

Załącznik Nr.1
do Zarządzenia 0050.319.2017
Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej
z dnia 22.11.2017 r.

Urząd Miasta i Gminy
w Bystrzycy Kłodzkiej
BIURO OBSŁUGI KLIENTA

Wpł.
dnia 22 -11- 2017

Nr Ilość zał.
podpis

PLAN PRACY

**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ
NA ROK 2018
TYP DOMU „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">- utrwalanie podstawowych nawyków żywieniowych oraz higienicznych- kreowanie postawy zdrowego stylu życia- układanie jadłospisów- sporządzanie niezbędnych zakupów- dokonywanie zakupów ze szczególnym uwzględnieniem terminów cen, jakości oraz przydatności produktów- wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie, gotowanie- przygotowywanie sałatek, gorącego posiłku (zup), przetworów oraz kompotów- pieczenie ciast i przygotowywanie deserów- nauka i przestrzeganie zasad savuar-vivre oraz zasad HACCAP- nauka estetycznego nakrywania i podawania do stołu- zajęcia z umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole- obsługa sprzętu AGD, zapoznanie z zasadami BHP jego użytkowania- okolicznościowe przygotowanie dekoracji na stół (decupage)- dbanie o porządek w pracowni- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018	I-XII 2017	terapeuta
2.	Pracownia plastyczna: <p>Zapoznanie uczestników z technikami malarskimi i rysunkiem w tym:</p> <ul style="list-style-type: none">- malowanie farbami; akrylowymi, olejnymi, witrażowymi, kredkami, pastelami, węglem- dripping, suchy pędzel, szablon, pastel, malarstwo na szkle,- quilling, papieroplastyka oraz origami,- wyklejanie plasteliną i modeliną- wykonywanie prac przestrzennych oraz płaskich techniką (filcowanie na sucho i mokro)- tworzenie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych- przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych, podziękowań, zaproszeń- wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej,	I-XII 2018	opiekun

	<ul style="list-style-type: none"> - układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych, - wykonywanie dekoracji na imprezy - dekorowanie ramek gipsowych odlewów - wykonywanie obrazów z różnych materiałów: kasz, ryżu, makaronów itp. - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 		
3.	<p>Pracownia rękodzielnicza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka pracy w glinie: techniki, rodzaje mas ceramicznych - zapoznanie uczestników z narzędziami: rylce, toczki, formy ceramiczne itp. - przygotowywanie materiału do modelowania - praca ręczna w glinie - nauka wypełniania gliną ceramiczną gotowych form; - BHP pracy z piecem do wypalania gliny oraz sposoby jego użytkowania - malowanie i dekorowanie wypalonych przedmiotów - wykonywanie ozdób z masy ceramicznej i z gipsu. - praca na kole garncarskim - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 	I-XII 2018	terapeuta
4.	<p>Pracownia stolarsko –rzeźbiarska</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka prawidłowego posługiwania się narzędziami zgodnie z ich przeznaczeniem - nauka barwienia i lakierowania - kształtowanie wyobraźni przestrzennej - doskonalenie ręcznej obróbki drewna: czyszczenie, szlifowanie - malowanie detali i gotowych wyrobów - drobne naprawy na terenie ośrodka - zbijanie ramek z drewna oraz tworzenie rzeźb - doskonalenie różnych technik rzeźbiarskich - nauka wbijania gwoździ, wkrętów itp. - zdobienie wykonanych elementów - wypalanie motywów ozdobnych w drewnie - okolicznościowe przygotowanie dekoracji (wystawy prac, święta) - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 	I-XII 2018 / 2 x 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 i chóru) 	I-XII 2018 / 2 x w tygodniu	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych; - choreoterapia - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych - nauka obsługi sprzętu karaoke oraz XBOX kinect - kinezyterapia poprzez taniec (zajęcia z kontrolerem ruchu XBOX) - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 		
6.	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka obsługi komputera - otwieranie i zamykanie systemu, - zajęcia z obsługi edytora tekstu Open Office Writer - nauka pisania, redagowania tekstu, - formatowanie, drukowanie tekstu, - Pisanie CV (pism, listów, wiadomości e-mail) - obsługa urządzenia wielofunkcyjnego: kopiowanie, druk, skan - zajęcia fotograficzne z podopiecznymi - zabawy i gry na komputerze - zabawy w edytorze graficznym GIMP - nauka korzystania z internetu - przeglądanie ofert pracy ze strony internetowej PUP-u - wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń oraz dyplomów na komputerze - promocja ośrodka (wykonywanie broszur, plakatów, tomików poezji) - prowadzenie księgi pamiątkowej oraz strony internetowej ośrodka na FB - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 	III-XII 2018	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, szycie prostych form materiałowych - nauka haftowania i wyszywania; - robótki na drutach, szydełkowanie - prace techniką patchworkową w styropianie, - wykonanie obrazów ze skóry 	I-XII 2017 / 3 x w tygodniu	terapeuta

	<p>ekologicznej</p> <ul style="list-style-type: none"> - dekoracje okolicznościowe z materiału - wykonywanie prac łączących różne techniki - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 		
8.	<p>Pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - pogadanki na temat zdrowego trybu życia (odpowiednie odżywianie, walka z otyłością, złe nawyki żywieniowe) - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, - masaże (robione za pomocą masażerów oraz masaż relaksacyjny i klasyczny, bańką chińska oraz ciepłymi kamieniami) - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej - zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego - promowanie aktywności fizycznej i sportu - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 	<p>I-XII 2018 / 3 x w tygodniu</p>	<p>terapeuta</p>

2.Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennymi:

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 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), - prace ogrodnicze (w tym pielęgnacja kwiatów doniczkowych i ogrodowych) - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 	<p>I-XII 2018</p>	<p>terapeuci, opiekun</p>

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none">- nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higieny- nauka mycia rąk- doskonalenie umiejętności prania ręcznego- doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej- dostosowanie ubioru do pór roku- dbanie o stopy i paznokcie- nauka mycia włosów oraz ich pielęgnacji- nauka dbania o higienę jamy ustnej- obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży)- nauka segregacji odzieży oraz zrozumienia oznakowań na metkach- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018	I-XII 2018	terapeuci, opiekun

Trening kulinarny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none">- przygotowanie prostych posiłków- pogadanki na temat przechowywania żywności oraz prawidłowego odżywiania się- doskonalenie obróbki wstępnej produktów (krojenie, obieranie, smarowanie, rozdrabnianie itp)- zapoznanie z przepisami kulinarnymi (pieczenie ciast, ciasteczek oraz innych wyrobów cukierniczych)- wyrabianie postawy dbania o porządek i czystość- praca nad higieną w kontakcie z żywnością- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018	I-XII 2018	terapeuci, opiekun

Trening umiejętności praktyczno- technicznych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none">- dokonywanie drobnych napraw usterek na terenie ośrodka- konserwacja i czyszczenie obuwia: dobór środków, techniki oraz narzędzia- naprawa zniszczonej odzieży; cerowanie i szycie- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb	I-XII 2018	terapeuci, opiekun

uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018		
--	--	--

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - nabywanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi - nauka tworzenia list zakupów (niezbędne produkty) - profilaktyka finansowa (zajęcia edukacyjne z zakresu konsekwencji zaciągania pożyczek i kredytów) - liczymy budżet - plusy i minusy notowania wydatków - sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi - nauka praktycznego dokonywania zakupów (wyjścia do sklepów) oraz orientacji w cenach - planowanie wydatków na cały miesiąc - planowanie zakupów dużych i małych - nauka wypełniania blankietów przelewów - dokonywanie opłat stałych inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018	I-XII 2018	terapeuci, opiekun

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi (rodzina, najbliższe otoczenie) - zwiększenie stopnia otwartości na innych uczestników, - doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych (w sferze emocjonalnej jak i werbalnej) - nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy - praca nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli, nazywanie potrzeb - pomoc w odgrywaniu podstawowych ról społecznych: syn, córka, brat, siostra, - aktywizacja i motywacja w grupie ŚDS, - motywowanie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji, 	I-XII 2018	psycholog, terapeuci, opiekun wg. potrzeb

	<ul style="list-style-type: none"> - kreowanie prawidłowej postawy zachowania się w miejscach publicznych - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - rozwijanie wśród uczestników aktywności i odpowiedzialności, - wyrabianie nawyku punktualności - elementy werbalnego i niewerbalnego komunikowania się rozpoczynanie i podtrzymywanie rozmowy - nauka aktywnego słuchania - szukanie rozwiązań w sytuacjach problemowych - mocne i słabe strony, praca na zasobach - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 		
--	---	--	--

Trening spędzania wolnego czasu:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie już posiadanych zainteresowań, nabywanie nowych - czytanie książek -lektura wybranych czasopism -rozwiązywanie krzyżówek -gry stoliczkowe -nauka korzystania z biblioteki miejskiej -oglądanie wybranych programów TV, filmów - zabawy taneczne -wyjazdy do kina, na basen -udział w imprezach integracyjnych -współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich - organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów - spotkania z przedstawicielami kultury (artyści, poeci, muzycy, malarze, filmowcy itp) - zajęcia teatralne -piesze wycieczki po okolicy 	I-XII 2018	terapeuci, opiekun

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 terapeutyczno - wspierającego 	I – XII 2018	psycholog, terapeuci, opiekun, pracownicy socjalni OPS na wolontariacie
2	<ul style="list-style-type: none"> - nadzór nad regulowaniem odpłatności uczestników z pobyt w ŚDS - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - pomoc w pisaniu podań o pomoc do OPS - integracja z lokalną i ponadlokalną społecznością (imprezy integracyjne, warsztaty itp.) - kontakt z przedstawicielami policji, kuratorami, pracownikiem socjalnym 	I-XII 2018	terapeuci, opiekun

Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - szkolenia zawodowe dla uczestników (nauka pisania CV, życiorysu, przygotowanie zawodowe itp.) Prowadzone w ramach zajęć na pracowni komputerowej - wzmocnienie poczucia własnej wartości i umożliwienie sprawdzenia się w pracy poza domem - pomoc w zidentyfikowaniu zmian w stylu życia, które mogą wystąpić w związku z podjęciem pracy zawodowej - przekazywanie wiedzy na temat regionalnego/lokalnego rynku pracy 	I-XII 2018	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 doskonalenie pracowników	Raz na kwartał	kierownik

III. Kalendarz imprez planowanych w 2018 r.

L.p.	Nazwa imprezy	Planowany termin	Cele	Uwagi / osoby odpowiedzialne
1	Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS	Luty 2018	Integracja uczestników	Wszyscy pracownicy
2	Misterium Paschalne	Marzec 2018	Aktywizacja i ekspresja poprzez zajęcia parateatralne – przedstawienie w wykonaniu uczestników ŚDS	Przedstawienie dla uczestników ŚDS i DPS w Bystrzycy Kłodzkiej Koordynator Paula Zielińska
3	Wystawa prac Wielkanocnych	Marzec 2018	Integracja uczestników ze społecznością lokalną	Koordynator Ewa Aftyka
4	Warsztaty ceramiczne	Kwiecień 2018	Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną	Koordynator Grzegorz Jadwisińczak
5	MasterChef ŚDS	Maj 2018	Promocja zdrowego żywienia oraz integracja z lokalnymi ŚDS	Koordynator Izabela Sakowska

6.	Olimpiada sportowa	Czerwiec 2018	Propagowanie kultury fizycznej	Koordynator Elżbieta Skowrońska
7.	„Kwiaty Lata”	Sierpień 2018	Przygotowanie kompozycji kwiatowych, udział w konkursie	Wszyscy pracownicy
8.	Warsztaty integracyjne	Termin zależny od potrzeb	Impreza rekreacyjna	Poszczególni pracownicy w ramach prowadzonych pracowni
9.	„IV Bystrzycka Złota Jesień z Muzyką Organową”	Wrzesień – Październik 2018	Integracja z lokalną społecznością, kreowanie postawy aktywności kulturalnej	Koncerty odbędą się w kościele pod wezwaniem św. Michała Archanioła w Bystrzycy Kłodzkiej Koordynator Elżbieta Skowrońska
10.	Warsztaty „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego”	Październik 2018	Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamywania stereotypów	Koordynator Tomasz Strycharczuk
11.	Zaduszki poetyckie	Listopad 2018	Uczczenie pamięci zmarłych, wspólne wyjście na cmentarz	Kwiaty i znicze, stroiki tworzone w ramach prowadzonych pracowni Koordynator Ewa Aftyka
12.	Akademia z okazji 100 Rocznicy Odzyskania Niepodległości	Listopad 2018	Integracja z lokalną społecznością, kreowanie postawy aktywności kulturalnej	Sala widowiskowa MGOK, tworzenie kotylionów w ramach prowadzonych pracowni Koordynator Izabela Sakowska

				Tomasz Strycharczuk
13.	Zabawa Andrzejkowa	Listopad 2018	Zabawa uczestników, lanie wosku, konkursy i zabawy	Wszyscy pracownicy
14.	Wystawa prac bożonarodzeniowych	Grudzień 2018	Integracja uczestników ze społecznością lokalną	Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni
15.	Wigilia i jasełka	Grudzień 2018	Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną	Koordinator Paula Zielińska