

Załącznik Nr. 1
do Zarządzenia Nr.0050.2.2021
Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej
z dnia 08.01.2021

PLAN PRACY

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ

NA ROK 2021

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">- codzienne zapewnienie uczestnikom gorącego posiłku- układanie jadłospisów- utrwalanie podstawowych nawyków żywieniowych oraz higienicznych- przygotowywanie sałatek, gorących posiłków, przetworów oraz napojów- pieczenie ciast i przygotowywanie deserów- kreowanie postawy zdrowego stylu życia- nauka estetycznego nakrywania i podawania do stołu- obsługa sprzętu AGD, zapoznanie z zasadami BHP jego użytkowania- zajęcia z umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole- sporządzanie niezbędnych zakupów- dokonywanie zakupów ze szczególnym uwzględnieniem terminów, cen, jakości oraz przydatności produktów- wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie, gotowanie- nauka i przestrzeganie zasad savuar-vivre oraz zasad higieny w kontakcie z żywnością- dbanie o porządek w pracowni- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | terapeuta |
| 2. | Pracownia plastyczna: <p>Zapoznanie uczestników z technikami malarskimi i rysunkiem w tym:</p> <ul style="list-style-type: none">- dripping, suchy pędzel, szablon, pastel, malarstwo na szkle,- quilling, papieroplastyka oraz origami,- przygotowywanie kartek świątecznych- wykonywanie prac przestrzennych oraz płaskich techniką (filcowanie na sucho i mokro)- malowanie farbami; akrylowymi, olejnymi, witrażowymi, kredkami, pastelami, węglem- tworzenie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych- wyklejanie plasteliną i modeliną i okolicznościowych, podziękowań, zaproszeń | I-XII 2021 | opiekun |

| | | | |
|-----------|---|--------------------------------------|-----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej, - układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych, - dekorowanie ramek z gipsowych odlewów - wykonywanie obrazów z różnych materiałów: kasz, ryżu, makaronów itp. - wykonywanie dekoracji na imprezy - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | | |
| 3. | <p>Pracownia rękodzielnicza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka pracy w glinie: techniki, rodzaje mas ceramicznych - praca ręczna w glinie - nauka wypełniania gliną ceramiczną gotowych form; - praca na kole garncarskim - BHP pracy z piecem do wypalania gliny oraz sposoby jego użytkowania - malowanie i dekorowanie wypalonych przedmiotów - przypomnienie sposobów posługiwania się narzędziami: rylce, toczki, formy ceramiczne itp. - przygotowywanie materiału do modelowania - wykonywanie ozdób z masy ceramicznej i z gipsu. - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | terapeuta |
| 4. | <p>Pracownia silvoterapii</p> <ul style="list-style-type: none"> - wycieczki i spacer po lesie - relaks i odpoczynek wśród drzew, - czyszczenie, szlifowanie, malowanie lakierowanie powierzchni drewnianych - przygotowanie ozdób i ramek z drewna - zbieranie liści, szyszek, kasztanów, żołądzi, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 / 1 x w tygodniu | terapeuta |
| 5. | <p>Pracownia muzyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych; - choreoterapia - uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralne) - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki; - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych - nauka obsługi sprzętu karaoke oraz XBOX kinect | I-XII 2021 / 1 x w tygodniu | terapeuta |

| | | | |
|----|---|-------------------------------------|--------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - kinezyterapia poprzez taniec (zajęcia z kontrolerem ruchu XBOX) - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | | |
| 6. | <p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka obsługi komputera - otwieranie i zamykanie systemu, - nauka korzystania z internetu - zajęcia z obsługi edytora tekstu Open Office Writer - nauka pisania, redagowania tekstu, - przeglądanie ofert pracy ze strony internetowej PUP-u - prowadzenie strony internetowej ośrodka na FB - promocja ośrodka (wykonywanie broszur, plakatów, tomików poezji) - zabawy w edytorze graficznym GIMP - formatowanie, drukowanie tekstu, - Pisanie CV (pism, listów, wiadomości e-mail) - wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń oraz dyplomów na komputerze - obsługa urządzenia wielofunkcyjnego: kopiowanie, druk, skan - zajęcia fotograficzne z podopiecznymi - zabawy i gry na komputerze - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | główny specjalista |
| 7. | <p>Pracownia zajęć praktyczno - użytecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka posługiwania się igłą i nitką - ręczne naprawy odzieży; - dekoracje okolicznościowe z materiału - prace techniką patchworkową w styropianie, - wykonywanie prac łączących różne techniki - wykonanie obrazów z materiałów - uczenie się obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży, szycie prostych form materiałowych - nauka haftowania i wyszywania; - robótki na drutach, szydełkowanie - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021/ 4 x w tygodniu | terapeuta |

| | | | |
|----|---|-------------------------------------|-----------|
| 8. | Pracownia aktywności ruchowej i masażu - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, - masaże (robione za pomocą masażerów oraz masaż relaksacyjny i klasyczny(bańką chińska oraz ciepłymi kamieniami) - pogadanki na temat zdrowego trybu życia (odpowiednie odżywianie, walka z otyłością, złe nawyki żywieniowe) - zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej - promowanie aktywności fizycznej i sportu - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021/ 4 x w tygodniu | terapeuta |
|----|---|-------------------------------------|-----------|

2.Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennymi:

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|---|-------------------|--|
| 1 | - dbanie o estetyczny wygląd i higienę - dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątania - prace ogrodnicze (w tym pielęgnacja kwiatów doniczkowych i ogrodowych) - ćwiczenia umiejętności doboru odzieży stosownie do warunków atmosferycznych, - rozwijanie umiejętności korzystania z ofert usług medycznych - nauka obsługi podstawowych urządzeń domowych (pralka automatyczna, kuchenka mikrofalowa, żelazko, suszarka do włosów, zmywarka do naczyń), - kształtowanie nawyku regularnego prania odzieży, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | 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 dbania o wygląd zewnętrzny i higienę- nauka mycia rąk- obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży)- nauka mycia włosów oraz ich pielęgnacji- dostosowanie ubioru do pór roku- dbanie o stopy i paznokcie- nauka segregacji odzieży oraz zrozumienia oznakowań na metkach- doskonalenie umiejętności prania ręcznego- doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej- nauka dbania o higienę jamy ustnej- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | główny specjalista, terapeuci, opiekun |

Trening kulinarny

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|--|-------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">- przygotowanie prostych posiłków- doskonalenie obróbki wstępnej produktów (krojenie, obieranie, smarowanie, rozdrabnianie itp)- pogadanki na temat przechowywania żywności oraz prawidłowego odżywiania się- wyrabianie postawy dbania o porządek i czystość- zapoznanie z przepisami kulinarnymi (pieczenie ciast, ciasteczek oraz innych wyrobów cukierniczych)- praca nad higieną w kontakcie z żywnością- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | 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 | I-XII 2021 | główny specjalista, terapeuci, opiekun |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | - naprawa zniszczonej odzieży; cerowanie i szycie - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | | |
|--|--|--|--|

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|--|-------------------|--|
| 1 | - nabywanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi - liczymy budżet - nauka wypełniania blankietów przelewów - dokonywanie opłat stałych - nauka tworzenia list zakupów (niezbędne produkty) - profilaktyka finansowa (zajęcia edukacyjne z zakresu konsekwencji zaciągania pożyczek i kredytów) - planowanie wydatków na cały miesiąc - planowanie zakupów dużych i małych - plusy i minusy notowania wydatków - sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi - nauka praktycznego dokonywania zakupów (wyjścia do sklepów) oraz orientacji w cenach inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | główny specjalista, terapeuci, opiekun |

Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w tym przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej

| L.p | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|-----|---|-------------------|--|
| 1 | - nauka prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi - alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) - umiejętność udzielania informacji zwrotnych - ćwiczenia ortofoniczne - System Bliss (obrazkowy alfabet Lorma, alfabet głuchoniemych Lorma PJM, daktylografia (alfabet palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille'a) - edukacja sensoryczna | I-XII 2021 | Główny specjalista, 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, - aktywizacja i motywacja w grupie ŚDS, - doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych (w sferze emocjonalnej jak i werbalnej) - kreowanie prawidłowej postawy zachowania się w miejscach publicznych - nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - elementy werbalnego i niewerbalnego komunikowania się rozpoczynanie i podtrzymywanie rozmowy - mocne i słabe strony, praca na zasobach - wyrabianie nawyku punktualności - praca nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli, nazywanie potrzeb - pomoc w odgrywaniu podstawowych ról społecznych: syn, córka, brat, siostra, - motywowanie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji, - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - rozwijanie wśród uczestników aktywności i odpowiedzialności, - nauka aktywnego słuchania - szukanie rozwiązań w sytuacjach problemowych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 | I-XII 2021 | główny specjalista, psycholog, terapeuci, opiekun wg. Potrzeb |

Trening spędzania wolnego czasu:

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|---|-------------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> -współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich -wyjazdy do kina, na basen - organizowanie spotkań z uczestnikami | I-XII 2021 | główny specjalista, terapeuci, opiekun |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | zaprzyjaźnionych domów - piesze wycieczki po okolicy - czytanie książek - zajęcia teatralne - oglądanie wybranych programów TV, filmów - zabawy taneczne - rozwiązywanie krzyżówek - rozwijanie już posiadanych zainteresowań, nabywanie nowych - spotkania z przedstawicielami kultury (np.artyści, poeci, muzycy, malarze, filmowcy itp) - lektura wybranych czasopism - gry stolikowe - nauka korzystania z biblioteki miejskiej - udział w imprezach integracyjnych | | |
|--|--|--|--|

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, - dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia, - pomoc w tworzeniu planów postępowania terapeutycznego – wspierającego - wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych, - nauka technik relaksacyjnych, - praca nad kształtowaniem samoakceptacji w roli chorego - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, - dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych, - terapia indywidualna i grupowa | I – XII 2021 | główny specjalista, psycholog, terapeuci, opiekun, pracownicy socjalni OPS na wolontariacie |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - nadzór nad regulowaniem odpłatności uczestników za pobyt w ŚDS - pomoc w pisaniu podań o pomoc do OPS - kontakt z przedstawicielami policji, kuratorami, pracownikiem socjalnym - integracja z lokalną i ponadlokalną społecznością (imprezy integracyjne, warsztaty itp.) - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych | I-XII 2021 | główny specjalista, 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 - przekazywanie wiedzy na temat regionalnego/lokalnego rynku pracy - pomoc w zidentyfikowaniu zmian w stylu życia, które mogą wystąpić w związku z podjęciem pracy zawodowej - wzmocnienie poczucia własnej wartości i umożliwienie sprawdzenia się w pracy poza domem | I-XII 2021 | główny specjalista, |

- Środowiskowy Dom Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej będzie zapewniał gorący posiłek przygotowywany podczas zajęć kulinarnych lub w formie cateringu.

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, 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 doszkącanie pracowników | Raz na kwartał | kierownik, w zastępstwie główny specjalista, |

III. Kalendarz imprez planowanych w 2021 r.

| L.p. | Nazwa imprezy | Planowany termin | Cele | Uwagi / osoby odpowiedzialne |
|------|---|---------------------------|---|--|
| 1 | Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS | Luty 2021 | Integracja uczestników | Wszyscy pracownicy |
| 2 | Warsztaty Integracyjne o tematyce wielkanocnej | Marzec 2021 | Integracja uczestników z młodzieżą lokalną i szkołami | Koordynator Ewa Aktyka |
| 3 | Wystawa prac Wielkanocnych | Kwiecień 2021 | Integracja uczestników ze społecznością lokalną | Koordynator Ewa Aftyka |
| 4 | „Hydropolis – centrum nauki i wiedzy o wodzie” | Maj 2021 | Edukacja przyrodnicza oraz trening poruszania się środkami komunikacji publicznej | Koordynator Grzegorz Jadwisińczak, Paula Zielińska |
| 5 | Olimpiada sportowa | Czerwiec 2021 | Propagowanie kultury fizycznej | Koordynator Elżbieta Skowrońska Grzegorz Jadwisińczak |
| 6. | „Kwiaty Lata” | Sierpień 2021 | Przygotowanie kompozycji kwiatowych, udział w konkursie | Wszyscy pracownicy |
| 7. | Warsztaty integracyjne | Termin zależny od potrzeb | Impreza rekreacyjna | Poszczególni pracownicy w ramach prowadzonych pracowni |
| 8. | „Anielska kuchnia” | Wrzesień 2021 | Promocja zdrowego żywienia oraz integracja z lokalnymi ŚDS | Koordynator Izabela Sakowska |
| 9. | „Bystrzycka Złota Jesień z Muzyką Organową” lub | Wrzesień – Październik | Integracja z lokalną społecznością, | Koncerty odbędą się w kościele pod wezwaniem św. |

| | | | | |
|-----|---|------------------|--|---|
| | koncert w szkole muzycznej | 2021 | kreowanie postawy aktywności kulturalnej | Michała Archaniola w Bystrzycy Kłodzkiej Koordynator Elżbieta Skowrońska |
| 10. | Warsztaty „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego” | Październik 2021 | Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamywania stereotypów | Koordynator Tomasz Strycharczuk |
| 11. | Zaduszki poetyckie | Listopad 2021 | Uczczenie pamięci zmarłych, wspólne wyjście na cmentarz | Kwiaty i znicze, stroiki tworzone w ramach prowadzonych pracowni Koordynator Ewa Aftyka |
| 12. | Zabawa Andrzejkowa | Listopad 2021 | Zabawa uczestników, lanie wosku, konkursy i zabawy | Wszyscy pracownicy |
| 13. | Wystawa prac bożonarodzeniowych | Grudzień 2021 | Integracja uczestników rodziną i społecznością lokalną | Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni |
| 14. | Wigilia i jasełka | Grudzień 2021 | Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną oraz zaprzyjaźnionymi organizacjami | Koordynator Paula Zielińska |

Sponsorowała: