

**Załącznik Nr.2
do Zarządzenia Nr.0050.409.2021
Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej
z dnia 13.12.2021**

PLAN PRACY

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ

NA ROK 2022

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, - nakrywanie i podawanie do stołu, - nauka zaradności życiowej poprzez edukację lub doskonalenie takich czynności jak: pranie ręczne, prasowanie, składanie ubrań itp. - nauka i udoskonalenie obsługi sprzętu AGD, - kulturalne zachowanie się przy stole - dbanie o porządek na pracowni, - sporządzanie list niezbędnych zakupów, -przygotowywanie sałatek, napojów, przetworów, - pogadanki na temat zdrowego żywienia. - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022	I-XII 2022	terapeuta
2.	Pracownia plastyczna: Zapoznanie i przypomnienie uczestnikom o technikach malarskich i rysunkach w tym: - wykonywanie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych - przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych - układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych, - malowanie na szkle, wyklejanie plasteliną, - malowanie farbami decoupage -wykonanie dekoracji na imprezy - wykonywanie ozdób z gipsu i z masy solnej, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2022	I-XII 2022	terapeuta
3.	Pracownia rękodzielnicza: - wykonywanie różnych ozdób z masy solnej i z gipsu - uczenie się wypełniania gliną ceramiczną gotowych form - praca ręczna w glinie - przygotowywanie materiału do modelowania; - malowanie wypalonych przedmiotów farbami, w tym w aerozolu;	I-XII 2022	terapeuta

	<ul style="list-style-type: none"> - wypalanie w piecu różnorodnych form ceramicznych, - praca na kole garncarskim <p>- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022</p>		
4.	<p>Pracownia silvoterapii:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wycieczki i spacery do lasu, - relaks i odpoczynek wśród drzew, - czyszczenie, szlifowanie, malowanie lakierowanie powierzchni drewnianych, - zbieranie liści, szyszek, kasztanów, żołądzi, - 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"> - nauka i doskonalenie obsługi sprzętu karaoke - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki; - uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralne) - organizowanie słuchania „książki mówionej”. - kinezyterapia poprzez taniec, - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych; - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2022 	I-XII 2022 / 1 x w tygodniu	terapeuta
6.	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka i doskonalenie obsługi komputera – otwieranie i zamykanie systemu, - nauka obsługi aparatu oraz fotografowania - wykonywanie kartek okolicznościowych i dyplomów na komputerze - zabawy i gry na komputerze - praca w programie Open Office Writer - nauka pisania, redagowania tekstu, - formatowanie, drukowanie tekstu, - nauka korzystania z Internetu - prowadzenie strony internetowej ośrodka na FB - 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 i doskonalenie posługiwania się igłą i nitką - wykonywanie techniki „patchwork” 	I-XII 2022 4 x w tygodniu	terapeuta

	<p>w styropianie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie obrazów ze skóry - ręczne naprawy odzieży, - wykonywanie prac łączących (różne techniki) - nauka obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży; - robótki na drutach. - nauka haftowania i wyszywania, - wykonanie opakowań na prezenty - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022 		
8.	<p>Pracownia aktywności ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, masaże wychowania fizycznego i aktywności fizycznej, - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, - masaże: robione za pomocą masażerów oraz masaż relaksacyjny oraz klasyczny, bańką chińską - inne zajęcia wynikające indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 	<p>I-XII 2022 / 4 x w tygodniu</p>	<p>terapeuta</p>

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 sprzątnięcia - rozwijanie umiejętności korzystania z ofert usług medycznych - kształtowanie nawyku regularnego prania odzieży, - 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) itp. - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022 	<p>I-XII 2022</p>	<p>główny specjalista, terapeuci</p>

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 oznakowań na metkach- nauka mycia rąk- doskonalenie umiejętności prania ręcznego- dbanie o stopy i paznokcie- doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej- nauka mycia włosów oraz ich pielęgnacji- nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higieny- obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży)- dostosowanie ubioru do pór roku- nauka dbania o higienę jamy ustnej- 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- zapoznanie z przepisami kulinarnymi (pieczenie ciast, ciasteczek oraz innych wyrobów cukierniczych)- doskonalenie obróbki wstępnej produktów (krojenie, obieranie, smarowanie, rozdrabnianie itp)- wyrabianie postawy dbania o porządek i czystość po zakończonych zajęciach,- praca nad higieną w kontakcie z żywnością- 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	<ul style="list-style-type: none">- naprawa zniszczonej odzieży; cerowanie i szycie- konserwacja i czyszczenie obuwia: dobór środków, technik oraz narzędzi,- dokonywanie drobnych napraw usterek na terenie ośrodka- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2022	I-XII 2022	główny specjalista, terapeuci

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 i utrwalanie praktycznego dokonywania zakupów (wyjścia do sklepów) oraz orientacji w cenach-dokonywanie opłat stałych- liczenie budżetu,- profilaktyka finansowa (zajęcia edukacyjne z zakresu konsekwencji zaciągania pożyczek i kredytów)- planowanie zakupów dużych i małych- plusy i minusy notowania wydatków-nauka wypełniania blankietów przelewów- nauka tworzenia list zakupów (niezbędne produkty)- planowanie wydatków na cały miesiąc- sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi, inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizujący 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	<ul style="list-style-type: none"> - alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) - ćwiczenia ortofoniczne - nauka prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi - umiejętność udzielania informacji zwrotnych - edukacja sensoryczne - System Bliss, alfabet głuchoniemych Lorma PJM, daktylografia (alfabet palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille'a 	I-XII 2022	Główny specjalista, terapeuci

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie stopnia otwartości na innych uczestników, - nauka aktywnego słuchania i podtrzymywania rozmowy - motywowanie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji, - doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych (w sferze emocjonalnej jak i werbalnej) - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - aktywizacja i motywacja w grupie ŚDS, - kreowanie prawidłowej postawy zachowania się w miejscach publicznych - wyrabianie nawyku punktualności - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi (rodzina, najbliższe otoczenie) - praca nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli, nazywanie potrzeb - pomoc w odgrywaniu podstawowych ról społecznych: syn, córka, brat, siostra, - elementy werbalnego i niewerbalnego komunikowania się rozpoczynania i podtrzymywania rozmowy - mocne i słabe strony, praca na zasobach - nauka aktywnego słuchania 	I-XII 2022	główny specjalista, terapeuci, psycholog wg. potrzeb

- szukanie rozwiązań w sytuacjach problemowych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022		
---	--	--

Trening spędzania czasu wolnego:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	- udział w imprezach integracyjnych - rozwijanie już posiadanych zainteresowań, - nabywanie nowych - czytanie książek - gry stołeczne - organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów - lektura wybranych czasopism - rozwiązywanie krzyżówek - zabawy taneczne - zajęcia teatralne - piesze wycieczki po okolicy - wyjazdy do kina, na basen - nauka korzystania z biblioteki miejskiej - oglądanie wybranych programów TV, filmów - spotkania przedstawicielami kultury	I-XII 2022	główny specjalista, terapeuci

Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	- motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, - 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, - edukacja seksualna (tożsamość i seksualność osób z niepełnosprawnością intelektualną) - terapia indywidualna i grupowa - pomoc w poszukiwaniu sposobów rozładowywania własnych napięć emocjonalnych stosownie do sytuacji i okoliczności,	I – XII 2022	główny specjalista, psycholog, terapeuci, pracownicy socjalni na wolontariacie
2.	- spotkania z pracownikami OPS - załatwianie spraw urzędowych, - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt - współpraca z rodzinami,	I-XII 2022	główny specjalista, psycholog, 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	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 doszkąlanie pracowników	Raz na kwartał	kierownik, w zastępstwie główny specjalista

III. Kalendarz imprez planowanych w 2022r.

L.p.	Nazwa imprezy	Planowany termin	Cele	Uwagi / osoby odpowiedzialne
1	Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS i 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	Marzec	Integracja	Wszyscy pracownicy

		2022	uczestników ze społecznością lokalną	
4	Wyjazd na jazdę konną	Maj 2022	Kontakt z przyrodą i zwierzętami	Koordynator Grzegorz Jadwisińczak, 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 Jadwisińczak
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, rozwijanie pamięci muzycznej, poczucie rytmu i słuchu muzycznego	Koordynator Izabela Sakowska
9.	Warsztaty „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego”	Październik 2022	Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamywania stereotypów	Koordynator Tomasz Strycharczuk
10	Zaduszki poetyckie	Listopad 2022	Uczczenie pamięci zmarłych	Kwiaty i znicze, stroiki tworzone w ramach prowadzonych

			bliskich, wspólne wyjście na cmentarz	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 ze społecznością lokalną	Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni
13.	Wigilia i jasełka	Grudzień 2022	Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną	Koordinator Paula Zielińska

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Bystrzycy Kłodzkiej

mgr Grażyna Wila