opiekun, terapeuci
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	Terapeuci, instruktor terapii zajęciowej, opiekun

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

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 2013	Instruktor terapii zajęciowej, terapeuci, psycholog

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,- pomoc w tworzeniu planów postępowania wspierająco - aktywizującego	I – XII 2013	Psycholog, Terapeuci, instruktor terapii zajęciowej, opiekun
2	<ul style="list-style-type: none">- współpraca z rodzinami (w tym próby rozwiązywania konfliktów w rodzinach)- nadzór nad regulowaniem odpłatności za ŚDS,- wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt.	I-XII 2013	Terapeuci, instruktor terapii zajęciowej, 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, instruktor terapii zajęciowej, opiekun

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 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 społeczeństwem 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	Środki własne śds

			fizycznej	
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 przygotowuje 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 organizowana jest impreza z okazji urodzin uczestników.

KIEROWNIK
Środowiskowego Działu Samopomocy
w Bystrożycej Kłodzkiej
W. W.
mgr Grażyna Wiła