

Załącznik Nr 1
do Zarządzenia Nr.0050.367.2023
Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej z dnia 30.11.2023 r

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ

UL.1 MAJA 1 57-500 BYSTRZYCA KŁODZKA

**PLANY PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W BYSTRZYCY KŁODZKIEJ
NA ROK 2024**

BYSTRZYCA KŁODZKA LISTOPAD 2023

I. Cel główny

Celem głównym działań Środowiskowego Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej jest osiągnięcie, przy aktywnym udziale uczestników, możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i w życiu społecznym.

II. Uczestnicy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej zapewnia miejsca dla 35 uczestników, pełnoletnich, obojga płci. Udzielając wsparcia osobom niepełnosprawnym zaliczamy ich do typu:

- typ A-dla osób przewlekłe psychicznie chorych
- typ B-dla osób z niepełnosprawnością umysłową
- typ C- dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych

III. Czas pracy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej jest czynny 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 15.00. Zajęcia , treningi prowadzone są przez terapeutów, głównego specjalistę oraz psychologa w odpowiednio przydzielonych pracowniach lub innych pomieszczeniach do treningów, które odbywają się zgodnie z zaplanowanym rocznym planem pracy placówki, miesięcznymi planami pracy z uwzględnieniem Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco-Aktywizującego każdego uczestnika.

IV. Zadania wspierająco – aktywizujące

W 2023 roku w ramach pracy z uczestnikami Dom realizował będzie zadania wynikające z zapisów Ustawy z dnia 12 marca 2024 r o pomocy społecznej, Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, Zarządzenia Wojewody Dolnośląskiego oraz Burmistrza Bystrzycy Kłodzkiej

Środowiskowy Dom Samopomocy w roku 2024 będzie świadczył usługi, w szczególności w ramach treningów dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników:

Lp.	Trening/działanie	Szczegółowy trening/działanie
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	Trening umiejętności praktycznych, trening samoobsługowy, trening manualny itp.
2.	Trening kulinarny	Spożywanie gorącego posiłku przygotowanego w ramach treningu kulinarnego na pracowni gospodarstwa domowego, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, umiejętne i rozsądne korzystanie ze sprzętów AGD zgodnie z ich przeznaczeniem, prowadzenie pogadank związanych z zachowaniami prozdrowotnymi, profilaktyką zdrowotną, sposobem zdrowego odżywiania itp.
3.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Trening higieniczny, nauka doboru ubrań stosownie do pór roku, nabycie umiejętności zapinania guzików, wiązania sznurówek, rozbudzanie zainteresowania własnym wyglądem i koniecznością dbania o niego np. częste mycie włosów, czesanie się, schludny wygląd, nauka samodzielnego kompletowania garderoby itp.
4.	Trening budżetowy	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi, nabycie i doskonalenie umiejętności w zakresie poznania wartości pieniądza, umiejętność samodzielnych zakupów, przygotowanie listy potrzebnych artykułów, rozpoznanie przydatności do spożycia poszczególnych produktów, orientacja w cenach i dokonanie obliczeń, dokonanie terminowych opłat za czynsz, wodę energię itp.
5.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów oraz trening umiejętności społecznych	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w pojazdach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury itp. Trening umiejętności komunikacyjnych, trening modyfikowania zachowań na bardziej aprobowane społecznie, umiejętność współpracy w grupie, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, praca nad przestrzeganiem zasad, metody radzenia sobie z emocjami, uczenie się poznawania emocji i potrzeb, odreagowanie napięć emocjonalnych, itp
6.	Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej	Ułatwienie i umożliwienie sposobu komunikowania się z otoczeniem poprzez stworzenie możliwości nauki rozumienia i używania alternatywnego ośrodka komunikacji bez potrzeby stosowania mowy werbalnej np. w oparciu o znaki manualne, odczytywanie „mowy ciała” znaki graficzne, pismo itp.
7.	Trening	Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi,

Lp.	Trening/działanie	Szczegółowy trening/działanie
	umiejętności spędzania czasu wolnego	telewizyjnymi Internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych itp.
8.	Terapia ruchowa	Zajęcia sportowe, turystyka, rekreacja, rehabilitacja, masaże itp. W ramach pracowni aktywności ruchowej i masażu.
9.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek leczniczych, trening farmakologiczny itp. Kontakt z rodziną.
10.	Psychoedukacja i edukacja socjalna	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, informowanie o usprawnieniach do świadczeń systemu zabezpieczenia społecznego, przedstawienie oferty wsparcia realizowanej przez instytucje i organizacje pozarządowe, udzielenie wskazówek, pokazywanie różnych sposobów i możliwości działania w celu rozwiązania trudnej sytuacji życiowej itp. Działania motywujące do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, trening asertywności, trening rozpoznawania emocji, psychodrama, psychorysunek itp.
11.	Niezbędna opieka	Zapewnienie bezpieczeństwa podczas pobytu na zajęciach, podczas transportu,, udziale w treningach, stanach złego samopoczucia
12.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.	Kontakt z PUP oraz wyszukiwanie ofert pracy przez internet oraz w lokalnej prasie- działania przede wszystkim na pracowni komputerowej.

W poszczególnych miesiącach 2024 roku Dom zwróci szczególną uwagę na realizacji planu zajęć dla uczestników zgodnym z Indywidualnym Planem Wspierająco - Aktywizującym w okresie ich pobytu w ŚDS oraz planowanymi wyjazdami i spotkaniami

V. Praca Zespołu Wspierająco- Aktywizującego

Główne zadania Zespołu Wspierająco- Aktywizującego polegają na:

- organizacji codziennych zajęć wspierająco - aktywizujących dla uczestników Domu

- prowadzenie dokumentacji pracy wspierająco - aktywizującej i frekwencji uczestników
- prowadzenie zajęć aktywizujących i integrujących
- prowadzenie indywidualnych lub zespołowych treningów
- współpraca z psychologiem i pracownikiem socjalnym z OPS
- współpraca z rodzinami, opiekunami prawnymi osobami bliskimi oraz instytucjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych.

Praca zespołu:

1. Codzienne spotkania – omówienie spraw bieżących, omówienie sytuacji problemowych uczestnika ŚDS np. dotyczące zachowania, uczestnictwa w zajęciach, kontaktu z rodziną itp.
2. Spotkania w zależności od potrzeb, jednak co najmniej raz na 6 miesięcy celem omówienia realizacji Indywidualnych Planów Postępowania Wspierająco-Aktywizujących i osiągniętych rezultatów, a także możliwości ich modyfikacji.
3. Protokołowanie spotkań Zespołu, tworzenie Indywidualnych Planów Postępowania Wspierająco-Aktywizującego dla uczestników, które będą umieszczone w ich aktach.
4. Wsparcie Zespołu w miarę potrzeb ,poprzez poradnictwo psychologa.
5. Szkolenia dla pracowników Zespołu, co najmniej raz na 6 miesięcy.
6. Skład Zespołu Wspierająco- Aktywizującego ŚDS w Bystrzycy Kłodzkiej: Kierownik ŚDS, główny specjalista, terapeuci.

VI. Dom w bieżącej działalności będzie realizował harmonogram spotkań na 2024 r.

Lp.	Miesiąc	Uroczystości
1.	Styczeń	Zabawa karnawałowa z udziałem uczestników i ich rodzin Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy wycieczki- według otrzymanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważanych potrzeb oraz możliwości finansowych ŚDS
2.	Luty	Walentynki Tłusty czwartek – warsztaty kulinarne Warsztaty integracyjne o tematyce wielkanocnej Wystawa prac Wielkanocnych Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w.
3.	Marzec	Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzny Pierwszy Dzień Wiosny Zawody w gry planszowe. Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w.
4.	Kwiecień	Wiosenne spacerzy

Lp.	Miesiąc	Uroczystości
		Warsztaty wiosenne – bukiety z darów natury Urodziny podopiecznych Wyjazd do teatru Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w
5.	Maj	Grill- piknik integracyjny Święto flagi Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w
6.	Czerwiec	Olimpiada sportowa- gry i zabawy z gościem specjalnym Światowy dzień ochrony środowiska- sprzątanie otoczenia ŚDS Urodziny podopiecznych
7.	Lipiec	Spacery promujące zdrowy tryb życia Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w
8.	Sierpień	Spacery promujące zdrowy tryb życia Urodziny podopiecznych Kwiaty lata konkurs na kompozycję kwiatową Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w
9.	Wrzesień	Powitanie jesieni- grill Diecezjalny Dzień Osób Niepełnosprawnych Wyjazdy, wycieczki, wyjścia j/w.
10	Październik	Światowy dzień muzyki – koncert muzyczn „Twoja twarz brzmi znajomo” Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w.
11.	Listopad	Dzień Wszystkich Świętych- wyjście na cmentarz Święto Niepodległości Dzień pracownika socjalnego Andrzejki Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w.
12.	Grudzień	Mikołajki/ warsztaty świąteczne Spotkanie wigilijno-opłatkowe i jasełka Wystawa prac bożonarodzeniowych/ wyjazd do fabryki bombek Urodziny podopiecznych Wyjścia, wyjazdy, wycieczki j/w.

VII. Współpraca z rodzinami, opiekunami prawnymi i innymi osobami bliskimi.

Zakres współpracy z rodziną i opiekunami obejmuje:

- 1 .Udzielanie porad i wskazówek
2. Wsparcie psychiczne oraz psychologiczne
3. Pomoc w poznaniu, rozumieniu i zaakceptowaniu potrzeb uczestnika

4. Pomoc w poszukiwaniu rozwiązań narastających problemów rodzinnych, pokierowanie do odpowiednich instytucji
5. Pomoc w dostępie do leczenia
6. Udzielanie informacji o aktualnych problemach i postępach w zakresie terapii uczestnika
7. Organizowanie spotkań z rodzinami i opiekunami w zależności od potrzeb.

VIII. Plany pracy dla domu Typu A, B, C na 2024 rok

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej dla domu Typu „A” na 2024 rok

I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

1. Terapia zajęciowa

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<p>Pracownia gospodarstwa domowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wstępna obróbka produktów, porcjowanie, krojenie, gotowanie - codzienne zapewnienie uczestnikom gorącego posiłku w ramach treningu kulinarnego lub cateringu - utrwalanie podstawowych nawyków żywieniowych oraz higienicznych - układanie jadłospisów - pieczenie ciast i przygotowywanie deserów - przygotowywanie sałatek, gorących posiłków oraz napojów -poznawanie różnych technik dekoracji potraw - nauka i przypomnienie o estetycznym nakrywaniu i podawaniu do stołu - zajęcia z umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole - nauka i przestrzeganie zasad savuar-vivre oraz zasad higieny w kontakcie z żywnością - obsługa sprzętu AGD, zapoznanie z zasadami BHP przy ich użytkowaniu, -robienie niezbędnych zakupów - dokonywanie zakupów ze szczególnym uwzględnieniem terminów, cen, jakości oraz przydatności produktów -przygotowanie okolicznościowych dekoracji na stoły i ściany - dbanie o porządek w pracowni - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb 	I-XII 2024	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024		
2.	<p>Pracownia plastyczna: Zapoznanie i przypomnienie uczestnikom o technikach malarskich i rysunkach w tym: - wykonywanie prac przestrzennych oraz płaskich techniką filcowanie na sucho i mokro, , -dripping, witraże, wydzieranka, mozaika diamentowa, -malowanie herbatą i kawą - tworzenie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych, - malowanie farbami; akryłowymi, farbami do szkła, kredkami, pastelami, flamastrami - wyklejanie plasteliną i modeliną - wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej, - układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych, - wykonywanie obrazów z różnych materiałów - wykonywanie dekoracji na imprezy,, - przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowych, podziękowań, zaproszeń - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2024</p>	I-XII 2023	terapeuta
3.	<p>Pracownia rękodzielnicza: - nauka własna inwencja i doskonalenie wykonywania prac w glinie, -zapoznanie z technikami oraz rodzajem mas - praca ręczna w glinie, usprawnianie manualne - nauka wypełniania gliną ceramiczną gotowych form, - przygotowywanie materiału do modelowania - praca na kole garncarskim, - malowanie i dekorowanie przedmiotów z gliny - 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 2024</p>	I-XII 2024	terapeuta
4.	<p>Pracownia silvoterapii: - wycieczki i spacer po parku, - czyszczenie, szlifowanie, malowanie lakierowanie powierzchni drewnianych, - relaks i odpoczynek wśród drzew, -zbieranie i wykonanie prac z liści, szyszek,</p>	I-XII 2024 1 x w tygodniu	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	kasztanów i żółodzi -sadzenie, pielęgnacja i poznanie roślin - przygotowanie ozdób i ramek z drewna - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024		
5.	Pracownia muzyczna: - przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych, - zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu), - uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralne), - choreoterapia, - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki, - nauka i udoskonalenie obsługi sprzętu karaoke - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024	I-XII 2024 1 x w tygodniu	terapeuta
6.	Pracownia komputerowa: - zapoznanie uczestników z obsługą komputera - otwieranie i zamykanie systemu, posługiwanie się klawiaturą, myszką ,programami w tym programami do grafiki komputerowej itp. - nauka korzystania z Internetu, - przeglądanie ofert pracy ze strony internetowej PUP - zajęcia fotograficzne z podopiecznymi - prowadzenie strony internetowej ośrodka na FB, - promocja ośrodka (wykonywanie broszur, plakatów) - Pisanie CV (pism, listów, wiadomości e-mail), - obsługa urządzenia wielofunkcyjnego: kopiowanie, druk, skan, - nauka pisania oraz redagowanie tekstu, - wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń oraz dyplomów na komputerze, - formatowanie, drukowanie tekstu, - zabawy i gry na komputerze, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024	I-XII 2024	główny specjalista
7.	Pracownia zajęć praktyczno - użytecznych: - nauka posługiwania się igłą i nitką - -ręczne naprawy odzieży, - wykonanie obrazów z materiałów,	I-XII 2024 4 x w tygodniu	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	<ul style="list-style-type: none"> - dekoracje okolicznościowe z materiału, - wykonywanie prac łączących różne techniki, - nauka haftowania i wyszywania, - robótki na drutach, szydełkowanie, - uczenie się obsługi maszyny do szycia - maszynowe naprawy odzieży, szycie prostych form materiałowych, - prace techniką patchworkową w styropianie, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2024 		
8.	<p>Pracownia aktywności ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - indywidualne i grupowe zajęcia ruchowe, - masaże (masaż relaksacyjny i klasyczny bańką chińską oraz ciepłymi kamieniami, - zajęcia z zakresu rehabilitacji, sportu, turystyki, wychowania fizycznego i aktywności fizycznej, - zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego, - ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym, - pogadanki na temat zdrowego trybu życia (odpowiednie odżywianie, walka z otyłością, złe nawyki żywieniowe) a potrzeba ruchu - promowanie aktywności fizycznej i sportu, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024 	I-XII 2024 4 x w tygodniu	terapeuta

2.Treningi

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - Podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności nabytych w zakresie: -obsługa żelazka (prasowanie obrusów, firanek oraz odzieży), - doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej, - używanie przyborów toaletowych, kosmetyków oraz ich wykorzystanie - nauka dbania o wygląd zewnętrzny i higienę - mycie rąk po wyjściu z toalety - nauka segregacji odzieży - dostosowanie ubioru do pór roku, 	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	<ul style="list-style-type: none"> - dbania o higienę jamy ustnej i całego ciała - dbania o stopy i paznokcie, - mycie włosów oraz ich pielęgnacji, - umiejętności prania ręcznego, - dobór środków czystości, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2024 		

Trening kulinarny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie prostych posiłków i umiejętności ich spożywania - doskonalenie obsługi sprzętu AGD - wyrabianie postawy dbania o porządek i czystość podczas zajęć i po ich zakończeniu. - zapoznanie z przepisami kulinarnymi -pieczenie ciast, ciasteczek oraz innych wyrobów cukierniczych -przygotowanie sałatek - doskonalenie obróbki wstępnej produktów, - praca nad higieną w kontakcie z żywnością (krojenie, obieranie, smarowanie, rozdrabnianie itp), - pogadanki na temat przechowywania żywności oraz prawidłowego odżywiania się, -wyrabianie zaradności życiowej i zachowania adekwatnego do sytuacji podczas zajęć - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2024 	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

Trening umiejętności praktyczno- technicznych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - dokonywanie drobnych napraw usterek na terenie ośrodka, - naprawa zniszczonej odzieży; cerowanie i szycie, - konserwacja i czyszczenie obuwia: dobór środków, technik oraz narzędzi, -zapoznanie z poszczególnymi funkcjami sprzętu -kształtowanie właściwych nawyków postępowania w trakcie pracy ze sprzętem elektrycznym - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024 	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci,

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - nabywanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi poprzez: - poznawanie wartości pieniądza, orientację w cenach, liczenie 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), - planowanie wydatków na cały miesiąc, - plusy i minusy notowania wydatków, - nauka podstawowych pojęć ekonomicznych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2024 	I-XII 2024	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"> - umożliwienie oraz ułatwienie sposobu komunikowania się z otoczeniem - stworzenie możliwości nauki rozumienia i używania alternatywnego ośrodka komunikacji bez potrzeby stosowania mowy werbalnej - rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć - ćwiczenia ortofoniczne, - umiejętność udzielania informacji zwrotnych - edukacja sensoryczna, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024 	I-XII 2024	Główny specjalista, terapeuci

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - nabywanie i doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, pomoc w rozwiązywaniu problemów życiowych kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi (rodzina, najbliższe otoczenie, sąsiedzi) - 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, - wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania, - wyrabianie nawyku punktualności, - motywowanie do nawiązywania, i utrzymywania kontaktów społecznych, - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, - rozwijanie wśród uczestników aktywności i odpowiedzialności, - 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 2024 	I-XII 2023	główny specjalista, psycholog, terapeuci wg. potrzeb

Trening spędzania wolnego czasu:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<p>Rozwijanie zainteresowań poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> -współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich, -wyjazdy do kina, na basen, - organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów -piesze wycieczki po okolicy, - zajęcia teatralne, -lektura wybranych czasopism, -rozwiązywanie krzyżówek, - czytanie książek, -gry stoliczkowe, rozmowy na temat filmu, przeczytanych książek , prasy i gazet -oglądanie wybranych programów TV, filmów - zabawy taneczne, - rozwijanie już posiadanych zainteresowań, nabywanie nowych, -nauka korzystania z biblioteki miejskiej, -udział w imprezach integracyjnych - wyjście do kawiarni, restauracji 	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia, - dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych, - nauka technik relaksacyjnych, - motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia, - terapia indywidualna i grupowa 	I – XII 20234	główny specjalista, psycholog, terapeuci, pracownicy socjalni OPS na wolontariacie
2.	<ul style="list-style-type: none"> - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt lekarskich, - kontakt z przedstawicielami policji, ZUS, KRUS, pracownikiem socjalnym itp. - pomoc w pisaniu podań o pomoc do OPS i innych jednostek 	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - szkolenia zawodowe dla uczestników (nauka pisania CV, życiorysu, przygotowanie zawodowe itp.) - prowadzone w ramach zajęć na pracowni komputerowej - wzmocnienie poczucia własnej wartości - przekazywanie wiedzy na temat regionalnego/lokalnego rynku pracy które mogą wystąpić w związku z podjęciem pracy zawodowej 	I-XII 2024	główny specjalista

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej dla domu Typu „B” na rok 2024

I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

1. Terapia zajęciowa

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<p>Pracownia gospodarstwa domowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> -codzienne zapewnienie uczestnikom gorącego posiłku w ramach treningu kulinarnego lub cateringu - 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 2024 	I-XII 2024	terapeuta
2.	<p>Pracownia plastyczna:</p> <p>Zapoznanie i przypomnienie uczestnikom o technikach malarskich i rysunkach w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych - przygotowywanie kartek świątecznych 	I-XII 2024	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	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 2024		
3.	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, - praca na kole garncarskim - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2024	I-XII 2024	terapeuta
4.	Pracownia silvoterapii: - wycieczki i spacer 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 2024	I-XII 2024 1 x w tygodniu	terapeuta
5.	Pracownia muzyczna - nauka i doskonalenie obsługi sprzętu karaoke - doskonalenie umiejętności słuchania muzyki; - uczenie śpiewu indywidualnie i w zespole (zajęcia karaoke i chóralskie) 3- zabawy ruchowe (taniec, śpiew, wystukiwanie rytmu) - przygotowywanie słowno - muzycznych występów okolicznościowych; - przygotowanie małych form teatralno- muzycznych - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb	I-XII 2024 1 x w tygodniu	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	uczestników zawartych w planie aktywizująco-wspierającym na rok 2024		
6.	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 Writer - 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 2024 	I-XII 2024	główny specjalista
7.	<p>Pracownia zajęć praktyczno -użytecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 2024 	I-XII 2024 4 x w tygodniu	terapeuta
8.	<p>Pracownia aktywności ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 2024 	I-XII 2024 4 x w tygodniu	terapeuta

2.Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennym

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none">- dbanie o estetyczny wygląd i higieny- dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątanania- 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- inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizującym na rok 2024	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none">- nauka segregacji odzieży- nauka mycia rąk- doskonalenie umiejętności prania ręcznego, prasowanie, składanie odzieży- 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 2024	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

Trening kulinarny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none">- 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 2024	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

Trening umiejętności praktyczno- technicznych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none">- 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 2024	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - nauka obsługi kas samoobsługowych inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco - aktywizujący na rok 2024 	I-XII 2024	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"> - alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) - ćwiczenia ortofoniczne - nauka prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi -umiejętność udzielania informacji zwrotnych -edukacja sensoryczne - System Bliss, alfabet głuchoniemych Lorma PJM, daktylografia (alfabet palcowy), obrazkowy Makaton, Alfabet Braille'a 	I-XII 2024	Główny specjalista, terapeuci

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 2024 	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci, psycholog wg. potrzeb

Trening spędzania czasu wolnego:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	I-XII 2024	główny specjalista, terapeuci

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	<ul style="list-style-type: none"> - 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 -współpraca z MGOK- wyjścia na widowiska , spektakle teatralne, koncerty itp. 		

Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 2024	główny specjalista, psycholog, terapeuci, pracownicy socjalni na wolontariacie
2.	<ul style="list-style-type: none"> -spotkania z pracownikami OPS - załatwianie spraw urzędowych, - wyjazdy do lekarzy specjalistów, umawianie terminów wizyt - współpraca z rodzinami, 	I-XII 2024	główny specjalista, psycholog, terapeuci,

Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> 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 2024	główny specjalista

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Bystrzycy Kłodzkiej dla domu Typu „C” na rok 2024

I Działania w ramach postępowania wspierająco – aktywizującego

1. Terapia zajęciowa

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<p>Pracownia gospodarstwa domowego -</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 2024 	2024 rok	terapeuta
2.	<p>Pracownia plastyczna:</p> <p>Zapoznanie i przypomnienie uczestnikom o technikach malarskich i rysunkach w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	2024 r.	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	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 2024		
3.	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 2024	2024 r	terapeuta
4.	Pracownia silvoterapii: - wycieczki i spacer po lesie lub parku - 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 2024	2024 r. / 1 x w tygodniu	terapeuta
5.	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 –	2024 r. / 1 x w tygodniu	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	aktywizującym na rok 2024		
6.	<p>Pracownia komputerowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 Writer - 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 2024 	2024r.	główny specjalista
7.	<p>Pracownia zajęć praktyczno - użytecznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 2024 	2024 r. 4 x w tygodniu	terapeuta

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<p>Pracownia aktywności ruchowej i masażu</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 2024 	2024 r. 4 x w tygodniu	terapeuta

2. Treningi:

Trening funkcjonowania w życiu codziennymi:

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	<ul style="list-style-type: none"> - dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątanania, - 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 2024 	2024r.	główny specjalista, terapeuci

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i higieny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> -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 2024 	2024 r.	główny specjalista, terapeuci

Trening kulinarny

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 2024 	2024 r.	główny specjalista, terapeuci

Trening umiejętności praktyczno- technicznych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	2024 r.	główny specjalista, terapeuci,

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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), - planowanie wydatków na cały miesiąc, - plusy i minusy notowania wydatków, - inne zajęcia wynikające z indywidualnych potrzeb uczestników zawartych w planie wspierająco – aktywizującym na rok 2024 	2024 r.	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"> - alternatywne i wspomagające metody komunikacji (AAC) komunikowania się z innymi, - umiejętność udzielania informacji zwrotnych - System Bliss, 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 2024 	2024 r.	Główny specjalista, terapeuci

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 2024 	2024 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"> -współorganizowanie świetlicowych gier towarzyskich, -wyjazdy do kina, na basen, - organizowanie spotkań z uczestnikami zaprzyjaźnionych domów -piesze wycieczki po okolicy, - zajęcia teatralne, 	2024 r.	główny specjalista, terapeuci

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	<ul style="list-style-type: none"> -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 		

Psychoedukacja i edukacja socjalna

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 terapeutycznego – 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 	2024 r.	główny specjalista, psycholog, terapeuci, pracownicy socjalni OPS na wolontariacie
2.	<ul style="list-style-type: none"> - 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, 	2024 r.	główny specjalista, terapeuci

Aktywizacja zawodowa – doradztwo zawodowe

L.p.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	<ul style="list-style-type: none"> - 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, 	2024 r.	główny specjalista

VIII Organizacja domu

Lp.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	1.Posiedzenie Zespołu Wspierająco-Aktywizującego	Praca ciągła	Kierownik, w zastępstwie główny specjalista,
2.	Koordinowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco-Aktywizującego	Nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy w ciągu roku	kierownik, w zastępstwie główny specjalista,
3.	Kontrolowanie dokumentacji indywidualnej i zbiorczej uczestników	Praca ciągła	Kierownik, w zastępstwie główny specjalista,
4.	dbanie o bezpieczeństwo i higienę pracy	Praca ciągła	kierownik, w zastępstwie główny specjalista,
5.	organizacja szkoleń i doszkalcenie pracowników	Co najmniej raz na 6 miesięcy w ciągu roku	kierownik, w zastępstwie główny specjalista,
6.	Opracowanie planu pracy na rok 2024	Październik – listopad 2023	Kierownik ŚDS
7.	Wykonanie sprawozdań z działalności za rok 2022	Styczeń 2023-luty 2023	Kierownik ŚDS/ Główny księgowy
8.	Nadzór nad stanem technicznym i	Praca ciągła	Kierownik ŚDS/

Lp.	Działania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
	sanitarnym Domu oraz prawidłową gospodarką materiałową		Główny księgowy
9.	Obsługa administracyjna ŚDS	Praca ciągła	Kierownik/ Główny księgowy
10	Prowadzenie ewidencji uczestników oraz dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników	Praca ciągła	terapeuta
11.	Prowadzenie sprawozdań dotyczących uczestników	Praca ciągła	Kierownik /Główny księgowy

.....

Data i podpis Kierownika ŚDS