Załącznik Nr.3

do Zarządzenia Nr.0050.353.2022

Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej

z dnia 07.03.2022

**PLAN PRACY**

 **ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**

**W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ**

**NA ROK 2023**

**TYP DOMU „C”**

## I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

**1.Terapia zajęciowa**

| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pracownia gospodarstwa domowego -**utrwalanie podstawowych nawyków żywieniowych oraz higieniczny -zapewnienie codziennego gorącego posiłku-wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie, gotowanie- układanie jadłospisów - pieczenie ciast i przygotowywanie deserów- przygotowywanie sałatek, gorących posiłków, przetworów oraz napojów- zajęcia z umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole- nauka i przypomnienie o estetycznym nakrywaniu i podawaniu do stołu- nauka i przestrzeganie zasad savuar-vivre oraz zasad higieny w kontakcie z żywnością- obsługa sprzętu AGD, zapoznanie z zasadami BHP jego użytkowania -sporządzanie niezbędnych zakupów- dokonywanie zakupów ze szczególnym uwzględnieniem terminów, cen, jakości oraz przydatności produktów- dbanie o porządek w pracowni - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | 2023 rok | terapeuta |
|  | **Pracownia plastyczna:**Zapoznanie i przypomnienie uczestnikom o technikach malarskich i rysunkach w tym: - tworzenie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych,**-** malarstwo na szkle,  - wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej,- wykonywanie prac przestrzennych oraz płaskich techniką (filcowanie na sucho i mokro),- przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych, podziękowań, zaproszeń**-** malowanie farbami; akrylowymi, olejnymi, witrażowymi, kredkami, pastelami, - wyklejanie plasteliną i modeliną - układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych, - dekorowanie ramek z gipsowych odlewów,- wykonywanie dekoracji na imprezy,- wykonywanie obrazów z różnych materiałów np. cekinów- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2023 | 2023r. | terapeuta |
|  | **Pracownia rękodzielnicza:**- nauka i udoskonalenie w zakresie pracy w glinie - praca ręczna w glinie,- nauka wypełniania gliną ceramiczną gotowych form, - BHP pracy z piecem do wypalania gliny oraz sposoby jego użytkowania, - praca na kole garncarskim,- przygotowywanie materiału do modelowania- 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 2023 | 2023r. | terapeuta |
|  |  **Pracownia silvoterapii:**- wycieczki i spacery po lesie lub par4ku - czyszczenie, szlifowanie, malowanie lakierowanie powierzchni drewnianych,- relaks i odpoczynek wśród drzew,-zbieranie liści, szyszek, kasztanów, żołędzi i wykonywanie z nich prac-sadzenie , pielęgnacja i poznawanie roślin- przygotowanie ozdób i ramek z drewna,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2023 | 2023 r. /1 x w tygodniu | terapeuta |
|  | **Pracownia muzyczna:**- przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych,- choreoterapia, - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki,- uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralne),- przygotowanie małych form teatralno- muzycznych,- nauka i udoskonalenie obsługi sprzętu karaoke - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2023 | 2023 r. /1 x w tygodniu | terapeuta |
|  | **Pracownia komputerowa:**- 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 Writter- Pisanie CV (pism, listów, wiadomości e-mail), - obsługa urządzenia wielofunkcyjnego: kopiowanie, druk, skan,- nauka i przypomnienie pisania oraz redagowanie tekstu, - zabawy i gry na komputerze,- zabawy w edytorze graficznym GIMP,- wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń oraz dyplomów na komputerze,- formatowanie, drukowanie tekstu, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2023 | 2023r. | główny specjalista |
|  | **Pracownia zajęć praktyczno - użytecznych:**- nauka i przypomnienie posługiwania się igłą i nitką - ręczne naprawy odzieży,- wykonanie obrazów z materiałów,- dekoracje okolicznościowe z materiału, - wykonywanie prac łączących różne techniki, - prace techniką patchworkową w styropianie,- nauka haftowania i wyszywania, - robótki na drutach, szydełkowanie,- uczenie się obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży, szycie prostych form materiałowych,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | 2023 r.4 x w tygodniu | terapeuta |
|  | Pracownia aktywności ruchowej i masażu- indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe,- masaże relaksacyjne i klasyczne ( 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 2023  | 2023 r.4 x w tygodniu | terapeuta |

**2.Treningi:**

**Trening funkcjonowania w życiu codziennymi:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | -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 2023 |  2023r. | główny specjalista, terapeuci |

**Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | -obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży), - doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej i suszarki - nauka mycia włosów oraz ich pielęgnacji,- nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higienę- nauka mycia rąk, - nauka segregacji odzieży  - nauka dbania o higienę jamy ustnej- dostosowanie ubioru do pór roku,- dbanie o stopy i paznokcie,- doskonalenie umiejętności prania ręcznego,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2023 |  2023r. | główny specjalista, terapeuci  |

**Trening kulinarny**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - przygotowanie prostych posiłków, - zapoznanie z przepisami kulinarnymi (pieczenie ciast, ciasteczek oraz innych wyrobów cukierniczych), - pogadanki na temat przechowywania żywności oraz prawidłowego odżywiania się,- wyrabianie postawy dbania o porządek i czystość podczas i po skończonych zajęciach,- doskonalenie obróbki wstępnej produktów,- praca nad higieną w kontakcie z żywnością (krojenie, obieranie, smarowanie, rozdrabnianie itp),- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2023 |  2023r. | główny specjalista, terapeuci |

**Trening umiejętności praktyczno- technicznych**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - 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 2023 |  2023r. | główny specjalista, terapeuci,  |

**Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - nabywanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi,- liczeniem 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),- planowani wydatków na cały miesiąc,- plusy i minusy notowania wydatków,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2023  |  2023r. | 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, -umiejętność udzielania informacji zwrotnych- System Blissa, alfabet głuchoniemych Lorma, PJM, daktylografia ( alfabet palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille’a,- ćwiczenia ortofoniczne,-edukacja sensoryczna,- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2023 | 2023r. | Główny specjalista, terapeuci |

**Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - niwelowanie napięć i agresji wśród uczestników -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, - elementy werbalnego i niewerbalnego komunikowania się rozpoczynanie i podtrzymywanie rozmowy, - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - wyrabianie nawyku punktualności, - motywowanie do nawiązywania,i utrzymywania kontaktów społecznych, - 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 2023 |  2023 r. | główny specjalista, psycholog, terapeuciwg. potrzeb |

**Trening spędzania czasu wolnego:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | -współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich,-wyjazdy do kina, na basen,- organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów-piesze wycieczki po okolicy, - zajęcia teatralne, -gry stoliczkowe,-lektura wybranych czasopism,-rozwiązywanie krzyżówek,- czytanie książek, - rozwijanie już posiadanych zainteresowań, nabywanie nowych,-oglądanie wybranych programów TV, filmów- zabawy taneczne,- spotkania z przedstawicielami kultury ( np. artyści, poeci, muzycy, malarze, filmowcy itp) w miarę potrzeb -nauka korzystania z biblioteki miejskiej,-udział w imprezach integracyjnych |  2023r. | główny specjalista, terapeuci |

**Psychoedukacja i edukacja socjalna**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - 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, - nauka technik relaksacyjnych,- współpraca w tworzeniu planów postępowania terapeutyczno – wspierającego,- dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia, - dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych, - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia,- terapia indywidualna i grupowa  | 2023 r.  | główny specjalista, psycholog,terapeuci, pracownicy socjalni OPS na wolontariacie |
|  | - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych- wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich,- pomoc w pisaniu podań o pomoc do OPS,- integracja z lokalną i ponadlokalną społecznością (imprezy integracyjne, warsztaty itp.), - kontakt z przedstawicielami policji, pracownikiem socjalnym, |  2023 r. | główny specjalista, terapeuci |

**Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Działania** | **Termin realizacji** | **Osoby odpowiedzialne** |
|  | - 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- przekazywanie wiedzy na temat regionalnego/lokalnego rynku pracy które mogą wystąpić w związku z podjęciem pracy zawodowej- pomoc w zidentyfikowaniu zmian w stylu życia,  |  2023r. | 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, |
|  | opracowanie i przyjęcie planów pracy | Pod koniec roku | kierownik, w zastępstwie główny specjalista, |
|  | dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu | Praca ciągła | Kierownik, w zastępstwie główny specjalista, |
|  | dbanie o właściwy poziom usług | Praca ciągła | kierownik, w zastępstwie główny specjalista, |
|  | organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników | Raz na kwartał | kierownik, w zastępstwie główny specjalista, |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Nazwa imprezy** | **Planowany termin** | **Cele** | **Uwagi / osoby odpowiedzialne** |
|  | Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników ŚDS  | Luty 2023 | Integracja uczestników | Wszyscy pracownicy |
|  | Warsztaty Integracyjne o tematyce wielkanocnej | Marzec 2023 | Integracja uczestników z młodzieżą lokalna i szkołami | Wszyscy pracownicy  |
|  | Wystawa prac Wielkanocnych | Kwiecień 2023 | Integracja uczestników ze społecznością lokalną | Wszyscy pracownicy  |
|  | Wyjazd na jazdę konną | Maj 2023 | 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, 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 rodziną i społecznością lokalną | Wszyscy pracownicy w ramach prowadzonych pracowni |
|  | Wigilia i jasełka | Grudzień 2023 | Wprowadzenie świątecznego nastroju, integracja z bliskimi oraz społecznością lokalną oraz zaprzyjaźnionymi organizacjami | Koordynator Paula Zielińska  |