

## **PLAN PRACY**

### **Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu**

### **na rok 2017**

#### **Rozdział I**

#### **Miejsce i czas pracy**

Środowiskowy Dom Samopomocy jest jednostką organizacyjną z siedzibą w Wonorzu nr 36, 88 – 133 Dąbrowa Biskupia a jego obszar działania stanowi teren Gminy Dąbrowa Biskupia.

Jest ośrodkiem wsparcia typu A, B i C przeznaczony dla 25 osób dorosłych przewlekle psychicznie chorych, upośledzonych umysłowo oraz wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych. Każda z grup korzystających ze Środowiskowego Domu Samopomocy potrzebuje innych form pomocy środowiskowej, form leczenia i metod terapii.

Środowiskowy Dom Samopomocy będzie działać od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 15.00 za wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy. Zajęcia z uczestnikami prowadzone będą co najmniej 6 godzin dziennie, a pozostały czas może być przeznaczony na czynności porządkowe, przygotowanie do zajęć, prowadzenie dokumentacji czy zorganizowanie przywozu i odwozu uczestników.

Ilekcóż w Planie Pracy jest mowa o ŚDS należy przez to rozumieć Dom lub Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu.

#### **Rozdział II**

#### **Cele działalności Środowiskowego Domu Samopomocy:**

##### 1. Cel główny:

Głównym celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest dążenie do poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych, w tym psychicznie chorych na terenie Gminy Dąbrowa Biskupia poprzez niesienie pomocy i opieki osobom z zaburzeniami psychicznymi, upośledzonym umysłowo i wykazującym inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych. Ponadto Środowiskowy Dom Samopomocy wierać będzie uczestników oraz ich rodziny i opiekunów, które z powodu choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego mają poważne trudności w życiu codziennym, zwłaszcza w kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem w zakresie edukacji, zatrudnienia oraz zaspokojenia potrzeb bytowych, których samodzielnie nie są w stanie przezwyciężyć wykorzystując swoje uprawnienia, środki i możliwości.

## 2. Cele szczegółowe:

- a) kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi (m. in. wyrobienie umiejętności wykonywania podstawowych zadań życiowych jak: samodzielne prowadzenie gospodarstwa domowego, dbanie o higienę osobistą, racjonalne kierowanie budżetem, umiejętność załatwiania spraw urzędowych, branie odpowiedzialności za swoje działania).
- b) wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom opieki psychiatrycznej, psychologicznej i medycznej.
- c) integrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym.
- d) zapobieganie nawrotom choroby i powtórny hospitalizacjom oraz minimalizowanie doznań chorobowych przez stosowanie zaleceń terapeutycznych i udział w oferowanych zajęciach.
- e) mobilizowanie, utrzymywanie sprawności, aktywizowanie uczestników beczynnych oraz rozwijanie ich zainteresowań i uzdolnień.
- f) tworzenie naturalnej grupy wsparcia i kształtowanie umiejętności współżycia w grupie.
- g) zapewnienie uczestnikom poczucia zrozumienia, tolerancji, życzliwości, ochronę godności osobistej i poczucia intymności.
- h) dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.
- i) aktywizacja do podjęcia zatrudnienia w kierunku Warsztatów Terapii Zajęciowej lub w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.
- j) organizowanie spotkań i zajęć integracyjnych poza Domem

Wszystkie podejmowane formy aktywności wynikać będą z indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego każdego uczestnika. Konstruowanie i wdrażanie zajęć terapeutycznych jest najważniejszym elementem prowadzenia działań wspierająco – aktywizujących. Każde zaplanowane działanie będzie konsultowane z Zespołem Wspierająco – Aktywizującym pracującym z uczestnikiem i poddawane weryfikacji. W miarę możliwości, zaplanowane działania omawiane będą z rodziną lub opiekunami uczestnika. W przeciągu całego roku Zespół Wspierająco-Aktywizujący starać się będzie zachęcać do udziału w zajęciach wszystkich uczestników ŚDS. Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane będą do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach. Każdy uczestnik rozwijać się będzie we własnym tempie, bez presji czasu i tak też będzie realizować zaplanowane działania wspierająco – aktywizujące.

### Rozdział III

#### Działania wspierająco – aktywizujące

##### 1. PRACOWNIA KULINARNA

Zakres	postępowanie wspierająco – aktywizujące
Formy pracy	praca indywidualna i grupowa
Uczestnicy (Typ)	A, B, C
Metody pracy	metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką
Termin realizacji	zajęcia prowadzone codziennie zgodnie z tygodniowym harmonogramem zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy, 15 godz. w tygodniu, grupy min. 5 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć okolicznościowych, integracyjnych lub in.
Prowadzący	terapeuta zajęciowy
Cel główny	<ul style="list-style-type: none"><li>• rozwijanie zaradności życiowej, zwiększenie samodzielności uczestników</li></ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć w gospodarstwie domowym.</li><li>• planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.</li><li>• utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.</li><li>• edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.</li></ul>

##### Działania:

- zapoznanie z regulaminem pracowni
- zapoznanie z zasadami utrzymania porządku w kuchni
- nauka korzystania z urządzeń gospodarstwa domowego: lodówka, zmywarka, mikser, szatkownica, robot kuchenny, maszynka do mielenia i in.
- zapoznanie z zasadami spożywania posiłku: zachowanie bezpieczeństwa w miejscu, w którym przygotowany jest posiłek, nakrywanie do stołu – zasady savoir vivre (ustawianie sztućców, talerzy, szklanek, kubków, krzeseł, serwetek, kolejność spożywania dań)

- utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni: mycie rąk, warzyw, owoców przed jedzeniem, zmywanie i wycieranie naczyń po posiłku, chowanie ich w wyznaczonym miejscu.
- nauka gotowania, smażenia, pieczenia, krojenia w kostkę, talarki, paski produktów spożywczych.
- i in.

### Rezultaty:

- zna regulamin pracowni
- potrafi korzystać z urządzeń i narzędzi gospodarstwa domowego
- przestrzega higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków
- samodzielnie sprząta po posiłku: myje naczynia, wyciera je
- zna zasady savoir vivre

potrafi samodzielnie przygotować posiłek gotowany, pieczony, smażony ze składników krojonych, szatkowanych, obranych, zmielonych.

- i in.

## 2. PRACOWNIA PLASTYCZNO – RĘKODZIELNICZA

Zakres	postępowanie wspierająco – aktywizujące
Formy pracy	praca indywidualna i grupowa
Uczestnicy (Typ)	A, B, C
Metody pracy	metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką
Termin realizacji	zajęcia prowadzone codziennie zgodnie z tygodniowym harmonogramem zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy, 15 godz. w tygodniu, grupy min. 5 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć okolicznościowych, integracyjnych lub in.
Prowadzący	terapeuta zajęciowy
Cel główny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata</li> </ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie twórczości artystycznej</li> <li>• kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami</li> <li>• kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi</li> <li>• rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw</li> <li>• dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka</li> <li>• oglądanie albumów o sztuce i in.</li> <li>• rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników</li> <li>• rozwijanie zainteresowań uczestników</li> <li>• doskonalenie umiejętności manualnych</li> <li>• nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania</li> <li>• rozwijanie wyobraźni i kreatywności</li> <li>• nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy</li> <li>• rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych</li> <li>• organizowanych przez różne instytucje</li> <li>• promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie</li> </ul> |
|--|--|

**Działania:**

- zapoznanie się z regulaminem pracowni.
- zapoznanie z przyrządami i produktami do pracy w pracowni: pędzle, sztalugi, farby, pastele, węgiel i in.
- zapoznanie z kołem barw (barwy ciepłe i zimne).
- malowanie na szkle, na płótnie,
- malowanie butelek,
- wyklejanie obrazów skrawkami skóry,
- dekoracja butelek papierowymi serwetkami i wikolem,

- wykonywanie kartek świątecznych,
- wykonywanie prac z tasiemek, z wykałaczek, z brystolu i ozdabianie ich grochem, kukurydzą, ryżem
- wykonywanie choinek z szyszek i ich dekoracja
- wykonanych ozdób okolicznościowych z różnych materiałów
- wykonywanie kul ozdobnych
- dekoracja Domu różnymi ozdobami
- kolorowanie, szkicowanie zamków, budowli
- kolorowanie motywów kwiatowych oraz motywów bajkowych
- wykonywanie kolażu
- wycinanie masek
- wykonywanie konfetti,
- wykonywanie kwiatów, motyli z bibuły, z drutu, z materiału
- klejenie z modeliny, plasteliny, gliny, gipsu
- wydzieranka, wyklejanka, monotypia
- origami: wykonywanie kartek okolicznościowych, zwierzątek, kwiatów, zakładek, okładek, ramek
- nauka i tworzenie obrazów z liści, płatków kwiatów
- oklejanie słoików, butelek, wężą, sznurkiem
- tworzenie obrazów typu collage
- nauka zdobienia metodą decoupage
- suszenie liści, gałęzi, kasztanów, szyszek, traw, nasion roślin, owoców, mchu, muszli, trzciny
- zdobnictwo i dekoratorstwo,
- układanie różnorodnych kompozycji w wazonie, koszykach,
- tworzenie stroików okazjonalnych na „cztery pory roku” wg własnej inwencji
- i in.

### **Rezultaty:**

- przestrzega regulaminu pracowni

- opanował podstawowe umiejętności obsługi narzędzi i produktów w pracowni
- umie samodzielnie dobierać i tworzyć kolory – rozróżnia kolory ciepłe i zimne
- potrafi malować na szkłe, na płótnie, na butelkach, wyklejać, wydzierać, modelować z masy solnej, gipsu, gliny, modeliny i plasteliny
- potrafi szkicować, odwzorowywać, posługiwać się ołówkiem, węglem
- wykonuje ozdoby i dekoracje okolicznościowe wykorzystując różne materiały
- potrafi korzystać z różnych technik  
plastyczno – technicznych
- potrafi wykonywać origami
- potrafi wykorzystywać „dary natury” w pracach rękodzielniczych
- umie tworzyć obrazy typu collage
- umie zdobić metodą decoupage
- potrafi układać różnorodne kompozycje w wazonie, koszykach,
- potrafi tworzyć stroiki okazjonalne wg własnej inwencji
- i in.

### 3. PRACOWNIA KRAWIECKA

Zakres	postępowanie wspierająco – aktywizujące
Formy pracy	praca indywidualna i grupowa
Uczestnicy (Typ)	A, B, C
Metody pracy	metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką
Termin realizacji	zajęcia prowadzone codziennie zgodnie z tygodniowym harmonogramem zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy, 15 godz. w tygodniu, grupy 5 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć okolicznościowych, integracyjnych lub in.
Prowadzący	terapeuta zajęciowy
Cel główny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata</li> </ul>
Cele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia</li> </ul>

szczegółowe	<p>estetyki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez wykonywanie drobnych prac krawieckich.</li> <li>• zapoznawanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć.</li> <li>• umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne).</li> </ul>
-------------	---

### Działania:

- zapoznanie się z regulaminem pracowni
- nauka i doskonalenie haftowania w zakresie haftu – płaskiego, krzyżykowego, richelieu
- nauka szydełkowania: robienie łańcuszka z wełny, nauka robienia słupków z wełny, nauka robienia
- serwetek z wełny, nauka robienia szalika, czapki, papci, zwierzątek na okolicznościowe święta, aniołków, peruki.
- nauka robienia na drutach: zapoznanie z rozłożeniem drutów w dłoniach,
- zapoznanie prostymi ściegami np. prawo-lewo, robienie czapek, szalików, serwetek, laleczek, pacynek
- nauka odmierzania materiału z wykorzystaniem linijki i mydełka krawieckiego na np. serwetki świąteczne – różne wielkości, odzież, pacynki.
- nauka korzystania z maszyny krawieckiej – zakładanie nici, bębenka, igły, nauka obszywania brzegów materiału, serwetek okolicznościowych, odzieży.
- nauka wyszywania: serwetek z motywem Bożo Narodzeniowym, Wielkanocnym, kwiatów, zwierząt ściegiem łańcuszkowym, ściegiem krzyżykowym, ściegiem maszynowym
- drobne naprawy odzieży: przyszywanie guzików, zszywanie brzegów odzieży, cerowanie.
- łączenie różnych umiejętności wyniesionych z pracowni: wybór i cięcie materiału na maskotki zwierzęta, serduszka, kwiatki, poduszki, ryby, torby lniane na zakupy, fartuszki kuchenne, zasłony, firanki, pacynki, szycie, wyszywanie, naszywanie elementów typu cekiny, naszywki, guziki, wypruwanie.
- tematyka zajęć związana będzie z porą roku
- i in.



## Rezultaty:

- przestrzega regulaminu pracowni
- potrafi posługiwać się szydełkiem: robić łańcuszki, słupki, serwetki, szalik, czapki, papcie, zwierzątka na okolicznościowe święta, aniołki, peruki z wełny.
- potrafi robić na drutach: ścieg prawo – lewo.
- odmierza materiał z wykorzystaniem linijki i mydełka krawieckiego np. na serwetki świąteczne – różne wielkości, odzież, pacynki.
- potrafi korzystać z maszyny krawieckiej – zakładać nici, bębnek, igły, obszywać brzegi materiału, serwetek okolicznościowych, odzieży.
- wyszywa serwetki z różnymi wzorami ściegiem łańcuszkowym, ściegiem krzyżykowym, ściegiem maszynowym.
- dokonuje drobne naprawy odzieży.
- potrafi wykorzystać różne techniki tworzenia m. in. maskotek, toreb, fartuszków kuchennych za pomocą doboru materiału, wyszywania, naszywania elementów typu cekiny, naszywki, guziki, wypruwania.
- i in.

## 4. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

Zakres	postępowanie wspierająco – aktywizujące
Formy pracy	praca indywidualna i grupowa
Uczestnicy (Typ)	A, B, C
Metody pracy	metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką
Termin realizacji	zajęcia prowadzone codziennie zgodnie z tygodniowym harmonogramem zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy, 15 godz. w tygodniu, grupy 5 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć okolicznościowych, integracyjnych lub in.
Prowadzący	terapeuta zajęciowy

Cel główny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nabywanie i doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera;</li> </ul>
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nabycie umiejętności włączania komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płycie CD, drukowanie</li> <li>• nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie</li> <li>• z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem, praca w edytorze tekstów, pisanie tekstu, poprawianie i uzupełnianie tekstu, zmiana fragmentów tekstu, zaznaczanie, kopiowanie, przenoszenie, wycinanie fragmentów tekstu, wyrównywanie tekstu</li> <li>• wzrost wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału</li> <li>• nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce – tworzenie stron kalendarza, redagowanie kroniki, gazetki</li> <li>• rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych</li> <li>• nabycie umiejętności wyszukiwania w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń,</li> <li>• nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych,</li> <li>• rozwijanie zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.</li> </ul>

**Działania:**

- zapoznanie się z regulaminem pracowni
- zapoznanie ze sprzętem komputerowym – myszka, monitor, klawiatura itp.
- nauka korzystania z komputera oraz innych urządzeń komputerowych np. z drukarki, skanera, CD-room, (włączanie, wyłączanie).
- nauka korzystania z systemu Windows: uruchamianie edytora tekstu WORD, praca z tekstem w programie WORD – zapoznanie z formatowaniem tekstu (m. in. rozmiar, styl, kolor czcionek, wyrównywanie do lewej, prawej, wyśrodkuj), tworzenie, kopiowanie, zapisywanie plików i folderów na twardym dysku oraz na dyskietkach, płytach CD oraz pendrive, nauka wstawiania

obrazków w WORD (łączenie tekstu z grafiką), punktowanie tekstu, wstawianie tabeli, rozmieszczanie tekstu w kolumnach i wierszach.

- praca z klawiaturą – zapoznanie z rozmieszczeniem znaków, liter, zasady używania poszczególnych klawiszy.
- nauka korzystania z programu graficznego PAINT: uruchamianie programu, rysowanie obrazków, kolorowanie, malowanie przy użyciu pędzla, ołówka, sprayu, rysowanie figur geometrycznych, wstawianie obrazów z pliku.
- gry i ćwiczenia edukacyjne: wykorzystanie gier systemowych do poszerzania zdolności poznawczych, logicznego myślenia, zręczności manualnej np. pasjans, saper, pinball, klocki, kulki.
- nauka korzystania z Internetu: uruchamianie i obsługa przeglądarek internetowych, poznanie programów rozmówczych (np. Gadu-Gadu, czat, Skype), zakładanie kont pocztowych korzystanie z poczty elektronicznej,
- wyszukiwanie informacji za pomocą Google, zapisywanie plików ściągniętych z Internetu m. in. na twardym dysku, dyskietce lub Pendrive.
- zapoznanie z programami zabezpieczającymi komputer
- redagowanie gazetki ŚDS'u (kwartalnika lub miesięcznika).
- zajęcia edukacyjne: uczenie i wychowanie przez doświadczenia życiowe, zajęcia edukacyjno – rewalidacyjne: nauka czytania, pisania, liczenia, poprawnej składni zdania, zdobywanie wiedzy o otaczającym świecie, wymiana doświadczeń, refleksji i światopoglądu, wzbogacenie wiedzy, itp.
- i in.

### **Rezultaty:**

- przestrzega regulaminu pracowni.
- opanował podstawowe umiejętności obsługi komputera.
- zna skutki braku ochrony antywirusowej i konieczność zabezpieczenia przez wirusami.
- potrafi samodzielnie uruchomić komputer.
- potrafi samodzielnie korzystać z programu WORD oraz go zamykać – pisać, edytować, formatować tekst, używać przycisków funkcyjnych, wstawiać tabele, obrazki, konstruować np. kartki, grafikę.

- potrafi samodzielnie zapisywać, przechowywać, kopiować pliki, foldery na twardym dysku, dyskietce, płycie CD, pendrive.
- zna funkcje przycisków klawiatury, rozmieszczenie znaków.
- potrafi samodzielnie uruchomić i wyłączyć program graficzny PAINT – kolorować, malować, używać przycisków funkcyjnych, wstawiać obiekty z pliku, kopiować, zapisywać pliki, foldery.
- rozwija zainteresowania, logiczne myślenie, zręczność, poszerza zdolności poznawcze, uczy się posługiwać klawiaturą, myszką, poszerza wiedzę o otaczającym świecie.
- zna zasady korzystania z Internetu, wyszukiwarek, wpisuje adresy strony internetowej.
- samodzielnie korzysta z poczty elektronicznej, wysyła e-maile, odbiera wiadomości, załącza pliki.
- potrafi komunikować się za pomocą programu Gadu – Gadu, Skype, czat.
- zna programy antywirusowe oraz potrafi je wykorzystać.
- potrafi redagować gazetkę ŚDS'u.
- i in.

## 5. PRACOWNIA OGRODNICZA

Zakres	postępowanie wspierająco – aktywizujące
Formy pracy	praca indywidualna i grupowa
Uczestnicy (Typ)	A, B, C
Metody pracy	metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką
Termin realizacji	zajęcia prowadzone 6 godz. w tygodniu zgodnie z tygodniowym harmonogramem zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy, grupy 5 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć okolicznościowych, integracyjnych lub in.
Prowadzący	terapeuta zajęciowy
Cel główny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nabywanie i rozwijanie zainteresowań przyrodą</li> </ul>
Cele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu</li> </ul>

szczegółowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka nazw i specyfiki otaczającej nas przyrody</li> <li>• nauka korzystania z poszczególnych narzędzi ogrodowych</li> <li>• inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika</li> </ul>
-------------	--

#### **Działania:**

- zapoznanie z regulaminem pracowni
- spacer (tlenoterapia, silwoterapia)
- nauka korzystania z narzędzi ogrodowych
- nauka sadzenia, pielęgnowania kwiatów, warzyw, krzewów itp.
- dbanie o wygląd ogrodu: przycinanie trawy, zbieranie liści i śmieci
- nauka układania skalniaków i dbanie o nie
- i in.

#### **Rezultaty:**

- przestrzega regulamin u pracowni
- korzysta z zajęć w terenie – spaceru (tlenoterapia, silwoterapia)
- potrafi zadbać o czystość w ogrodzie
- potrafi sadzić, pielęgnować kwiaty, warzywa i inne
- potrafi skomponować skalniaki
- i in.

(Szczegółowy plan pracy w pracowniach terapeutycznych zawarty jest w miesięcznych planach poszczególnych pracowni. )

**Ponadto Środowiskowy Dom Samopomocy ma do zaoferowania swoim uczestnikom poniższe formy wsparcia (praca ciągła):**

- poradnictwo psychologiczne, w celu dokonania diagnozy dotyczącej funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego i społecznego uczestników, psycholog wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco – aktywizujących, zajmuje się poradnictwem psychologicznym dla uczestników oraz ich rodzin, daje również wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.
- poradnictwo socjalne w zakresie spraw socjalno – bytowych, prawno – urzędowych, rodzinnych oraz pracy w środowisku a także wizytacje w domach uczestników (monitoring środowiskowy), ścisła współpraca z ośrodkiem pomocy społecznej.
- poradnictwo duchowe
- wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich: konsultacje psychiatryczne, stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami, bieżące informowanie o stanie zdrowia, zaleceniach lekarskich, ustalanych wizytach kontrolnych, pomoc w poznawaniu zleconych leków, pomoc w wykupieniu leków, wsparcie w hospitalizacji, pomoc zaopatrzeniu ortopedycznym, obserwacje stanu zdrowia, zabezpieczenie doraźne w problemach zdrowotnych, kontrola ciśnienia tętniczego, masy ciała.
- zajęcia integracyjne oraz dotyczące wychowania rodzinnego oraz seksualności człowieka
- trening funkcjonowania w codziennym życiu: praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań, metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów, metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład.
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne-ćwiczebne, realizacji zadań, metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów, metody asymilacji wiedzy-pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką.
- trening umiejętności spędzania wolnego czasu: praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne-ćwiczebne, realizacji zadań, metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, metody asymilacji wiedzy-pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką itp.
- organizacja i uczestnictwo w spotkaniach okolicznościowych: nabycie i doskonalenie umiejętności organizacji spotkań, wcielenie się w rolę gospodarza i odbiorcy imprez.
- współpraca z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika: współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego, wspieranie w obliczu

codziennych trudności związanych z niepełnosprawnością, pomoc w zakresie konsultacji lekarskich.

- 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
- utrzymanie kontaktu z byłymi uczestnikami: podtrzymanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwości doraźnego wsparcia.

Uczestnicy będą mieć zapewniony ciepły posiłek i podstawowe napoje.

Zajęcia terapeutyczne prowadzone będą przez osoby posiadające kwalifikacje i doświadczenie zawodowe zgodne z wymogami Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej.

## WSTĘPNY PLAN IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH

### Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

na 2017 r.

<b>Termin:</b>	<b>Działania:</b>
Styczeń	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oficjalne rozpoczęcie działalności ŚDS</li><li>2. Zabawa Karnawałowa</li><li>3. Spotkanie z rodzinami i opiekunami uczestników</li><li>4. Dzień sprzątanía biurka (drugi poniedziałek stycznia)</li><li>5. Dzień Pikantnych Potraw (16 styczeń)</li><li>6. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach</li></ol>
Luty	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją (23 luty)</li><li>2. Zabawa Walentynkowa</li><li>3. Tłusty czwartek (23 luty)</li><li>4. Ostatki (28 luty)</li><li>5. Dzień bezpiecznego internetu (I połowa lutego)</li><li>6. Dzień Pozytywnego Myślenia (2 luty)</li><li>7. Spotkanie integracyjne z przedstawicielami stowarzyszenia i wsi z Wonorza</li><li>8. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach</li></ol>
Marzec	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dzień Kobiet (8 marca)</li><li>2. Dzień Mężczyzn (10 marca)</li><li>3. Powitanie wiosny (21 marca)</li><li>4. Światowy Dzień Nerek (drugi czwartek marca)</li><li>5. Międzynarodowy Dzień Słońca</li><li>6. Światowy Dzień Pracy Socjalnej (21 marca)</li><li>7. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach</li></ol>
Kwiecień	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Spotkanie wielkanocne (13 kwietnia)</li><li>2. Międzynarodowy Dzień Ziemi (21 kwietnia)</li><li>3. Dzień Czystych Okien (sobota przed Wielkanocą)</li><li>4. Światowy Dzień Wiedzy o Autyzmie (2 kwietnia)</li></ol>



5. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach

Maj

1. Dzień Matki (26 maja)
2. Europejski Dzień Sąsiada (ostatni wtorek maja)
3. Światowy Dzień Chorego (13 maja)
4. Majówka (17 maja)
5. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach

Czerwiec

1. Międzynarodowy Dzień Dziecka (1 czerwca)
2. Boże Ciało (15 czerwca)
3. Przywitanie Lata (21 czerwca)
4. Dzień Ojca (23 czerwca)
5. Dzień Pączka (pierwszy piątek czerwca)
6. Święto Dobrych Rad (13 czerwca)
7. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach

Lipiec

1. Spartakiada w Wonorzu (14 lipiec)
2. Dzień Administratora (ostatni piątek lipca)
3. Święto hot – doga (4 lipiec)
4. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach

Sierpień

1. Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego (1 sierpnia)
2. Pożegnanie lata (31 sierpnia)
3. Spotkanie integracyjne z przedstawicielami stowarzyszenia i wsi z Wonorza
4. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach

Wrzesień

1. Dzień ziemiaka (8 września)
2. Powitanie jesieni (22 września)
3. Dzień chłopaka (30 września)
4. Światowy Dzień Pierwszej Pomocy (11 września)
5. Sprzątanie Świata (18 września)
6. Dzień Grzyba/grzybobranie (28 września)
7. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach

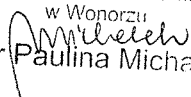
- Październik
1. Światowy Dzień Architektury (pierwszy poniedziałek miesiąca)
  2. Światowy Dzień Uśmiechu (pierwszy piątek miesiąca)
  3. Międzynarodowy Dzień Mediacji (trzeci czwartek października)
  4. Dzień Anioła Stróża/dzień bez Przemocy (2 października)
  5. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach
- Listopad
1. Zaduszki (2 listopada)
  2. Rogale Marcinkowskie (10 listopada)
  3. Andrzejkki (30 listopada)
  4. Dzień Pracownika Socjalnego (21 listopada)
  5. Światowy Dzień Jakości (drugi czwartek listopada)
  6. Światowy Dzień Rzucenia Palenia Tytoniu (trzeci czwartek listopada)
  7. Światowy Dzień Bicia Rekordów (12 listopada)
  8. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach
- Grudzień
1. Barbórka (4 grudzień)
  2. Mikołajki (6 grudzień)
  3. Powitanie zimy (21 grudzień)
  4. Spotkanie wigilijne (21 grudzień)
  5. Impreza sylwestrowa (29 grudzień)
  6. Europejski Tydzień Autyzmu (pierwszy tydzień miesiąca)
  7. Dzień Odpoczynku po Świątach (27 grudnia)
  8. Praca z uczestnikami w poszczególnych pracowniach

Każda w/w impreza okolicznościowa zorganizowana będzie na terenie ŚDS. Istnieje możliwość zaproszenia Gości na występy, poczęstunek i inne atrakcje zorganizowane przez pracowników i uczestników Domu. Dopuszcza się zmiany w/w terminów imprez ze względu na inne niezaplanowane działania.

**Ponadto Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu zorganizuje:**

1. Urodziny uczestników – ostatni wtorek miesiąca lub inny wcześniej ustalony dzień.
2. Zebrania Społeczności – każdy wtorek miesiąca.
3. Wyjazdy kulturalno – oświatowe zgodnie z zapotrzebowaniem uczestników i pracowników a także z możliwościami finansowymi Domu.
4. Wycieczki jednodniowe zgodnie z zapotrzebowaniem uczestników i pracowników a także z możliwościami finansowymi Domu.
5. Udział w szkoleniach, wykładach, pogadankach dla pracowników jak i uczestników.
6. Udział w konkursach, olimpiadach, prelekcjach, przeglądach zorganizowanych przez inne ośrodki działające na rzecz osób niepełnosprawnych.
7. Inne działania mające na celu poprawę sprawności psychofizycznej uczestników zajęć.

Sporządziła:

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Wonorzu  
mgr   
Paulina Michałak

Dąbrowa Biskupia, dnia 09. 12. 2016 r.