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 form ceramicznych,  - 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 2023  1 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 2023  1 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 2023  4 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-XII  2023  4 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-XII  2023 | 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-XII  2023 | 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-XII  2023 | 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-XII  2023 | 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-XII  2023 | 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-XII  2023 | 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-XII  2023 | 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-XII  2023 | 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 | Koordynator Elżbieta Skowrońska  Grzegorz 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 pracowni  Wszyscy 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 | Koordynator Paula Zielińska |