Załącznik Nr.2

do Zarządzenia Nr.0050.353.2022

z dnia 30.11.2022

**PLAN PRACY**

 **ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**

**W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ**

**NA ROK 2023**

**TYP DOMU „B”**

## I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

**1.Terapia zajęciowa**

| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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-poznanie różnych technik dekoracji potraw-dekorowanie stołów- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | I-XII 2023 | terapeuta |
|  | **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 2023 | I-XII 2023 | terapeuta  |
|  | **Pracownia rękodzielnicza:****-**nauka i doskonalenie pracy w glinie-wykonanie ozdób z masy ceramicznej i gipsu- uczenie się wypełniania gliną ceramiczną gotowych form- praca ręczna w glinie- przygotowywanie materiału do modelowania;* malowanie wypalonych przedmiotów farbami,

- wypalanie w piecu różnorodnych formceramicznych,- praca na kole garncarskim- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | I-XII 2023 | terapeuta |
|  | **Pracownia silvoterapii:**- wycieczki i spacery do lasu,parku- relaks i odpoczynek wśród drzew, - czyszczenie, szlifowanie, malowanie lakierowanie powierzchni drewnianych,-zbieranie liści, szyszek, kasztanów, żołędzi i wykonywanie z nich prac-sadzenie,pielęgnacja, poznawanie roślin - przygotowanie ozdób i ramek z drewna,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2023 | I-XII 20231 x w tygodniu | terapeuta |
|  | **Pracownia muzyczna** - nauka i doskonalenie obsługi sprzętu karaoke- doskonalenie umiejętności słuchania muzyki;- uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralne) 3- 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 2023 | I-XII 20231 x w tygodniu | terapeuta |
|  | **Pracownia komputerowa:**- 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 Writter - 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 2023 | I-XII 2023 | główny specjalista |
|  | **Pracownia zajęć praktyczno -użytecznych:**- nauka i doskonalenie posługiwania się igłą i nitką - wykonywanie techniki „patchwork” w styropianie,- 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 2023 | I-XII 20234 x w tygodniu | terapeuta |
|  | Pracownia aktywności ruchowej i masażu- indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe- ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, -masaże relaksacyjne i klasyczne- zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej -pogadanki na temat zdrowego trybu życia-promowanie aktywności fizycznej i sportu  - inne zajęcia wynikające indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | I-XII20234 x w tygodniu | terapeuta |

**2.Treningi:**

**Trening funkcjonowania w życiu codziennym**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
| 1. | - dbanie o estetyczny wygląd i higienę- dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątania- 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.-umiejętność doboru odzieży stosownie do warunków atmosferycznych- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | I-XII 2023 | główny specjalista, terapeuci |

**Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - nauka segregacji odzieży - 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 2023 | I-XII2023 | główny specjalista, terapeuci |

**Trening kulinarny**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - przygotowanie prostych posiłków i umiejętność ich spożywania* 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-XII2023 | główny specjalista, terapeuci |

**Trening umiejętności praktyczno- technicznych**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|  | - 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 2023 | I-XII2023 | główny specjalista, terapeuci |

**Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Działania | Termin realizacji | Osoby odpowiedzialne |
|  | - 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 2023 | I-XII2023 | 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)- ćwiczenia ortofoniczne- nauka prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi-umiejętność udzielania informacji zwrotnych-edukacja sensoryczne- System Blissa, alfabet głuchoniemych Lorma PJM, daktylografia (alfabet palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille’a | I-XII2023 | Główny specjalista, terapeuci |

**Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**

| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - 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- szukanie rozwiązań w sytuacjach problemowych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | I-XII2023 | główny specjalista, terapeuci, psycholog wg. potrzeb |

**Trening spędzania czasu wolnego:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | -udział w imprezach integracyjnych- rozwijanie już posiadanych zainteresowań, nabywanie nowych- czytanie książek-gry stoliczkowe- 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-XII2023 | 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 2023 | 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-XII2023 | 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-przekazanie wiedzy na temat regionalnego rynku pracy | I-XII 2023 | 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 dokształcanie pracowników | Raz na kwartał | kierownik,w zastępstwie główny specjalista |

**III. Kalendarz imprez planowanych w 2023r.**

| **L.p.** | **Nazwa imprezy** | **Planowany termin** | **Cele** | **Uwagi / osoby odpowiedzialne** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS i ich rodzin | Luty 2023 | Integracja uczestników | Wszyscy pracownicy |
|  | Warsztaty integracyjne o tematyce wielkanocnej | Marzec 2023 | Integracja uczestników z młodzieżą lokalną i szkołami | Wszyscy pracownicy |
|  | Wystawa prac Wielkanocnych | Marzec 2023 | Integracja uczestników ze społecznością lokalną | Wszyscy pracownicy  |
|  | Wyjazd na jazdę konną | Maj 2022 | Kontakt z przyrodą i zwierzętami | Koordynator Grzegorz Jadwisińczak,Paula Zielińska |
|  |  Wycieczki | 2 razy w roku 2023 | Integracja, poszerzenie wiedzy z różnych dziedzin, poznanie kultury danego regionu  | Wszyscy pracownicy |
|  | Olimpiada sportowa | Czerwiec 2023 | Propagowanie kultury fizycznej | KoordynatorElżbieta SkowrońskaGrzegorz Jadwisińczak |
|  | „Kwiaty Lata” –wystawa kompozycji kwiatowych uczestników” | Sierpień 2023 | Przygotowanie kompozycji kwiatowych, udział w konkursie | Wszyscy pracownicy |
|  |  Warsztaty integracyjne | Termin zależny od potrzeb | Impreza rekreacyjna | Poszczególni pracownicy w ramach prowadzonych pracowni |
|  |  „Koncert muzyczny – spotkanie ze społecznością lokalną | Wrzesień 2023 | Kształtowanie wrażliwości na muzykę, rozwijanie pamięci muzycznej, poczucie rytmu i słuchu muzycznego  | Koordynator Izabela Sakowska |
|  | Warsztaty „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego”  | Październik 2023 | Warsztaty integracyjne z młodzieżą lokalną w celu przełamywania stereotypów | Koordynator Tomasz Strycharczuk |
|  | Zaduszki poetyckie | Listopad 2023 | Uczczenie pamięci zmarłych bliskich, wspólne wyjście na cmentarz | Kwiaty i znicze, stroiki tworzone w ramach prowadzonych pracowniWszyscy pracownicy  |
|  | Zabawa Andrzejkowa | Listopad 2023 | Zabawa uczestników, lanie wosku, konkursy i zabawy | Wszyscy pracownicy |
|  | Wystawa prac bożonarodzeniowych | Grudzień 2023 | Integracja uczestników ze społecznością lokalną | Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni |
|  | Wigilia i jasełka | Grudzień 2022 | Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną | KoordynatorPaula Zielińska |