

Załącznik Nr.1  
do Zarządzenia Nr.0050.58.2022  
Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej  
z dnia 07.03.2022

**PLAN PRACY**

**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**

**W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ**

**NA ROK 2022**

**TYP DOMU „C”**

## I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

### 1. Terapia zajęciowa

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

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

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

8.	<b>Pracownia aktywności ruchowej i masażu</b> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe, - 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), - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej, - zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego, - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, - promowanie aktywności fizycznej i sportu, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022	2022 r./ 4 x w tygodniu	terapeuta
----	---	----------------------------	-----------

## 2.Treningi:

### Trening funkcjonowania w życiu codziennymi:

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), - rozwijanie umiejętności korzystania z ofert usług medycznych, - ćwiczenia umiejętności doboru odzieży stosownie do warunków atmosferycznych, - 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 wspierająco – aktywizującym na rok 2022.	2022r.	główny specjalista, terapeuci

### Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"><li>-obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży),</li><li>- doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej i suszarki</li><li>- nauka mycia włosów oraz ich pielęgnacji,</li><li>- nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higienę</li><li>- nauka mycia rąk,</li><li>- nauka segregacji odzieży oraz zrozumienia oznaczeń na metkach,</li><li>- nauka dbania o higienę jamy ustnej</li><li>- dostosowanie ubioru do pór roku,</li><li>- dbanie o stopy i paznokcie,</li><li>- doskonalenie umiejętności prania ręcznego,</li><li>- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022</li></ul>	2022r.	główny specjalista, terapeuci

### Trening kulinarny

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

### Trening umiejętności praktyczno- technicznych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- dokonywanie drobnych napraw usterek na terenie ośrodka,</li><li>- naprawa zniszczonej odzieży; cerowanie i szycie,</li><li>- konserwacja i czyszczenie obuwia: dobór środków, technik oraz narzędzi,</li><li>- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022</li></ul>	2022r.	główny specjalista, terapeuci,

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi,</li> <li>- liczeniem budżetu,</li> <li>- profilaktyka finansowa (zajęcia edukacyjne z zakresu konsekwencji zaciągania pożyczek i kredytów),</li> <li>- sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi,</li> <li>- nauka praktycznego dokonywania zakupów (wyjścia do sklepów) oraz orientacji w cenach,</li> <li>- nauka wypełniania blankietów przelewów,</li> <li>- dokonywanie opłat stałych,</li> <li>- planowanie zakupów dużych i małych,</li> <li>- nauka tworzenia list zakupów (niezbędne produkty),</li> <li>- planowanie wydatków na cały miesiąc,</li> <li>- plusy i minusy notowania wydatków,</li> <li>- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2022</li> </ul>	2022r.	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"> <li>- alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) komunikowania się z innymi,</li> <li>- umiejętność udzielania informacji zwrotnych</li> <li>- System Bliss, alfabet głuchoniemych Lorma, PJM, daktylografia ( alfabet palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille'a,</li> <li>- ćwiczenia ortofoniczne,</li> <li>- edukacja sensoryczna,</li> <li>- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2022</li> </ul>	2022r.	Główny specjalista, terapeuci

## Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

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

## Trening spędzania czasu wolnego:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich,</li> <li>- wyjazdy do kina, na basen,</li> <li>- organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów</li> </ul>	2022 r.	główny specjalista, terapeuci



	<ul style="list-style-type: none"> <li>-piesze wycieczki po okolicy,</li> <li>- zajęcia teatralne,</li> <li>-gry stoliczkowe,</li> <li>-lektura wybranych czasopism,</li> <li>-rozwiązywanie krzyżówek,</li> <li>- czytanie książek,</li> <li>- rozwijanie już posiadanych zainteresowań,</li> <li>nabywanie nowych,</li> <li>-oglądanie wybranych programów TV, filmów</li> <li>- zabawy taneczne,</li> <li>- spotkania z przedstawicielami kultury ( np.artyści, poeci, muzycy, malarze, filmowcy itp) w miarę potrzeb</li> <li>-nauka korzystania z biblioteki miejskiej,</li> <li>-udział w imprezach integracyjnych</li> </ul>		
--	---	--	--

Psychoedukacja i edukacja socjalna

<b>L.p.</b>	<b>Działania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Osoby odpowiedzialne</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc w poszukiwaniu sposobów rozładowywania własnych napięć emocjonalnych stosownie do sytuacji i okoliczności,</li> <li>- wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych,</li> <li>- praca nad kształtowaniem samoakceptacji w roli chorego,</li> <li>- nauka technik relaksacyjnych,</li> <li>- współpraca w tworzeniu planów postępowania terapeutycznego – wspierającego,</li> <li>- dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia,</li> <li>- dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych,</li> <li>- motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia,</li> <li>- terapia indywidualna i grupowa</li> </ul>	2022 r.	główny specjalista, psycholog, terapeuci, pracownicy socjalni OPS na wolontariacie
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</li> <li>- wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich,</li> <li>- pomoc w pisaniu podań o pomoc do OPS,</li> <li>- integracja z lokalną i ponadlokalną społecznością (imprezy integracyjne, warsztaty itp.),</li> <li>- kontakt z przedstawicielami policji, kuratorami, pracownikiem socjalnym,</li> </ul>	2022 r.	główny specjalista, terapeuci

## Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe

Lp.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szkolenia zawodowe dla uczestników (nauka pisania CV, życiorysu, przygotowanie zawodowe itp.) - prowadzone w ramach zajęć na pracowni komputerowej</li> <li>- wzmocnienie poczucia własnej wartości i umożliwienie sprawdzenia się w pracy poza domem</li> <li>- przekazywanie wiedzy na temat regionalnego/lokalnego rynku pracy które mogą wystąpić w związku z podjęciem pracy zawodowej</li> <li>- pomoc w zidentyfikowaniu zmian w stylu życia,</li> </ul>	2022r.	główny specjalista

- Środowiskowy Dom Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej zapewni 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 doszkalcenie 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	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	Koordinator Grzegorz Jadwiśńczak, 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	Koordinator Elżbieta Skowrońska  Grzegorz Jadwiśńczak
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,	Koordinator 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*

