

Załącznik Nr.2
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 „B”

I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

1. Terapia zajęciowa

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	Pracownia gospodarstwa domowego: -codzienne zapewnienie uczestnikom gorącego posiłku - wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie, - pieczenie ciast i przyrządzanie deserów, - sporządzanie list niezbędnych zakupów, - nauka zaradności życiowej poprzez edukację lub doskonalenie takich czynności jak: pranie ręczne, prasowanie, składanie ubrań itp. -przygotowywanie sałatek, napojów, przetworów, - nakrywanie i podawanie do stołu, - kulturalne zachowanie się przy stole dbanie o porządek w pracowni, - nauka i obsługa sprzętu AGD, - pogadanki na temat zdrowego żywienia. - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021	I-XII 2021	terapeuta
2.	Pracownia plastyczna: Zapoznanie uczestników z technikami malarskimi i rysunkiem w tym: - malowanie farbami decoupage -wykonanie dekoracji na imprezy - układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych, - przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych wykonywanie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych - malowanie na szkle, wyklejanie plasteliną, - wykonywanie ozdób z gipsu i z masy solnej, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021	I-XII 2021	opiekun
3.	Pracownia rękodzielnicza: - wykonywanie różnorodnych ozdób z masy solnej i z gipsu - przygotowywanie materiału do modelowania; - praca ręczna w glinie - malowanie wypalonych przedmiotów farbami, w tym w aerozolu; - uczenie się wypełniania gliną ceramiczną gotowych form,	I-XII 2021	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> - praca na kole garncarskim - wypalanie w piecu różnorodnych form ceramicznych, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 		
4.	<p>Pracownia silvoterapii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wycieczki i spacery do lasu - zbieranie liści, szyszek, kasztanów, żołądzi, - przygotowanie ozdób i ramek z drewna - relaks i odpoczynek wśród drzew, czyszczenie, szlifowanie, malowanie lakierowanie powierzchni drewnianych - 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"> - nauka obsługi sprzętu karaoke oraz XBOX-u kinect - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki; - organizowanie słuchania „książki mówionej”. - uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralne) - kinezyterapia poprzez taniec (zajęcia z kontrolerem ruchu XBOX) - przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych; - organizowanie terapii przez słuchanie muzyki - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 	I-XII 2021 / 1 x w tygodniu	terapeuta
6.	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka obsługi komputera - otwieranie i zamykanie systemu, - nauka korzystania z Internetu - wykonywanie kartek okolicznościowych i dyplomów na komputerze - zabawy i gry na komputerze - prowadzenie księgi pamiątkowej oraz strony internetowej ośrodka na FB - praca w programie Open Office Writer - nauka pisania, redagowania tekstu, - formatowanie, drukowanie tekstu, - nauka obsługi aparatu oraz fotografowania - 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 	I-XII 2021	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie techniki „patchwork” w styropianie, - ręczne naprawy odzieży; - robótki na drutach. - nauka haftowania i wyszywania; - nauka obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży; - wykonywanie prac łączących (różne techniki) - wykonanie opakowań na prezenty - wykonanie obrazów ze skóry - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 	4 x w tygodniu	
8.	<p>Pracownia aktywności ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, - masaże: robione za pomocą masażerów oraz masaż relaksacyjny oraz klasyczny, bańką chińską - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, masaże wychowania fizycznego i aktywności fizycznej - inne zajęcia wynikające 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 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 - ćwiczenia umiejętności doboru odzieży stosownie do warunków atmosferycznych, - prace ogrodnicze (w tym pielęgnacja kwiatów doniczkowych i ogrodowych) - nauka obsługi podstawowych urządzeń domowych (pralka automatyczna, kuchenka mikrofalowa, żelazko, suszarka do włosów, zmywarka do naczyń), - kształtowanie nawyku regularnego prania odzieży, - rozwijanie umiejętności korzystania z ofert usług medycznych - 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 segregacji odzieży oraz zrozumienia oznakowani na metkach- dbanie o stopy i paznokcie- doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej- nauka mycia włosów oraz ich pielęgnacji- nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higieny- nauka mycia rąk- obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży)- nauka dbania o higienę jamy ustnej- dostosowanie ubioru do pór roku- doskonalenie umiejętności prania ręcznego- 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 - wyrabianie postawy dbania o porządek i czystość - praca nad higieną w kontakcie z żywnością - pogadanki na temat przechowywania żywności oraz prawidłowego odżywiania się - doskonalenie obróbki wstępnej produktów - zapoznanie z przepisami kulinarnymi (pieczenie ciast, ciasteczek oraz innych wyrobów cukierniczych) (krojenie, obieranie, smarowanie, rozdrabnianie itp) - 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"> - naprawa zniszczonej odzieży; cerowanie i szycie - dokonywanie drobnych napraw usterek na terenie ośrodka - konserwacja i czyszczenie obuwia: dobór środków, techniki oraz narzędzia - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 	I-XII 2021	główny specjalista, terapeuci, opiekun

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	- nabywanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi	I-XII 2021	główny specjalista,

	<ul style="list-style-type: none"> -dokonywanie opłat stałych - liczymy budżet - profilaktyka finansowa (zajęcia edukacyjne z zakresu konsekwencji zaciągania pożyczek i kredytów) - plusy i minusy notowania wydatków - podstawowe działania matematyczne - planowanie zakupów dużych i małych - nauka wypełniania blankietów przelewów - nauka tworzenia list zakupów (niezbędne produkty) - planowanie wydatków na cały miesiąc - sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi - nauka praktycznego dokonywania zakupów (wyjścia do sklepów) oraz orientacji w cenach - poznawanie cyfr i znaków matematycznych inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021 		<p>terapeuci, opiekun</p>
--	--	--	-------------------------------

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	<ul style="list-style-type: none"> - alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) - nauka prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi - umiejętność udzielania informacji zwrotnych - edukacja sensoryczne - ćwiczenia ortofoniczne - System Bliss (obrazkowy alfabet Lorma, alfabet głuchoniemych Lorma PJM, daktylografia (alfabet palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille'a) 	I-XII 2021	Główny specjalista, terapeuci, opiekun

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	- zwiększenie stopnia otwartości na innych	I-XII	główny

	uczestników, - nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy - motywowanie do nawiązywania - doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych (w sferze emocjonalnej jak i werbalnej) - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - wyrabianie nawyku punktualności - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi (rodzina, najbliższe otoczenie) - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - 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, i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji, - kreowanie prawidłowej postawy zachowania się w miejscach publicznych - rozwijanie wśród uczestników aktywności i odpowiedzialności, - elementy werbalnego i niewerbalnego komunikowania się rozpoczynania i podtrzymywania rozmowy - mocne i słabe strony, praca na zasobach - nauka aktywnego słuchania - szukanie rozwiązań w sytuacjach problemowych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2021	2021	specjalista, terapeuci, opiekun, psycholog wg. potrzeb
--	--	------	--

Trening spędzania wolnego czasu:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	- udział w imprezach integracyjnych rozwijanie już posiadanych zainteresowań, nabywanie nowych - czytanie książek - organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów - lektura wybranych czasopism - rozwiązywanie krzyżówek - gry stoliczkowe - zabawy taneczne - piesze wycieczki po okolicy - wyjazdy do kina, na basen	I-XII 2021	główny specjalista, terapeuci, opiekun,

	<ul style="list-style-type: none"> - nauka korzystania z biblioteki miejskiej - oglądanie wybranych programów TV, filmów - spotkania przedstawicielami kultury (artyści, poeci, muzycy, malarze, filmowcy itp) - zajęcia teatralne 		
--	--	--	--

Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, - nauka technik relaksacyjnych, - praca nad kształtowaniem samoakceptacji w roli chorego - wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych, - terapia indywidualna i grupowa - pomoc w poszukiwaniu sposobów rozładowywania własnych napięć emocjonalnych stosownie do sytuacji i okoliczności, - dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia, - dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych, - edukacja seksualna (tożsamość i seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną) 	I – XII 2021	główny specjalista, psycholog, terapeuci, opiekun, pracownicy socjalni na wolontariacie
2.	<ul style="list-style-type: none"> - spotkania z pracownikami OPS - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt - współpraca z rodzinami, - załatwianie spraw urzędowych, - nadzór nad regulowaniem odpłatności za ŚDS, 	I-XII 2021	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 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 doskonalenie 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 Aftyka
3	Wystawa prac Wielkanocnych	Marzec 2021	Integracja uczestników ze społecznością lokalną	Koordynator Ewa Aftyka
4	„Hydropolis – centrum nauki i wiedzy o wodzie”	Maj 2021	Edukacja przyrodnicza oraz trening	Koordynator Grzegorz Jadwisińczak,

			poruszania się środkami komunikacji publicznej	Paula Zielińska
5	Olimpiada sportowa	Czerwiec 2021	Propagowanie kultury fizycznej	Koordynator Elżbieta Skowrońska Grzegorz Jadwiśniczak
6.	„Kwiaty Lata”	Sierpień 2021	Przygotowanie kompozycji kwiatowych, udział w konkursie	Wszyscy pracownicy
7.	„Anielska kuchnia”	Wrzesień 2021	Promocja zdrowego żywienia oraz integracja z lokalnymi ŚDS	Koordynator Izabela Sakowska
8.	Warsztaty integracyjne	Termin zależny od potrzeb	Impreza rekreacyjna	Poszczególni pracownicy w ramach prowadzonych pracowni
9.	„Bystrzycka Złota Jesień z Muzyką Organową” lub koncert w szkole muzycznej	Wrzesień – Październik 2021	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 2021	Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamywania stereotypów	Koordynator Tomasz Strycharczuk
11.	Zaduszki poetyckie	Listopad 2021	Uczczenie pamięci zmarłych bliskich, wspólne	Kwiaty i znicze, stroiki tworzone w ramach prowadzonych pracowni

			wyższenie na cmentarz	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 ze społecznością lokalną	Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni
14.	Wigilia i jasełka	Grudzień 2021	Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną	Koordynator Paula Zielińska

Sponsorowała:

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Dzielnicy Kłodzkiej
Wila
mgr Grażyna Wila

Burmistrz
Bystrzycy Kłodzkiej
R. Surma
Renata Surma