



Załącznik Nr.2
do Zarządzenia 0050.387.2018
Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej
z dnia 26.11.2018 r.

PLAN PRACY

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ NA ROK 2019 TYP DOMU „B”

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, napojów, przetworów,- pieczenie ciast i przyrządzanie deserów,- nauka i obsługa sprzętu AGD,- nauka zaradności życiowej poprzez edukację lub doskonalenie takich czynności jak: pranie ręczne, prasowanie, składanie ubrań itp.- dbanie o porządek w pracowni,- pogadanki na temat zdrowego żywienia.- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019	I-XII 2019	terapeuta
2.	Pracownia plastyczna: <p>Zapoznanie uczestników z technikami malarskimi i rysunkiem w tym:</p> <ul style="list-style-type: none">- wykonywanie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych- przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych- malowanie na szkle, wyklejanie plasteliną,- malowanie farbami decoupage,- wykonywanie ozdób z gipsu i z masy solnej,- układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych,- wykonanie dekoracji na imprezy- dekorowanie ramek drewnianych,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019	I-XII 2019	opiekun
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 różnorodnych form ceramicznych,- malowanie wypalonych przedmiotów farbami, w tym w aerozolu;- wykonywanie różnorodnych ozdób z masy solnej i z gipsu	I-XII 2019	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> - praca na kole garncarskim - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019 		
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 - przygotowanie ozdób i ramek z drewna - nauka wbijania gwoździ, wkrętów itp. - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2018 	I-XII 2019 / 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 chóralne) - przygotowywanie słowno -muzycznych występów okolicznościowych; - organizowanie terapii przez słuchanie muzyki - organizowanie słuchania „książki mówionej”. - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - nauka obsługi sprzętu karaoke oraz XBOX-u kinect - kinezyterapia poprzez taniec (zajęcia z kontrolerem ruchu XBOX) - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019 	I-XII 2019 / 1 x w tygodniu	terapeuta
6.	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka obsługi komputera - otwieranie i zamykanie systemu, - praca w programie Open Office Writer - nauka pisania, redagowania tekstu, - formatowanie, drukowanie tekstu, - zabawy i gry na komputerze - nauka korzystania z Internetu - wykonywanie kartek okolicznościowych i dyplomów na komputerze - nauka obsługi aparatu oraz fotografowania - prowadzenie księgi pamiątkowej oraz strony internetowej ośrodka na FB - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019 	I-XII 2019	główny specjalista
7.	<p>Pracownia zajęć praktyczno -użytecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie techniki „patchwork” w styropianie, - nauka posługiwania się igłą i nitką 	I-XII 2019 4 x w tygodniu	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> - ręczne naprawy odzieży; - nauka obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży; - nauka haftowania i wyszywania; - robótki na drutach. - wykonanie obrazów ze skóry - wykonanie opakowań na prezenty - wykonywanie prac łączących (różne techniki) - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019 		
8.	<p>Pracownia rehabilitacji ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, masaże - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej - masaże: robione za pomocą masażerów oraz masaż relaksacyjny oraz klasyczny, bańką chińską - inne zajęcia wynikające indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019 	I-XII 2019 / 3 x w tygodniu	terapeuta

2.Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennym

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 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), - prace ogrodnicze (w tym pielęgnacja kwiatów doniczkowych i ogrodowych) - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019 	I-XII 2019	główny specjalista, terapeuci, opiekun

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - nauka segregacji odzieży oraz zrozumienia oznakowani na metkach - 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) - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019 	I-XII 2019	główny specjalista, 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 2019 	I-XII 2019	główny specjalista, 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 uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019	I-XII 2019	główny specjalista, terapeuci, opiekun

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- poznawanie cyfr i znaków matematycznych- podstawowe działania matematyczne- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2019	I-XII 2019	główny specjalista, terapeuci, opiekun

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	-kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi (rodzina, najbliższe otoczenie)	I-XII 2019	główny specjalista,

	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - 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 rozpoczynania i podtrzymywania 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 2019 		<p>terapeuci, opiekun, psycholog wg. potrzeb</p>
--	--	--	--

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 	I-XII 2019	główny specjalista, terapeuci, opiekun,

	<ul style="list-style-type: none"> - organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów - spotkania przedstawicielami kultury (artyści, poeci, muzycy, malarze, filmowcy itp) - zajęcia teatralne - piesze wycieczki po okolicy 		
--	--	--	--

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, - zajęcia z edukacji sensorycznej(poznawanie świata, barw, nauka alfabetu, liczenie, poprawne wypowiedanie się, stymulacja zmysłów) - terapia indywidualna i grupowa - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, - zajęcia ortofoniczne - edukacja seksualna (tożsamość i seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną) 	I – XII 2019	główny specjalista, psycholog, terapeuci, opiekun, pracownicy socjalni na wolontariacie
2.	<ul style="list-style-type: none"> - współpraca z rodzinami - nadzór nad regulowaniem odpłatności za ŚDS, - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt - spotkania z pracownikami OPS - załatwianie spraw urzędowych 	I-XII 2019	główny specjalista, psycholog, 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.) Prowadzone w ramach zajęć na pracowni komputerowej	I-XII 2019	główny specjalista

II Organizacja domu

Lp.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	Koordinowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco- aktywizującego ,kontrola realizacji indywidualnych planów wsparcia	Praca ciągła	kierownik, w zastępstwie główny specjalista
2.	Opracowanie i przyjęcie planów pracy	Pod koniec roku	kierownik, w zastępstwie główny specjalista
3.	Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu	Praca ciągła	kierownik, w zastępstwie główny specjalista
4.	Dbanie o właściwy poziom usług	Praca ciągła	kierownik, w zastępstwie główny specjalista
5.	Organizacja szkoleń i doszkalcenie pracowników	Raz na kwartał	kierownik, w zastępstwie główny specjalista

III. Kalendarz imprez planowanych w 2019 r.

L.p.	Nazwa imprezy	Planowany termin	Cele	Uwagi / osoby odpowiedzialne
1	Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS	Luty 2019	Integracja uczestników	Wszyscy pracownicy
2	Warsztaty integracyjne o tematyce wielkanocnej	Marzec 2019	Integracja uczestników z młodzieżą lokalną i szkołami	Wszyscy pracownicy
3	Wystawa prac Wielkanocnych	Marzec 2019	Integracja uczestników ze społecznością lokalną	Koordynator Ewa Aftyka
4	„W Maju w tramwaju” – wycieczka przyrodnicza do afrykarium lub na safari	Maj 2019	Edukacja przyrodnicza oraz trening poruszania się środkami komunikacji publicznej	Koordynator Grzegorz Jadwisińczak, Paula Zielińska

5	Olimpiada sportowa	Czerwiec 2019	Propagowanie kultury fizycznej	Koordinator Elżbieta Skowrońska
6.	„Kwiaty Lata”	Sierpień 2019	Przygotowanie kompozycji kwiatowych, udział w konkursie	Wszyscy pracownicy
7.	„Bake off- ale ciacho” ŚDS	Wrzesień 2019	Promocja zdrowego żywienia oraz integracja z lokalnymi ŚDS	Koordinator Izabela Sakowska
8.	Warsztaty integracyjne	Termin zależny od potrzeb	Impreza rekreacyjna	Poszczególni pracownicy w ramach prowadzonych pracowni
9.	„Bystrzycka Złota Jesień z Muzyką Organową”	Wrzesień – Październik 2019	Integracja z lokalną społecznością, kreowanie postawy aktywności kulturalnej	Koncerty odbędą się w kościele pod wezwaniem św. Michała Archanioła w Bystrzycy Kłodzkiej Koordinator Elżbieta Skowrońska
10.	Warsztaty „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego”	Październik 2019	Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamania stereotypów	Koordinator Tomasz Strycharczuk
11.	Zaduszki poetyckie	Listopad 2019	Uczenie pamięci zmarłych bliskich, wspólne wyjście na cmentarz	Kwiaty i znicze, stroiki tworzone w ramach prowadzonych pracowni Koordinator Ewa Aftyka
12.	Zabawa Andrzejkowa	Listopad 2019	Zabawa uczestników, lanie wosku, konkursy	Wszyscy pracownicy

			i zabawy	
13.	Wystawa prac bożonarodzeniowych	Grudzień 2019	Integracja uczestników ze społecznością lokalną	Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni
14.	Wigilia i jasełka	Grudzień 2019	Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną	Koordynator Paula Zielińska

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej

mgr Grażyna Wita