

Załącznik do Zarządzenia Nr 2956/2018

Prezydenta Miasta Radomia

z dnia 30 marca 2018 r.

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO  
DOMU SAMOPOMOCY PRZY  
UL. SOBÓTKI 5  
W RADOMIU  
NA 2018r.**

## **Plan pracy w ŚDS Radomiu przy ulicy Sobótki 5**

### **Typ B**

**Celem ogólnym** działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Radomiu przy ul. Sobótki 5 jest osiągnięcie przez osoby korzystające z usług Domu umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.

Dom przeznaczony jest dla 40 osób niepełnosprawnych intelektualnie.

**Celem głównym** funkcjonowania ŚDS jest poprawa sprawności psychofizycznej i społecznej osób niepełnosprawnych intelektualnie. Jest osiągnięcie przez osoby niepełnosprawne intelektualnie umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych, stały wzrost poziomu funkcjonowania osób przy jednoczesnym umożliwieniu im pozostawania w naturalnym środowisku społecznym. Ważnym elementem pracy Domu jest także integracja ww. osób ze społecznością lokalną poprzez ich społeczną aktywizację. Zajęcia w Domu będą prowadzone w sposób umożliwiający indywidualne podejście do każdego uczestnika, a dzięki temu zgromadzona wiedza pozwoli skonstruować plan postępowania wspierająco-aktywizującego dostosowanego do potrzeb oraz możliwości konkretnych osób.

### **Działania i metody pracy**

W 2018r. Dom będzie realizował zadania wynikające z:

- Ustawy z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (tj. Dz.U. z 2017r.poz. 1769 ze zm.)
- Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 ze zm)
- Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w zakresie odpowiadającym potrzebom uczestników.

Działania wspierająco – aktywizujące wobec uczestników realizowane są w formie zajęć zorganizowanych: treningów i zajęć w pracowniach, grupowych i indywidualnych. Metody pracy to: modelowanie, prezentacja, warsztaty, ćwiczenia i inne, zależnie od potrzeb. Formy i metody pracy są w wysokim stopniu zindywidualizowane, specyficzne i z tego powodu nie mogą podlegać standaryzacji. Indywidualizacja działań dotyczy również oceny funkcjonowania uczestników, dokonywanej co 6 miesięcy przez zespół wspierająco – aktywizujący. Realizacja przyjętych założeń programowych odbywać się będzie poprzez prowadzenie różnorodnych form aktywizacji kondycji psychofizycznej.

Zakres zadania	Rodzaje, cele i sposoby realizacji	Metody, techniki, narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania, czas realizacji	Odpowiedzialny
<p><b>Trening umiejętności Samoobsługowych i zaradności życiowej. Podtrzymywanie nabytych umiejętności samoobsługowych</b></p>	<p>Zaangażowanie uczestników do samodzielności, kształtowanie nowych nawyków oraz podtrzymanie i doskonalenie umiejętności już nabytych w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- samodzielnego jedzenia, mycia się, ubierania, załatwiania potrzeb fizjologicznych, ubierania i rozbierania się, jedzenia przy pomocy sztućców, sprzątnięcia po posiłku. Obsługi sprzętu gospodarstwa domowego tj. pralka, żelazko, kuchenka gazowa, indukcyjna, mikrofalówka, zmywarka</li> <li>-obudzenie wiary we własne możliwości, podniesienie samooceny i poczucia własnej wartości, wzmocnienie poczucia sprawstwa.</li> </ul> <p>Powyższe cele będą realizowane poprzez naukę /poszerzanie zakresu/ doskonalenie i usprawnianie umiejętności wykonywania czynności porządkowych, takich jak: Pranie odzieży, segregacja i składanie odzieży, prasowanie, pielęgnacja kwiatów ( podlewanie, czyszczenie, przesadzanie), mycie okien, sprzątnięcie, wynoszenie śmieci itp.</p> <p>W roku 2018r uczestnicy w dalszym ciągu poznawać będą wartość nominalów, orientacji w cenach danych produktów, planowania wydatków danego budżetu, nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, wielobranżowego itp.</p>	<p>Trening realizowany codziennie, wielokrotnie, przez cały rok–praca ciągła. Pogadanki indywidualne i grupowe Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz zademonstrowanie określonych czynności np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wieszanie wierzchnich ubrań w szafie, zmiana obuwia,</li> <li>- prawidłowe posługiwanie się sztućców</li> <li>-sprzątnięcie, zmywanie</li> <li>- objaśnienie działania poszczególnych urządzeń gospodarstwa domowego z uwzględnieniem zachowania bezpieczeństwa .</li> </ul> <p>Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności. Tematy treningu dla utrwalenia – powtarzane. Scenki sytuacyjne, zajęcia praktyczne, wyjścia do sklepów, instruktaż terapeuty, zajęcia tematyczne z użyciem nominalów. Praca na materiałach pomocniczych.</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p><b>2. Trening higieny osobistej</b></p>	<p>Ukształtowanie i udoskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrobienie u uczestników nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia poprzez kształtowanie nowych nawyków oraz podtrzymywanie już nabytych w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mycia całego ciała, włosów, higieny jamy ustnej, pielęgnacja paznokci,</li> <li>- stosowania zabiegów pielęgnacyjnych ( golenie, strzyżenie itp.)</li> <li>- używania przyborów toaletowych i kosmetyków,</li> <li>- sygnalizowania potrzeb fizjologicznych</li> <li>- doboru ubioru stosownie do pory roku</li> <li>- doboru środków piorących,</li> <li>-konieczności utrzymania w czystości bielizny osobistej i odzieży wierzchniej, obuwia itp.</li> </ul>	<p>Trening realizowany codziennie, wielokrotnie, przez cały rok–praca ciągła. Trening umiejętności społecznych, terapia ruchem ( instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, powtarzanie w celu nabycia stałych umiejętności i nawyków)</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

<b>Trening komunikacji interpersonalnych i umiejętności społecznych</b>	<p>Wzrost umiejętności interpersonalnych, umiejętne współdziałanie w grupie, rozwój sfery emocjonalnej poprzez zwiększenie możliwości poprawnego i twórczego porozumiewania się w różnych sytuacjach, współdziałanie w grupie podczas zajęć ( w zabawie i pracy) zdobycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych. Natomiast rozwój osobisty nastąpi poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,</li> <li>- kształtowanie poczucia własnej wartości,</li> </ul> <p>Ponadto rozwój sfery emocjonalnej nastąpi poprzez zdobywanie umiejętności dostrzegania i wyrażania emocji, zdobywanie umiejętności zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych, poznawanie sposobów odreagowywania napięć emocjonalnych.</p> <p>Udzielenie szeroko rozumianej pomocy w usprawnianiu funkcji poznawczej poprzez stymulowanie i usprawnianie mowy, myślenia, pamięci, uwagi. Wzrost wiary w siebie , poczucia tożsamości poprzez odkrywanie i rozwijanie zdolności talentów i predyspozycji uczestników. Zniwelowanie zachowań antyspołecznych poprzez zachęcanie do szukania pomocy w trudnych sytuacjach, wyrabianie umiejętności radzenia sobie ze stresem, własną złością i agresją oraz zmianę zachowania , korygowanie negatywnych nawyków i podnoszenie poziomu rozumienia i stosowania norm oraz zasad współżycia społecznego.</p> <p>Wzrost aktywności poprzez udział w proponowanych formach wspierająco – aktywizujących oraz inicjowanie własnej aktywności poprzez nowe rozwiązania.</p>	<p>Termin realizacji: codziennie.          Forma: grupowa i indywidualna          Metody: ludoterapia, socjoterapia, trening umiejętności społecznych, terapia ruchowa ( burza mózgów, drama, gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia i techniki wyobrazeniowe zabawy słowno – muzyczne, pogadanki, indywidualne poradnictwo,</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<b>Trening podtrzymywania umiejętności edukacyjnych</b>	<p>Zajęcia dydaktyczne przeznaczone dla osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powstałymi w skutek niepełnosprawności intelektualnej. W zakresie funkcji edukacyjnych, dostosowany jest program nauczania do możliwości uczestników z niepełnosprawnością i zapewnia opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności szkolnych, które we wcześniejszym czasie i toku rozwoju z różnych powodów nie zostały wyuczone.</p> <p>W zakresie funkcji terapeutycznej zawiera on zestaw działań wzmacniających rozwój uczestnika, a także w zakresie usprawniania zaburzonych funkcji, kompensowania braków, wspierania ogólnego rozwoju</p>	<p>Trening realizowany codziennie, w miarę potrzeb danego uczestnika, przez cały rok –praca ciągła          Praca indywidualna, grupowa, eksperyment,, metody zabawowe, metoda modelowania, praca z tekstem, burza mózgów.          Podtrzymywanie umiejętności pisania i czytania, terapia ruchem,</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

<p><b>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu</b></p>	<p>psychofizycznego i społecznego. Oddziaływania terapeutyczne zmierzają do wyeliminowania , do łagodzenia problemów emocjonalnych uczestnika i do rozwijania jego kontaktów z innymi.</p> <p>Umiejętne zarządzanie czasem wolnym Z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań poprzez zachęcanie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego przy realizacji własnych pasji i zainteresowań poszerzający zakres umiejętności poprzez: czytanie krótkich opowiadań, czytanie codziennej prasy, tworzenie gazetek ściennych i okolicznościowych, rozwiązywanie krzyżówek, gry towarzyskie, wycieczki, spacer, spotkania, pogadanki, odpowiedni dobór form spędzania wolnego czasu , samodzielne organizowanie sobie czasu.</p>	<p>Termin realizacji: codziennie. Rekreacja, terapia ruchowa, zabawa terapia ( prezentacje multimedialne, audycje, Internet, spotkania towarzyskie, kulturalne (kino, muzeum) imprezy okolicznościowe (urodziny, kiermasze, konkursy, zawody, spotkania integracyjne, Mikołajki, Walentynki, gry towarzyskie, stolikowe, wycieczki)</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p><b>Zajęcia rozwijające aktywność i ekspresję twórczą poprzez udział w zajęciach tanecznych, koło fotograficzne</b></p>	<p><b>Zajęcia taneczne- choreograficzne</b> wykorzystywanie ruchu, muzyki i śpiewu jako procesu , który zwiększa fizyczną i psychiczną integrację człowieka . Opiera się na kompleksowym ujęciu człowieka , uważając za jednakowo ważne aspekty : myślenie, emocje, ruch, odczucia płynące z ciała , które są bardzo ze sobą powiązane .Ruch i muzyka służą do nawiązywania relacji , rozpoznawania własnych potrzeb i potrzeb innych, poznawania i wyrażania emocji, przyglądania się temu, co trudne, do rozwiązywania konfliktów oraz do eksperymentowania z nowymi sposobami funkcjonowania. Służy do wzmacniania własnego potencjału. Zalecana jest dla osób mających trudności emocjonalne, z dolegliwościami fizycznymi, neurologicznymi z zaburzeniami autystycznymi itp. Terapia ruchem - Stymulowanie różnych sfer aktywności uczestników Wsparcie samodzielności, poprawa nastroju odreagowanie napięć, poprawa relacji z członkami grupy. Stymulacja ruchowa, twórcza, niewerbalna nastąpi poprzez realizację różnych form oddziaływań tj.: muzyczno – ruchowe,</p>	<p>Treningi taneczne prowadzone wg planu ustalone przez instruktorkę , prowadzone cały rok. Terapia ruchem, rytmizowanie, treningi umiejętności społecznych ( praca w grupach, metody zabawowe, śpiew, taniec, metoda ruchu twórczego i spontanicznego)</p>	<p>Instruktor tańca-oligofrenopedagog.</p>

	<p><b>Koło fotograficzne</b>  Zapoznanie uczestników z obsługą sprzętu fotograficznego- Obsługa aparatu fotograficznego typu lustrzanka i pół lustrzanka. Zasady podłączania aparatu do komputera oraz bezpiecznego ładowania akumulatorów.  Wykonywanie sesji fotograficznych, budowanie wrażliwości estetycznej.  Wyjścia do fotografa w celu wywołania zdjęć. Wykonywanie zdjęć w plenerze, budowanie wrażliwości estetycznej.  Wykonywanie zdjęć w plenerze, budowanie wrażliwości estetycznej.</p>	<p>Pogadanka na temat zasad pracy i funkcjonowania podczas zajęć fotograficznych, prezentacja funkcji aparatu, podłączania go do komputera i ładowania akumulatorów.  Przygotowanie sprzętu fotograficznego, strojów i rekwizytów, odpowiednie ustawienie modeli oraz parametrów aparatu. Zajęcia prowadzone w grupach wg. ustalonego rozkładu zajęć.</p>	<p>Terapeuta zajęciowy\ opiekun</p>
<p><b>Terapia ruchowa- rehabilitacja</b></p>	<p><b>ZAJĘCIA RUCHOWE</b>  Zajęcia usprawniania fizycznego:  Na terenie ŚDS: grupowe i indywidualne z wykorzystaniem ogrodu oraz pobliskiego orlika: ping-pong, gra w siatkówkę, piłkę nożną, koszykówkę, dwa ognie, zawody sportowe, siłownia napowietrzna , lokalowa itp.  Zajęcia poza ŚDS: wycieczki rowerowe, spacer, nordic walking,  Wyjazdy integracyjne - sportowe  Wyjazd na basen .Zajęcia fitness</p>	<p>Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć dostosowany do możliwości i wieku uczestników, dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników i określonej wady postaw. Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok</p>	<p>Rehabilitant</p>
<p><b>Zajęcia Z psychologiem, pedagogiem</b></p>	<p><b>ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM</b>  Terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby, w zależności od potrzeb badania psychologiczne, badania diagnostyczne, rozmowy z uczestnikami, z rodzinami uczestników, pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów, uczenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, nauka współpracy w grupie, podnoszenie samooceny uczestników, zapobieganie izolacji społecznej, poznanie najbliższego otoczenia w jakim funkcjonują nasi uczestnicy oraz istniejących w nim relacji, zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników, nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku, przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia, budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach</p>	<p>Dialog terapeutyczny: psycholog, słuchając wypowiedzi uczestnika stara się zrozumieć to , czego dana osoba sama o sobie nie wie i uprzytomnić mu to, co może ułatwić odzyskanie kontroli nad sobą i sytuacją, Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by stanie relaksu wyobrażał sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają istotne symboliczne znaczenie , Rysunek psychoterapeutyczny: rysowanie może być procedurą diagnostyczną ale również sam kontakt ze sztuką ma w pewnym stopniu funkcję uzdrawiającą, Trening asertywności – celem jest zwalczanie lęku w sytuacjach nagłych i zaskakujących i nauczanie reakcji adekwatnych do sytuacji.</p>	<p>Psycholog Pedagog</p>

<p><b>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, opieka pielęgnarska</b></p>	<p>w sposób społecznie akceptowalny, rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, kształtowanie umiejętności różnicowania emocji, kształtowanie umiejętności komunikacyjnych, kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania, rozwijanie umiejętności asertywnych, nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania, kształtowanie podejmowania decyzji, kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym czasem.</p> <p>Psycholog dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i intelektualnego, również dla potrzeb orzecznictwa. Wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco - aktywizujących. Zajmuje się poradnictwem psychologicznym dla uczestników oraz ich rodzin. Psycholog daje również wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.</p> <p><b>ZAJĘCIA Z PEDAGOGIEM</b></p> <p>Prowadzenie działań pomocnych w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień, prowadzących do kompensacji braków, odreagowania konfliktów, korekcja niewłaściwych nawyków.</p> <p>Prowadzenie zajęć edukacyjnych, reedukacyjnych i rozwijających umiejętności przydatne do podjęcia aktywności zawodowej. Utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w codziennym życiu np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie;</p> <p>Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego; Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, rozwijające procesy myślowe, rozwijające koncentrację uwagi</p> <p>Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami: Pomoc w rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i poradni specjalistycznych ,wsparcie podczas hospitalizacji ,pomoc w organizowaniu wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne</p>	<p>Uczy nieskrępowanego wypowiedzenia sądów, swobodnego zachowania względem ludzi będących autorytetami. Itp. Praca ciągła, przez cały rok.</p> <p>Indywidualne rozmowy i ćwiczenia. Rozmowy terapeutyczne, wspierające. Ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki.</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego</p>
--	--	---	--

**Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, niezbędna opieka**

Edukacja i promocja zdrowia , kontakt z opiekunami , monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz innych poradniach specjalistycznych, Udział w organizowanych akcjach zdrowotnych np. badanie słuchu, wzroku, przeglądy dentystyczne itp. Pierwsza pomoc,( podawanie leków po uprzednim złożeniu zaświadczenia lekarskiego przez uczestnika lub opiekuna prawnego, prowadzenie ewidencji pielęgniarstwa)

Współpraca Terapeutów, Psychologa i Pedagoga z środowiskiem rodzinnym i sąsiedzkim uczestników w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika /współpraca telefoniczna, spotkania w ośrodku, w terenie i w miejscu zamieszkania, praca z indywidualnym przypadkiem – wsparcie, pomoc, interwencja, poradnictwo specjalistyczne, w szczególności socjalne i prawne, organizacja imprez kulturalnych wewnętrznych i zewnętrznych /pikniki, wycieczki, wyjazdy integracyjne/ przekazywanie osobie kierowanej do ośrodka informacji o zasadach funkcjonowania Domu promowanie ośrodka w społeczności lokalnej, w tym również zachęcanie osób wymagających wsparcia z korzystania z usług Środowiskowego Domu Samopomocy, utrzymywanie stałego kontaktu z ośrodkami zdrowia, przychodnią zdrowia psychicznego, oddziałem psychiatrycznym, rejestrowanie, współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników, w tym współpraca z ośrodkami pomocy społecznej, PCPR, MOPS, PFRON, stowarzyszeniami, innymi środowiskowymi domami samopomocy, warsztatami terapii zajęciowej, domami pomocy społecznej itp. , pomoc uczestnikom

Scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, konsultacje  
Praca ciągła przez cały rok zgodnie z przyjętym planem i potrzebami uczestników

Zajęcia mają charakter indywidualnego podejścia do każdego uczestnika biorąc pod uwagę jego osobiste potrzeby i możliwości .  
Praca ciągła, przez cały rok, w zależności od potrzeb

Członkowie Zespołu wspierająco – aktywizującego,



w załatwianiu spraw urzędowych oraz dokumentacji potrzebnej do uzyskania świadczeń z ZUS, PCPR, MOPS, występowanie z wnioskami w sprawach przyznania różnych form pomocy podopiecznym ŚDS, wsparcie uczestników i ich rodzin wymagających pomocy w osiągnięciu możliwie pełnej aktywności społecznej w tym również edukacja na temat choroby. Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników, prowadzenie dokumentacji uczestników indywidualnej i zbiorowej, udział w opracowywaniu indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących i oceny możliwości uczestników Domu, stały kontakt z psychologiem i dyrektorem ŚDS interwencja kryzysowa współpraca z terapeutami podczas prowadzenia treningów: higienicznego, interpersonalnego, umiejętności spędzania czasu wolnego,

**PROWADZENIE TERAPII ZAJĘCIOWEJ W PRACOWNIACH POPRZEZ:**

**PRACOWNIA KOMPUTEROWO-PLASTYCZNA**

Zapoznanie się ze sprzętem komputerowym w pracowni komputerowo-plastycznej. Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy na zajęciach terapii plastycznej. Zapoznanie i utrwalenie umiejętności wykorzystania podstawowych form aktywności plastycznej. Praca twórcza, według własnej inwencji i pomysłu. Podniesienie wiary w siebie. Nabycie umiejętności obsługi przedmiotów użytkowych potrzebnych w życiu codziennym. Nabycie/wzrost umiejętności w zakresie technik i organizacji pracy. Wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności i systematyczności poprzez sprzątanie.

**Metody pracy:**

Eksponujące poszukujące, metody twórcze, metody odtwórcze. Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych. Pogadanki, rysowanie, malowanie Decoupage, sztuki użytkowe: witraż, plakat, projekt okładek, ulotki, opakowania-pudełka prezentowe. Pogadanka na temat niewłaściwego użycia poszczególnych akcesoriów i materiałów plastycznych. Praca ciągła, przez cały rok, w zależności od potrzeb. Praca systematyczna

Terapeuta zajęciowy/oligofrenopedagog/opiekun

**Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w Warsztatach Terapii Zajęciowej lub pojęcia zatrudnienia.**

Przypomnienie zwyczajów i tradycji związanych z obchodami i świętami.  
Kształtowanie i utrwalanie nawyków odpowiedniego zachowania.  
Nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera; włączania, wyłączania, Korzystania z myszki, klawiatury, laminarki, ksera, skanera, drukarki, Internetu.

### **PRACOWNIA KRAWIECKO- RĘKODZIELA**

Ćwiczenie motoryki małej, umiejętności manualnych.  
Doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej.  
Rozwijanie sprawności manualnych.  
Rozwijanie wyobraźni. Kształcenie zdolności ruchów precyzyjnych i dokładnych.  
Ćwiczenie kompetencji takich jak cierpliwość i dokładność.  
Zdobycie wiedzy dotyczącej działania i obsługi maszyny do szycia, opanowanie szycia prostym ściegiem.  
Obraz tkany materiałem. Zajęcia rękodzielnicze (wyszywanki z przygotowanym motywem i z użyciem plastikowej igły). Wyszywanie kanwy.  
Nauka obsługi i konserwacji maszyny do szycia, szycie prostym ściegiem

### **PRACOWNIA KULINARNA**

Zapoznanie uczestników z funkcjonowaniem pracowni kulinarnej. Zasady pracy w pracowni kulinarnej. Zapoznanie się z instrukcją obsługi i funkcjonowaniem podstawowego sprzętu AGD: czajnik elektryczny, kuchenka gazowa, płyta indukcyjna, kuchenka mikrofalowa, zmywarka, robot wielofunkcyjny, Zapoznanie z zasadami estetyki podczas pracy, przyrządzaniu i podawaniu posiłków. Zapoznanie się z prostymi przepisami przygotowywania posiłków: kanapki, zupy, desery, itp. Nauka nakrywania do stołu. Dekorowanie stołu. Estetyczne przyrządzanie i podawanie potraw własnoręcznie ugotowanych. Nauka krojenia, smarowania chleba, krojenia jarzyn, sera wędlin itp

### **PRACOWNIA BOTANICZNO-**

Metody pracy:  
Eksponujące poszukujące, metody twórcze, metody odtwórcze. Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych.  
Pogadanki, szycie, wycinanie, itp.  
Pogadanka na temat niewłaściwego użycia poszczególnych akcesoriów i materiałów krawieckich

łowne/podające: rozmowa, pogadanka, wykład, instruktaż, objaśnienia. Oglądowe: pokaz, obserwacja, swobodna ekspresja, zadania inspirujące, praca aktywizująca, eksponująca, ćwiczenia utrwalające.  
Praca ciągła

Terapeuta zajęciowy/  
oligofrenopedagog/  
opiekun.

Terapeuta zajęciowy/  
oligofrenopedagog/  
opiekun.

**ZOLOGICZNA**

Zapoznanie z przepisami BHP, obowiązującymi w pracowni. Nabycie/wzrost umiejętności w zakresie technik i organizacji pracy .Właściwe organizowanie sobie miejsca pracy. Opracowanie harmonogramu pracy w pracowni z uwzględnieniem wyjazdów po pożywienie , siano i trociny dla zwierząt. Nauka pielęgnacji roślin doniczkowych oraz roślin w ogródku ŚDS. Nauka opieki nad zwierzętami znajdującymi się w ŚDS. Kształcenie poczucia obowiązku , wrażliwości odpowiedzialności.

**PRACOWNIA  
MAJSTERKOWICZA  
STOLARSKA**

Zapoznanie z zasadami BHP i regulaminem pracowni Majsterkowicza – Stolarskiej. Omówienie regulaminu i zasad BHP. Przedstawienie celów pracowni i jej organizacji. Przedstawienie uczestnikom zasad obsługi narzędzi i elektronarzędzi, BHP obsługi elektronarzędzi i narzędzi ręcznych typu: piła, młotek itp. Zapoznanie uczestników z różnymi rodzajami drewna i jego obróbką ,począwszy od świeżego typu: brzoza, dąb, sosna oraz listewek, desek itp. Omówienie sposobu obróbki drewna z uwagi na jego twardość. Nauka zastosowania różnych farb, bejc lakierów i klejów. Nauka organizacji czasu pracy oraz czasu wolnego. Organizowanie materiałów do pracowni Majsterkowicza – Stolarskiej w tym trening umiejętności społecznych i trening ekonomiczny. Trening umiejętności technicznych. Pozyskiwanie materiałów do wykonywania prac. Konstrukcja stolików, taboretów, ogólnie przedmiotów użytkowych. Docinanie potrzebnych elementów, dopasowywanie ich, podklejanie, skręcanie, malowanie i ostatecznie lakierowanie.

## Metody pracy:

Poszukujące, metody zapoznawcze, metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych, wykład, instruktaż, praca aktywizująca pogadanki, organizacja miejsca pracy, praca zespołowa i indywidualna, ćwiczenia utrwalające. Trening ekonomiczny. Praca ciągła.

Pogadanka na temat obsługi narzędzi i elektronarzędzi. Przedstawienie praktycznego zastosowania tychże urządzeń i narzędzi. Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych Pogadanki, skręcanie, malowanie, szlifowanie, obcinanie, lakierowanie Praca ciągła, przez cały rok, w zależności od potrzeb. Praca systematyczna

Terapeuta zajęciowy/oligofrenopedagog/opiekun.

Terapeuta zajęciowy/oligofrenopedagog/opiekun.

W przeciągu całego roku Zespół Wspierająco – aktywizujący stara się zachęcić do udziału w zajęciach wszystkich uczestników w ŚDS. Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy są dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości osób uczestniczących w zajęciach. Każdy uczestnik rozwija się we własnym tempie, bez presji czasu.

**RAMOWY TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ**

## **W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY typ B w 2018 roku**

### **7.00- 9.00**

Spotkanie społeczności Domu, konsultacje zespołu wspierająco – aktywizującego, trening obsługi własnej, pogadanki i konsultacje zdrowotne, **drugie śniadanie** przygotowanie do zajęć w pracowniach.

### **9.00-14.00**

Zajęcia w pracowniach tematycznych- terapia zajęciowa, praca grupowa - zajęcia dodatkowe, konsultacje psychologiczne, specjalistyczne, prawne i socjalne, treningi.

### **14.00-14.30**

Przygotowywanie do obiadu (czynności higieniczne), spożywanie gorącego posiłku.

### **14.30-16.30**

Zajęcia integracyjne – relaksacyjne, treningi, dowolne zajęcia w grupach. Prace porządkowe na terenie Domu. Praca indywidualna z uczestnikami. Podsumowanie dnia, ocena zajęć

## **HARMONOGRAM PLANOWANYCH ZADAŃ, IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH I SPOTKAŃ NA ROK 2018**

### **STYCZEŃ**

1. Zabawa karnawałowa w Restauracji „Różany Gościniec”  
(konkursy, zabawa taneczna, przygotowanie poczęstunku, dekoracja sali, sztuka dekoracji stołu).
2. Dzień Babci i Dziadka ( wykonanie samodzielne upominków, zorganizowanie spotkania z poczęstunkiem dla babć i dziadków, występ artystyczny uczestników).
3. Urodziny uczestników Domu ( przygotowanie upominków, zorganizowanie spotkania wszystkich uczestników połączonego z poczęstunkiem).
4. Wyjście do Radomskiej Manufaktury Słodczy na warsztaty i pokazy wytwarzania słodczy.

### **LUTY**

1. Walentynki ( poczta Walentynowa .)
2. Thusty Czwartek ( przygotowanie tradycyjnych pączków, wymiana przepisów, przypomnienie tradycji i zwyczajów ).
3. Urodziny uczestników.
4. Spotkanie z funkcjonariuszami policji.
5. Spotkanie z panią ginekolog – konsultacje, porady zdrowotne.

### **MARZEC**

1. Dzień Kobiet – Wyjście do kina i na uroczysty obiad do Restauracji „Różany Gościniec”.
2. Świąteczne przygotowania z okazji Świąt Wielkiej Nocy ( własnoręczne wykonywanie zaproszeń, stroików dla rodzin uczestników i gości), tworzenie kartek świątecznych, wykonywanie świątecznych stroików na stół i dekoracji ściennych
3. Obchody Światowego Dnia Downa.
4. Pierwszy Dzień Wiosny – topienie marzanny.
5. Urodziny uczestników.
6. Kiermasz Wielkanocny Prezydenta Miasta Radomia.
7. Kiermasz Wielkanocny w Galerii Handlowej Feniks.
8. Spotkanie Wielkanocne ( integracja uczestników , ich rodzin i zaproszonych gości podczas uroczystego śniadania).

### **KWIECIEŃ**

1. Spotkanie z rodzinami uczestników.
2. Hortikuloterapia – zajęcia ogrodowe, rozpoczęcie pracy sezonowej od wiosny do jesieni na terenie Środowiskowego Domu Samopomocy .
3. Urodziny uczestników.
4. Tydzień niemiecki ( poznanie kultury niemieckiej, zwyczajów, tradycji, kuchni, języka, ciekawostek o kraju i ich mieszkańcach itp.)
5. Sadzenie lasu – spotkanie z leśniczym, zasadzenie sadzonek zakończone wspólnym ogniskiem.
6. Warsztaty kulinarne w Restauracji „Różany Gościniec”.

### **MAJ**

1. Rocznica Konstytucji 3 Maja i Święto Polskiej Flagi, rola symboli narodowych- patriotyczne warsztaty o charakterze edukacyjnym.
2. Urodziny uczestników.
3. Majówka – piesza wycieczka, wspólne ognisko, gry i zabawy na wolnym powietrzu, gra w mini golfa, warsztaty fotograficzne w plenerze.
4. Dzień Matki – uroczyste spotkanie z rodzinami. Przygotowanie upominków i poczęstunku.
5. Tydzień czeski (poznanie kultury , zwyczajów, tradycji, kuchni, języka, ciekawostek o kraju i ich mieszkańcach itp.)
6. Udział w przeglądzie pt „Małe Formy Artystyczne”.

## **CZERWIEC**

1. Radomskie Obchody Dni Godności Osób Niepełnosprawnych – impreza integracyjna.
2. Festiwal Osób Niepełnosprawnych „TACY SAMI”.
3. Udział w regatach kajakowych.
4. Z wizytą u sąsiadów – udział w wyjazdowych warsztatach do innych środowiskowych domów samopomocy.
5. Tydzień włoski (poznanie kultury , zwyczajów, tradycji, kuchni, języka, ciekawostek o kraju i ich mieszkańcach itp.)
6. Urodziny uczestników.
7. Zajęcia na powietrzu: gry sportowe, mini golf, relaks.

## **LIPIEC**

1. Zajęcia w plenerze: spacer, wycieczka piesza, zajęcia fotograficzne, plastyczne, gry i zabawy na wolnym powietrzu.
2. Hortikuloterapia – zajęcia w ogrodzie, pielęgnacja terenów zielonych wokół Domu.
3. Urodziny uczestników.
4. Tydzień belgijski (poznanie kultury , zwyczajów, tradycji, kuchni, języka, ciekawostek o kraju i ich mieszkańcach itp.)
5. Wyjścia do kawiarni, kina, restauracji.

## **SIERPIEŃ**

1. „ W zdrowym ciele, zdrowy duch” – wycieczka rowerowa po najbliższej okolicy, połączona z promocją zdrowego stylu życia.
2. Hortikuloterapia – zajęcia ogrodnicze przy Domu.
3. Wizyta w bibliotece.
4. Urodziny uczestników.
5. Zajęcia w plenerze: spacer, wycieczka piesza, zajęcia fotograficzne, plastyczne, gry i zabawy na wolnym powietrzu.
6. Tydzień hiszpański w Domu ( poznanie kultury hiszpańskiej: sztuka, tradycje, język, barwy narodowe, kulinaria, ciekawostki).
7. Wycieczka do ZOO Wrocław - Afrykarium.

## **WRZESIEŃ**

1. Wyjście na Radomskie Targi Pracy w celu zapoznania się z rynkiem pracy.
2. Hortikuloterapia – zajęcia ogrodnicze , prace porządkowe na terenach zielonych wokół ŚDS.
3. Spotkania warsztatowe z rodzinami uczestników Domu.
4. Urodziny uczestników.
5. Tydzień węgierski (poznanie kultury węgierskiej: zwyczajów, tradycji, kuchni, języka, ciekawostek o kraju i ich mieszkańcach itp.)

## **PAŹDZIERNIK**

1. Wyjście do Muzeum Wsi Radomskiej na Święto Pieczonego Ziemniaka.
2. Wyjście na Marsz Integracyjny im.biskupa Jana Chrapka.
3. Dzień Zdrowia Psychicznego ( spotkania z psychologiem , pedagogiem ).
4. Wycieczka do Zakładu Stolarskiego – zapoznanie uczestników z maszynami i przemysłową obróbką drewna.
5. Urodziny uczestników.
6. Wyjazd do Teatru T21 – wycieczka integracyjna do Warszawy.
7. Tydzień grecki (poznanie kultury , zwyczajów, tradycji, kuchni, języka, ciekawostek o kraju i ich mieszkańcach itp.)
8. Jesienne prace w ogrodzie przy Domu.

## **LISTOPAD**

1. „Pamiętajmy o najbliższych” – Święto Zmarłych i Zaduszki – wyjście na cmentarz.
2. Spotkanie z zaproszonym gościem: myśliwy i leśniczy ( przygotowanie upominku dla gości z okazji Święta Myśliwych.
3. Udział w obchodach Święta Niepodległości.
4. Wyjazd do kina.
5. Tydzień z kulturą Szwecji (poznanie kultury, zwyczajów, tradycji, kuchni, języka, ciekawostek o kraju i ich mieszkańcach itp.)
6. Urodziny uczestników.
7. „Andrzejki”, zabawa taneczna , wróżby andrzejkowe w Restauracji „Różany Gościniec”.
8. Festiwal Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych w Sali Koncertowej Urzędu Miejskiego w Radomiu

## **GRUDZIEŃ**

1. Mikołajki w naszym Domu ( przygotowanie upominków, spotkanie z Mikołajem, wspólna zabawa).
2. Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia ( samodzielne wyrabianie i pieczenie świątecznych pierników, wykonanie zaproszeń dla gości na spotkanie wigilijne, tworzenie kartek świątecznych, wykonanie stroików i dekoracji ściennych, przygotowanie świątecznych upominków dla gości, uroczyste spotkanie opłatkowe).
3. Kiermasz Świąteczny w Urzędzie Miejskim, Galerii Feniks.
4. Jarmark Bożonarodzeniowy na Placu Corazziego.
4. Wspólne kołędowanie - podtrzymywanie tradycji świątecznych.
5. Urodziny uczestników.
6. Tydzień francuski w ŚDS ( poznanie kultury francuskiej: sztuka, tradycje i zwyczaje, język, kuchnia ciekawostki , barwy narodowe).

## **ZARZĄDZANIE I ADMINISTRACJA**

### **Kierownik**

- Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego praca ciągła.
- Zapewnienie wysokiej, jakości usług w ŚDS.
- Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników dwa razy do roku.
- Prowadzenie dokumentacji zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.
- Dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy praca ciągła.
- Zapewniony będzie właściwy poziom usług w ŚDS oraz bezpieczne i higieniczne warunki pracy.
- Organizowanie szkoleń i doszkalcenie kadry dwa razy do roku.
- Pracownicy będą podnosić swoje kwalifikacje. Nabędą umiejętności w zakresie organizacji pracy oraz pracy z osobami niepełnosprawnymi.
- Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami: PCPR, ośrodkami pomocy społecznej, poradniami zdrowia psychicznego, PUP-praca ciągła.
- Globalne wsparcie i poprawa funkcjonowania uczestnika.
- Pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ponad standardowych działań.
- Wzbogacenie oferty dla uczestników ŚDS.
- Opracowanie planu pracy Domu raz do roku .
- Sprawozdanie z działalności Domu raz do roku.

### **Do zadań zastępcy kierownika ŚDS należy w szczególności:**

- Właściwa organizacja pracy ŚDS.
- Zastępowanie kierownika ŚDS podczas jego nieobecności.
- Rzetelne i terminowe załatwianie spraw dotyczących funkcjonowania ŚDS.
- Dokonywanie zgodnie z zasadami prawa i gospodarności zakupu wyposażenia i materiałów niezbędnych do prowadzenia terapii.
- Prowadzenie dokumentacji dotyczącej działalności ŚDS oraz planowanej i przeprowadzanej

terapii u uczestników.

- Właściwe wykorzystywanie dotacji przyznawanej na prowadzenie ŚDS.
- Zapewnienie właściwych warunków pracownikom i uczestnikom terapii.
- Sporządzanie programu działalności ŚDS, planu działalności ŚDS na każdy następny rok Działalności.
- Sporządzanie sprawozdań z działalności ŚDS.
- Przeprowadzanie zajęć szkoleniowych raz na 6 m-cy, dla pracowników z tematyki, związanej w szczególności z merytorycznym aspektem pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi oraz będących wynikiem pojawiających się na bieżąco, zgłaszanych przez kadrę, problemów terapeutycznych..

#### **Główny księgowy:**

- Rozliczanie księgowo-finansowe
- Przygotowanie rozliczenia finansowego raz do roku

#### **Kadrowy:**

- Prowadzenie kadr
- Prowadzenie rachuby płac
- Rozliczenie ZUS i podatku dochodowego

#### **Pracownik administracyjny:**

- Obsługa sekretariatu

### **PRZEWIDYWANE REZULTATY PRACY WSPIERAJĄCEJ ORAZ OSIĄGNIĘĆ UCZESTNIKÓW**

1. Doprowadzenie w miarę możliwości do życiowego usamodzielnienia osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich integracji ze środowiskiem.
2. Odbudowanie i podtrzymanie u osób zagrożonych wykluczeniem społecznym umiejętności uczestnictwa w życiu społecznym i pełnienia ról społecznych w Domu, życiu prywatnym i społecznym.
3. Odbudowanie i podtrzymanie zdolności do samodzielnego życia, radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego.
4. Wzrost u uczestników kompetencji w zakresie:
  - a) Samoobsługi i zaradności życiowej,
  - b) Współdziałania i funkcjonowania w grupie,
  - c) Udoskonalenia podstawowych procesów psychicznych ( uwagi, koncentracji, wyobraźni, staranności, cierpliwości, spostrzegawczości, kojarzenia i tworzenia)
  - d) Pobudzenia działań twórczych, rozwój osobowości, wzrost kreatywności, pełniejsze i swobodniejsze wyrażanie siebie,
  - e) Rozładowania negatywnych napięć, emocji i agresji,
  - f) Dostarczenia poczucia radości, satysfakcji, odwrócenia uwagi od zmartwień, kłopotów zdrowotnych i niepowodzeń,
  - g) Dbłości o własny wizerunek w celu zmniejszenia poczucia wykluczenia społecznego,
  - h) Samodzielności w załatwianiu prostych spraw urzędowych,
  - i) Zachowań prozdrowotnych poprzez m.in.: ukształtowanie nawyków sprzyjających zdrowiu, rozpoznawanie i nazywanie dolegliwości zdrowotnych oraz właściwe na nie reagowanie.



### Inne formy działalności Domu

L.p	Treść działania	Formy pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna
1.	<b>Imprezy okolicznościowe</b>	Dzień Babci i Dziadka Walentynki Dzień Kobiet Ostatki Urodziny uczestników Śniadanie Wielkanocne Zabawy: Andrzejki, Mikołajki, karnawałowa Wieczera Wigilijna Zabawa karnawałowa	Cały rok – zgodnie z kalendarzem	Zespół Wspierająco – Aktywizujący Domu
2.	<b>Spotkania integracyjne</b>	Organizacja spotkań na terenie Domu. Festiwal osób niepełnosprawnych. Udział w imprezach tego typu poza placówką. Przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy, plastyczne, muzyczne, sportowe, taneczne)	Cały rok – zgodnie z kalendarzem.	Kierownik ŚDS oraz współpracujący Zespół Wspierająco - Aktywizujący
3.	<b>Spotkania z rodzinami/opiekunami</b>	Współpraca z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika. Spotkania będą głównie przeznaczone dla opiekunów osób z niepełnosprawnością intelektualną.	Dwa spotkania w ciągu roku.	Kierownik ŚDS oraz Zespół Wspierająco - Aktywizujący.
4.	<b>Wyjazdy rekreacyjno – turystyczno - sportowe</b>	Wycieczki krajoznawcze (Wycieczka do ZOO Wrocław, wyjazd do Teatru T21 – wycieczka integracyjna do Warszawy, udział w spartakiadzie )	Zgodnie z kalendarzem	Kierownik ŚDS oraz Zespół Wspierająco-Aktywizujący
5.	<b>Zebrania i szkolenia Zespołu Wspierająco – Aktywizującego</b>	Spotkania Zespołu Wspierająco-Aktywizujący. Opracowywanie indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących oraz dokonywanie oceny realizacji planów i oceny efektów świadczonych usług. Szkolenia wewnętrzne Zespołu. Szkolenia zewnętrzne Zespołu	1 x miesiąc i według potrzeb 2 x rok Dwa razy w roku (co 6 miesięcy)	Kierownik ŚDS Za-ca Kierownika
6.	<b>Spotkania kadry i uczestników zaprzyjaźnionych środowiskowych domów samopomocy w celu wymiany doświadczeń</b>		Według potrzeb	Kierownik ŚDS przy współpracy Zespołu Wspierająco – Aktywizujący
7.	<b>Prowadzenie w uzasadnionych i szczególnych przypadkach postępowanie wspierająco – aktywizujące w środowisku domowym uczestnika</b>		Według potrzeb	Psycholog, pedagog i Zespół Wspierająco - Aktywizujący
8.	<b>Współpraca z organizacjami pożytku publicznego, organizacjami, stowarzyszeniami, instytucjami oraz przedsiębiorcami lokalnymi</b>		Według potrzeb	Kierownik ŚDS i współpracujący cały Zespół Wspierająco Aktywizujący
9.	<b>Promowanie idei środowiskowego modelu wsparcia osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez współpracę z instytucjami i placówkami działającymi na terenie gminy, powiatu i województwa.</b>		Według potrzeb	Kierownik ŚDS i wspierająco Zespół Wspierająco - Aktywizujący

Zatwierdzam poniższy Plan pracy na 2018 rok

.....

.....







