

**Załącznik Nr.1
do Zarządzenia Nr.0050.408.2021
Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej
z dnia 13.12.2021**

PLAN PRACY

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ

NA ROK 2022

TYP DOMU „A”

I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

1. Terapia zajęciowa

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|---|-------------------|----------------------|
| 1. | <p>Pracownia gospodarstwa domowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - codzienne zapewnienie uczestnikom gorącego posiłku - utrwalanie podstawowych nawyków żywieniowych oraz higienicznych - układanie jadłospisów - pieczenie ciast i przygotowywanie deserów - przygotowywanie sałatek, gorących posiłków, przetworów oraz napojów - nauka i przypomnienie o estetycznym nakrywaniu i podawaniu do stołu - zajęcia z umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole - nauka i przestrzeganie zasad savuar-vivre oraz zasad higieny w kontakcie z żywnością - obsługa sprzętu AGD, zapoznanie z zasadami BHP przy ich użytkowaniu, - robienie niezbędnych zakupów - dokonywanie zakupów ze szczególnym uwzględnieniem terminów, cen, jakości oraz przydatności produktów - wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie, gotowanie - dbanie o porządek w pracowni - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | terapeuta |
| 2. | <p>Pracownia plastyczna:</p> <p>Zapoznanie i przypomnienie uczestnikom o technikach malarskich i rysunkach w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie prac przestrzennych oraz płaskich techniką (filcowanie na sucho i mokro), - quilling, papieroplastyka oraz origami, - dripping, suchy pędzel, szablon, pastel, malarstwo na szkle, - tworzenie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych, - malowanie farbami; akryłowymi, olejnymi, witrażowymi, kredkami, pastelami, węglem, - wyklejanie plasteliną i modeliną - wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej, - układanie i wykonywanie kompozycji | I-XII 2022 | terapeuta |

| | | | |
|----|--|--------------------------------------|-----------|
| | <p>kwiatowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie obrazów z różnych materiałów: kasz, ryżu, makaronów itp. - wykonywanie dekoracji na imprezy, - dekorowanie ramek z gipsowych odlewów, - przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych, podziękowań, zaproszeń - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 | | |
| 3. | <p>Pracownia rękodzielnicza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka, udoskonalenie w zakresie pracy w glinie, zapoznanie z technikami oraz rodzajem mas - praca ręczna w glinie, - nauka wypełniania gliną ceramiczną gotowych form, - BHP pracy z piecem do wypalania gliny oraz sposoby jego użytkowania, - przygotowywanie materiału do modelowania - praca na kole garncarskim, - malowanie i dekorowanie wypalonych przedmiotów - przypomnienie sposobów posługiwania się narzędziami: rylce, toczki, itp. - wykonywanie ozdób z masy ceramicznej i z gipsu, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | terapeuta |
| 4. | <p>Pracownia silvoterapii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wycieczki i spacerunki po lesie, - czyszczenie, szlifowanie, malowanie lakierowanie powierzchni drewnianych, - relaks i odpoczynek wśród drzew, - zbieranie liści, szyszek, kasztanów, żołędzi, - przygotowanie ozdób i ramek z drewna, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022/ 1 x w tygodniu | terapeuta |
| 5. | <p>Pracownia muzyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych, - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu), - uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralne), - choreoterapia, - kinezyterapia poprzez taniec - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki, - nauka i udoskonalenie obsługi sprzętu karaoke - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb | I-XII 2022 / 1 x w tygodniu | terapeuta |

| | | | |
|----|--|-------------------------------------|--------------------|
| | uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | | |
| 6. | <p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka i doskonalenie obsługi komputera - otwieranie i zamykanie systemu, - nauka korzystania z Internetu, - przeglądanie ofert pracy ze strony internetowej PUP-u, - zajęcia fotograficzne z podopiecznymi - prowadzenie strony internetowej ośrodka na FB, - promocja ośrodka (wykonywanie broszur, plakatów) - zajęcia z obsługi edytora tekstu Open Office Writer - Pisanie CV (pism, listów, wiadomości e-mail), - obsługa urządzenia wielofunkcyjnego: kopiowanie, druk, skan, - nauka pisania oraz redagowanie tekstu, - wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń oraz dyplomów na komputerze, - formatowanie, drukowanie tekstu, - zabawy w edytorze graficznym GIMP, - zabawy i gry na komputerze, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | główny specjalista |
| 7. | <p>Pracownia zajęć praktyczno - użytecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka posługiwania się igłą i nitką - ręczne naprawy odzieży, - wykonanie obrazów z materiałów, - dekoracje okolicznościowe z materiału, - wykonywanie prac łączących różne techniki, - nauka haftowania i wyszywania, - robótki na drutach, szydełkowanie, - uczenie się obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży, szycie prostych form materiałowych, - prace techniką patchworkową w styropianie, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022/ 4 x w tygodniu | terapeuta |

| | | | |
|----|---|----------------------------------|-----------|
| 8. | Pracownia aktywności ruchowej i masażu - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe, - 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, - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, - pogadanki na temat zdrowego trybu życia (odpowiednie odżywianie, walka z otyłością, złe nawyki żywieniowe), - promowanie aktywności fizycznej i sportu, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022/ 4 x w tygodniu | terapeuta |
|----|---|----------------------------------|-----------|

2.Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennymi w tym samodzielności:

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|--|-------------------|--------------------------------|
| 1 | - dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątania, - dbanie o estetyczny wygląd i higienę, - 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) itp., - ćwiczenia umiejętności doboru odzieży stosownie do warunków atmosferycznych, - rozwijanie umiejętności korzystania z ofert usług medycznych, - kształtowanie nawyku regularnego prania odzieży, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | główny specjalista, terapeuci, |

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|--|-------------------|-------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">- Podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności nabytych w zakresie:-obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży),- doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej,- używanie przyborów toaletowych,- nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higienę- mycie rąk po wyjściu z toalety- nauka segregacji odzieży oraz zrozumienia oznaczeń na metkach,- dostosowanie ubioru do pór roku,- dbania o higienę jamy ustnej i całego ciała- dbania o stopy i paznokcie,- mycie włosów oraz ich pielęgnacji,- umiejętności prania ręcznego,- dobór środków czystości,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | główny specjalista, terapeuci |

Trening kulinarny

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|--|-------------------|-------------------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">- przygotowanie prostych posiłków i umiejętności ich spożywania- wyrabianie postawy dbania o porządek i czystość- zapoznanie z przepisami kulinarnymi (pieczenie ciast, ciasteczek oraz innych wyrobów cukierniczych),- doskonalenie obróbki wstępnej produktów,- praca nad higieną w kontakcie z żywnością (krojenie, obieranie, smarowanie, rozdrabnianie itp),- pogadanki na temat przechowywania żywności oraz prawidłowego odżywiania się,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | główny specjalista, terapeuci |

Trening umiejętności praktyczno- technicznych

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|---|-------------------|--------------------------------|
| 1 | - dokonywanie drobnych napraw usterek na terenie ośrodka, - naprawa zniszczonej odzieży; cerowanie i szycie, - konserwacja i czyszczenie obuwia: dobór środków, technik oraz narzędzi, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | główny specjalista, terapeuci, |

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|------|---|-------------------|-------------------------------|
| 1 | - nabywanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi poprzez: - liczenie budżetu, - profilaktyka finansowa (zajęcia edukacyjne z zakresu konsekwencji zaciągania pożyczek i kredytów), - sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi, - nauka praktycznego dokonywania zakupów (wyjścia do sklepów) oraz orientacji w cenach, - nauka wypełniania blankietów przelewów, - dokonywanie opłat stałych, - planowanie zakupów dużych i małych, - nauka tworzenia list zakupów (niezbędne produkty), - planowanie wydatków na cały miesiąc, - plusy i minusy notowania wydatków, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | główny specjalista, terapeuci |

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 | - alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) komunikowania się z innymi, - System Bliss, alfabet głuchoniemych Lorma PJM, daktylografia (alfabet | I-XII 2022 | Główny specjalista, terapeuci |

| | | |
|---|--|--|
| <p>palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille'a,</p> <ul style="list-style-type: none"> - ćwiczenia ortofoniczne, - umiejętność udzielania informacji zwrotnych - edukacja sensoryczna, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | | |
|---|--|--|

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), - aktywizacja i motywacja w grupie ŚDS, - kreowanie prawidłowej postawy zachowania się w miejscach publicznych, - nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy, - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - wyrabianie nawyku punktualności, - motywowanie do nawiązywania, i utrzymywania kontaktów społecznych, - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - rozwijanie wśród uczestników aktywności i odpowiedzialności, - mocne i słabe strony, praca na zasobach - praca nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli, nazywanie potrzeb, - pomoc w odgrywaniu podstawowych ról społecznych: syn, córka, brat, siostra, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji, - nauka aktywnego słuchania, - szukanie rozwiązań w sytuacjach problemowych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 | I-XII 2022 | główny specjalista, psycholog, terapeuci 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 zaprzyjaźnionych domów -piesze wycieczki po okolicy, - zajęcia teatralne, -lektura wybranych czasopism, -rozwiązywanie krzyżówek, - czytanie książek, -gry stoliczkowe, -oglądanie wybranych programów TV, filmów - zabawy taneczne, - rozwijanie już posiadanych zainteresowań, nabywanie nowych, -nauka korzystania z biblioteki miejskiej, -udział w imprezach integracyjnych | I-XII 2022 | główny specjalista, terapeuci |

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, - wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych, - 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, - nauka technik relaksacyjnych, - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, - terapia indywidualna i grupowa | I – XII 2022 | główny specjalista, psycholog, terapeuci, pracownicy socjalni OPS na wolontariacie |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich, - kontakt z przedstawicielami policji, kuratorami, pracownikiem socjalnym, - pomoc w pisaniu podań o pomoc do OPS i innych jednostek - integracja z lokalną i ponadlokalną społecznością (imprezy integracyjne, warsztaty itp.), | I-XII 2022 | główny specjalista, terapeuci |

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 - wzmocnienie poczucia własnej wartości i umożliwienie sprawdzenia się w pracy poza domem - pomoc w zidentyfikowaniu zmian w stylu życia, - przekazywanie wiedzy na temat regionalnego/lokalnego rynku pracy które mogą wystąpić w związku z podjęciem pracy zawodowej | I-XII 2022 | 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 doształcanie pracowników | Raz na kwartał | kierownik, w zastępstwie główny specjalista, |

III. Kalendarz imprez planowanych w 2022 r.

| L.p. | Nazwa imprezy | Planowany termin | Cele | Uwagi / osoby odpowiedzialne |
|-------------|---|---------------------------|--|--|
| 1 | Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS oraz ich rodzin | Luty 2022 | Integracja uczestników | Wszyscy pracownicy |
| 2 | Warsztaty Integracyjne o tematyce wielkanocnej | Marzec 2022 | Integracja uczestników z młodzieżą lokalną i szkołami | Wszyscy pracownicy |
| 3 | Wystawa prac Wielkanocnych | Kwiecień 2022 | Integracja uczestników ze społecznością lokalną | Wszyscy pracownicy |
| 4 | Wyjazd na jazdę konną | Maj 2022 | Kontakt z przyrodą i zwierzętami | Koordynator Grzegorz Jadwińczak, Paula Zielińska |
| 5 | 25 – lecie Środowiskowego Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej – wycieczka | Maj/ Czerwiec 2022 | Integracja, poszerzenie wiedzy z różnych dziedzin, poznanie kultury danego regionu | Wszyscy pracownicy |
| 6 | Olimpiada sportowa | Czerwiec 2022 | Propagowanie kultury fizycznej | Koordynator Elżbieta Skowrońska Grzegorz Jadwińczak |
| 6 | „Kwiaty Lata” –wystawa kompozycji kwiatowych uczestników” | Sierpień 2022 | Przygotowanie kompozycji kwiatowych, udział w konkursie | Wszyscy pracownicy |
| 7. | Warsztaty integracyjne | Termin zależny od potrzeb | Impreza rekreacyjna | Poszczególni pracownicy w ramach prowadzonych pracowni |
| 8. | „Koncert muzyczny – spotkanie ze społecznością lokalną | Wrzesień 2022 | Kształtowanie wrażliwości na muzykę, | Koordynator Izabela Sakowska |

| | | | | |
|-----|---|------------------|--|--|
| | | | rozwijanie pamięci muzycznej, poczucie rytmu i słuchu muzycznego | |
| 9. | Warsztaty „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego” | Październik 2022 | Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamywania stereotypów | Koordinator Tomasz Strycharczuk |
| 10. | Zaduszki poetyckie | Listopad 2022 | Uczenie pamięci zmarłych, wspólne wyjście na cmentarz | Kwiaty i znicze, stroiki tworzone w ramach prowadzonych pracowni Wszyscy pracownicy |
| 11. | Zabawa Andrzejkowa | Listopad 2022 | Zabawa uczestników, lanie wosku, konkursy i zabawy | Wszyscy pracownicy |
| 12. | Wystawa prac bożonarodzeniowych | Grudzień 2022 | Integracja uczestników rodziną i społecznością lokalną | Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni |
| 13. | Wigilia i jasełka | Grudzień 2022 | Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną oraz zaprzyjaźnionymi organizacjami | Koordinator Paula Zielińska |

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej

mgr Grażyna Wila