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, terapeuci  wg. 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 | 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,  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 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 |