

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Wonorzu

Wonorze 36 88-133 Dąbrowa Biskupia
NIP 553 276 63 36 Regon 366006772

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

TYP A, B, C

Rozdział I

Postanowienia ogólne

1. Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu działa na podstawie:
 - a) Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. 2019, poz. 1507 z późn. zm.).
 - b) Ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. 2018, poz. 1878 z późn. zm.)
 - c) Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. 2010 nr 238 poz. 1586 z późn. zm.).
 - d) Ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. 2019, poz. 506 z późn. zm.).
 - e) Ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych (Dz. U. 2019, poz. 869 z późn. zm.).
 - f) Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 15 maja 2018 r. w sprawie wynagradzania pracowników samorządowych (Dz. U. 2018 poz. 936 z późn. zm.).
 - g) Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu.
 - h) Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu.
2. Ilekroć w Regulaminie jest mowa o ŚDS należy przez to rozumieć Dom lub Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu, który jest jednostką organizacyjną z siedzibą w Wonorzu nr 36, 88 – 133 Dąbrowa Biskupia a jego obszar działania stanowi teren Gminy Dąbrowa Biskupia. Jest on ośrodkiem wsparcia typu A, B i C przeznaczony dla 25 osób dorosłych przewlekle psychicznie chorych, osób niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym a także osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia zwłaszcza neurologiczne oraz osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Każda z grup korzystających ze Środowiskowego Domu Samopomocy potrzebuje innych form pomocy środowiskowej, form leczenia i metod terapii.
3. Środowiskowy Dom Samopomocy działa od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 – 15.00 z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy. Zajęcia z uczestnikami prowadzone są co najmniej 6 godzin dziennie, a pozostały czas przeznaczony jest na czynności porządkowe, przygotowanie do zajęć, prowadzenie dokumentacji czy zorganizowanie przywozu i odwozu uczestników.

Rozdział II

Cele działalności Środowiskowego Domu Samopomocy:

1. Cel główny Środowiskowego Domu Samopomocy to dążenie do poprawy sytuacji osób które z powodu choroby psychicznej, niepełnosprawności intelektualnej w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także niepełnosprawności intelektualnej w stopniu lekkim jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne oraz innych przewlekłych zaburzeń czynności psychicznych mają trudności w codziennym funkcjonowaniu, 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 i in.).
- b) wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom opieki psychiatrycznej, psychologicznej, pedagogicznej i medycznej.
- c) integrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym.
- d) zapobieganie nawrotom choroby i powtórnym hospitalizacjom oraz minimalizowanie doznań chorobowych przez stosowanie zaleceń terapeutycznych i udział w oferowanych zajęciach.
- e) mobilizowanie, utrzymywanie sprawności, aktywizowanie uczestników bezczynnych 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 Warsztatach Terapii Zajęciowej lub w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.
- j) organizowanie spotkań i zajęć integracyjnych w Domu jak i poza nim.

Rozdział III

Formy działalności Środowiskowego Domu Samopomocy:

1. Pracownicy ŚDS dostosowują treści, metody i organizację zajęć terapeutycznych do możliwości psychofizycznych uczestników. Każdy z uczestników traktowany jest podmiotowo, uczestniczy w zajęciach zgodnie z możliwościami psychofizycznymi oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco – aktywizującym.
2. Dom świadczy usługi w formie zajęć zespołowych lub indywidualnych, które obejmują w szczególności:
 - a) treningi funkcjonowania w codziennym życiu, w tym trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny, trening kulinarny, trening porządkowy, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania środkami finansowymi – budżetowy, integracja grupy poprzez wspólne wykonywanie zadań, rozwijanie umiejętności współpracy w grupie i in.
 - b) trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym kształtowania pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w różnych życiowych sytuacjach, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury, podtrzymywanie nabytych oraz uczenie się nowych umiejętności stosownego zachowania w różnych sytuacjach społecznych, wzbogacanie wiedzy z zakresu kultury osobistej i obyczajów, rozwijanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów towarzyskich i in.
 - c) trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich oraz kulturalnych i in.
 - d) poradnictwo psychologiczne obejmujące:
 - indywidualne spotkania mające na celu rozwój osobisty, pracę nad indywidualnymi problemami uczestnika, poszerzanie obszaru świadomości, radzenie sobie z chorobą i in.

- zajęcia grupowe mające na celu przekazanie wiedzy o podstawowych sposobach dobrego komunikowania się, rozpoznawanie, różnicowanie, wyrażanie emocji, poszerzanie wiedzy na temat własnych przeżyć w oparciu o doświadczenia, historię, biografię, poszerzanie wiedzy o sobie, badanie granic obszaru osobistego, przyjmowanie i udzielanie wsparcia, naukę świadomego poświęcania czasu i uwagi na odpoczynek i troskę o własny stan psychofizyczny, treningi relaksacyjne i in.
- e) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
- f) pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich, pomoc w zakupie leków i in.
- g) niezbędną opiekę i wsparcie.
- h) terapię ruchową w tym zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne, które mają na celu zwiększenie lub utrzymanie sprawności fizycznej co najmniej na dotychczasowym poziomie oraz wykształcenie nawyku dbania o zdrowie poprzez aktywny tryb życia.
- i) terapię zajęciową w pracowni plastyczno – rękodzielniczej, krawieckiej, gospodarstwa domowego oraz komputerowej, która pobudza kreatywność, zainteresowanie spontaniczną twórczością, rozwój intelektualny, rozwija wrażliwość estetyczną i artystyczną, pobudza do pracy nad nawiązywaniem kontaktów interpersonalnych wpływających pozytywnie na integrację grupy, na umiejętność wyrażania uczuć w sposób jasny i jednoznaczny, dokonuje analizy własnych przekonań, myśli, uczuć oraz postaw i inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika

Rozdział IV

Metody, sposoby i kryteria oceny efektów działalności

Środowiskowy Dom Samopomocy wykorzystuje ogólnodostępne metody oceny działalności Domu m. in. sprawozdania merytoryczne z działalności poszczególnych pracowni terapeutycznych, sprawozdania pracowników z pracy w ŚDS, sprawozdania finansowe z funkcjonowania Domu, ocena funkcjonowania placówki wynikająca z przeprowadzonych kontroli finansowych i merytorycznych, opinie od rodzin i opiekunów uczestników zajęć, przeprowadzanie ankiety na temat działalności Domu wśród uczestników, rodzin i opiekunów a także pracowników i in.

Rozdział V

Działania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego

1. Praca z uczestnikami Domu odbywa się w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizującego. Plan przygotowuje terapeuta zajęciowy (asystent wspierający) w porozumieniu i za zgodą uczestnika oraz Zespołu Wspierająco – Aktywizującego. Zawiera on cele, metody i formy pracy (rodzaj zajęć) oraz ramy czasowe do ich osiągnięcia. Dostosowany jest do potrzeb oraz możliwości psychofizycznych uczestnika.
2. Plan przygotowuje się na okres 6 miesięcy (w przypadku pierwszego przyjęcia na 3 miesiące) po których następuje ocena postępów. Na podstawie oceny weryfikuje się wyznaczone cele i zadania oraz planuje zadania na następny okres. Podstawą oceny są informacje zebrane od poszczególnych pracowników na temat osiągniętych wyników. Zespół Wspierająco – Aktywizujący tworzą osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje zawodowe oraz wymagany staż pracy z osobami chorymi psychicznie.
3. Zespół Wspierająco – Aktywizujący zbiera się przynajmniej raz na 6 miesięcy celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących oraz bieżących problemów.



Rozdział VI

Partnerzy w realizacji działań

Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu funkcjonuje w środowisku lokalnym i dąży do budowania właściwych relacji z otoczeniem, a przez to do integracji społecznej. Organizowanie przedsięwzięć wspólnie z różnymi instytucjami ma zmierzać w kierunku integracji wokół zdrowia i życia codziennego uczestników zajęć. Aby temu sprostać Środowiskowy Dom Samopomocy nadal współpracować będzie m. in. z:

1. rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi uczestników.
2. ośrodkami pomocy społecznej oraz powiatowym centrum pomocy rodzinie.
3. poradniami zdrowia psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej.
4. powiatowym urzędem pracy.
5. organizacjami pozarządowymi.
6. kościołami i związkami wyznaniowymi.
7. ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno – rozrywkowymi.
8. placówkami oświatowymi, innymi jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym warsztatami terapii zajęciowej, zakładami aktywizacji zawodowej, spółdzielniami socjalnymi, centrami integracji społecznej i klubami integracji społecznej.
9. innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.

Rozdział VII

Zakładane rezultaty realizacji programu:

Głównym i najważniejszym rezultatem jest przystosowanie uczestników do życia poza Środowiskowym Domem Samopomocy oraz wykształcenie u uczestników umiejętności niezbędnych do codziennego i samodzielnego funkcjonowania w środowisku społecznym.

Rozdział VIII

Przyjęte kierunki dalszego rozwoju

1. Dom pozyskał wykwalifikowaną kadrę oraz będzie umożliwiał dalszy rozwój zawodowy swoich pracowników. W miarę potrzeb oferować będzie nowe formy wsparcia dla uczestników zgodnie z ich zapotrzebowaniem.
2. Ponadto w miarę możliwości pozyskiwać będzie środki finansowe na bieżącą modernizację obiektu, odświeżanie wnętrza Domu i inne zadania.
3. W przypadku osiągnięcia przez uczestnika poziomu samodzielności umożliwiającego podjęcie uczestnictwa w Warsztatach Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy Kierownik Domu po konsultacjach z Zespołem Wspierająco – Aktywizującym zawiaduje do Kierownika Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dąbrowie Biskupiejskiej umożliwienie uczestnikowi korzystania z tej formy wsparcia w celu kontynuacji procesu usamodzielniania i aktywizacji życiowej, zawodowej i społecznej.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

Typ A

1. Oferta dla Środowiskowego Domu Samopomocy Typu A skierowana jest do osób przewlekle psychicznie chorych. Doświadczenie choroby psychicznej bardzo często wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach interpersonalnych. Osoby te najczęściej odczuwają niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań. Tracą wiarę we własne siły i możliwości. Często dochodzi u nich do zamknięcia się w sobie, życia we własnym świecie, zerwania kontaktów towarzyskich i wszelkich znajomości. Osoby te bardzo często wstydzą się swojej choroby, wolą przebywać w domu w samotności. Taki stan rzeczy prowadzi do tego, że chory pozbawiony bliskości, życzliwości i przyjaznych osób coraz bardziej oddala się od rzeczywistości i przestaje samodzielnie radzić sobie ze sprawami codziennego życia.
2. Podstawowym zadaniem ŚDS Typu A jest przede wszystkim zapobieganie izolacji osób chorujących, integracja ze środowiskiem społecznym oraz udzielenie wsparcia terapeutycznego. Działania koncentrować się będą w dużej mierze na rozwijaniu i przywracaniu umiejętności potrzebnych do wykonywania czynności dnia codziennego jak i czynności samoobsługowych.
3. Ponadto działania terapeutyczne zmierzać będą do doprowadzenia do zwiększenia poczucia pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontaktach z ludźmi, zwiększenia własnej aktywności, wykształcenia umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej, zapewnienia możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań, poprawy wzajemnych relacji interpersonalnych, integracji społecznej, zmiany postrzegania i wizerunku osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności.
4. W związku z powyższym Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu prowadzić będzie działania, które obejmą:
 - a) **trening funkcjonowania w codziennym życiu** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).
 - *trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny* (m. in. zakładanie czystej odzieży, częste mycie rąk, korzystanie w toalety we właściwy sposób, nauka mycia włosów, dbania o paznokcie, prawidłowy sposób mycia zębów, dbanie o higienę całego ciała i in.).
 - *trening kulinarny* (m. in. utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni: mycie rąk, warzyw, owoców przed jedzeniem, zmywanie i wycieranie naczyń po posiłku oraz chowanie ich w wyznaczonym miejscu, nauka gotowania, smażenia, pieczenia, krojenia w kostkę, talarki, paski produktów spożywczych i in.)
 - *trening umiejętności praktycznych* (m. in. zapoznanie z obsługą żelazka, pralki automatycznej, nauka sortowania ubrań wg. koloru, temperatury i dozowania środków chemicznych, nauka rozwieszania ubrań na suszarce/lince, nauka samodzielnego ubierania się: kolejność nakładania odzieży, wybór ubrań dostosowanych do pogody, sprawdzanie czystości zakładanej odzieży i in.)
 - *trening porządkowy* (m. in. dbanie o czystość w pomieszczeniach, sprzątanie po sobie i in.)
 - *trening budżetowy i gospodarowania własnymi środkami finansowymi* (m. in. poznawanie wartości pieniądza, przewidywanie wydatków na określony czas, oszczędzanie na przyjemności, robienie zakupów, dokonywanie opłat w banku i in.)

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć w gospodarstwie domowym.
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia, samodzielnego ubierania się, golenia i in.
- dbałość o stosowny i estetyczny ubiór (nauka dostosowania ubioru do pogody i okoliczności oraz dbałości o czystość ubioru).
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia.
- nauka prania, prasowania, składnia ubrań, rozwieszania wypranej bielizny.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.
- racjonalne wydatkowanie własnych pieniędzy.

b) trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury i in.

Cele szczegółowe wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem.
- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie.
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi).
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę.
- umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie i likwidowanie źródła stresu).
- wykonywanie rutynowych czynności (zakupy, korzystanie ze środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw urzędowych, itp.).
- nauka poprawnego posługiwania się językiem polskim.
- współpraca z instytucjami.

c) trening umiejętności spędzania wolnego czasu (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych i in.

Cele szczegółowe wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji osobistych.

- wzrost poczucia własnej wartości.
 - rozwijanie własnych zainteresowań, hobby i pasji.
 - rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
 - umiejętność wykorzystania aktywnie i pozytywnie czasu wolnego.
 - nawiązywanie oraz utrzymanie pozytywnych relacji z bliskimi, z otoczeniem.
- d) **poradnictwo psychologiczne** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).
- wsparcie psychologiczne i terapeutyczne uczestników zajęć w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizujące.
 - psychoterapia indywidualna (wzmacnianie mocnych stron uczestnika, praca nad pozytywnym postrzeganiem i akceptacją własnej choroby, radzeniem sobie w relacjach z innymi i in.).
 - wspieranie samodzielności i autonomii oraz wzbudzanie współodpowiedzialności za proces leczenia i terapii.
 - profilaktyka prozdrowotna, której celem ma być zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn.
 - rozróżniania objawów chorobowych.
 - psychoterapia grupowa (umiejętność mówienia o swoich problemach na forum, integracja ze środowiskiem, udział w zajęciach relaksacyjnych i in.).
- e) **pomoc w załatwianiu spraw urzędowych** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).
- integracja społeczna.
 - poprawa samooceny.
 - umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacjach konfliktowych.
 - rozwijanie i przywracania samodzielności w życiu społecznym.
- f) **pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).
- uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich.
 - pomoc w zakupie leków.
 - rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu codziennym.
 - utrwalanie nawyków higienicznych.
 - rozwijanie umiejętności praktycznych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.
- g) **niezbędną opiekę i wsparcie** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).
- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć codziennych.
 - umiejętność komunikowania i zgłaszania problemów natury psychicznej pracownikom Domu.
 - pomoc w załatwianiu czynności dnia codziennego w każdym aspekcie życia.
 - integracja społeczna.
- h) **terapię ruchową** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania obejmują zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne celem utrzymania lub wzmocnienia kondycji fizycznej uczestników a także wyrobienie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe wsparcia:

- terapia ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku.
- wzrost aktywności psychoruchowej.
- podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu.
- ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer, turystyka, rekreacja i in.

i) terapię zajęciową (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania odbywać się będą w poszczególnych pracowniach terapeutycznych:

■ **plastyczno - rękodzielniczej**

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie twórczości artystycznej.
- kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
- rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw.
- dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce.
- rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- rozwijanie zainteresowań uczestników.
- doskonalenie umiejętności manualnych.
- nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności.
- nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- promocja uczestników i Domu w regionie.
- rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.

■ **krawieckiej**

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki.
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez wykonywanie drobnych prac krawieckich.
- zapoznawanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć.
- umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne).
- promocja uczestników i Domu w regionie.

■ gospodarstwa domowego

Cele szczegółowe wsparcia:

- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- zapoznanie i przestrzeganie zasad spożywania posiłku.
- zachowanie bezpieczeństwa w miejscu, w którym przygotowywany jest posiłek.
- nauka nakrywania do stołu wg zasad savoir vivre.
- utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni.
- gotowanie, smażenie, pieczenie, krojenie produktów spożywczych i in.
- nauka korzystanie z urządzeń gospodarstwa domowego
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia podczas prac kulinarnych.

■ komputerowej

Cele szczegółowe wsparcia:

- nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera, włączanie i wyłączanie komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płycie CD/DVD, drukowanie
- nabycie lub doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie 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.
- wzrost wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału.
- nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce – tworzenie stron kalendarza, redagowanie gazetki.
- rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych.
- nabycie umiejętności wyszukiwania w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.
- nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych.
- rozwijanie zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.

j) zajęcia ogrodnicze

Cele szczegółowe wsparcia:

- nauka korzystania z narzędzi ogrodowych.
- nauka sadzenia i pielęgnowania kwiatów, warzyw, krzewów, dbanie o wygląd ogrodu, przycinanie trawy, zbieranie liści i śmieci
- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu.
- nauka nazw i specyfiki otaczającej nas przyrody.
- sylwoterapia i spacer.
- inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika.

k) współpraca z rodzinami uczestników (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Obejmująca również pracę z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym i gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.

l) **organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych** (praca ciągła, grupowa prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Spotkania te odbywać się będą zgodnie z kalendarzem imprez, zgłoszonym zapotrzebowaniem uczestników oraz otrzymanymi zaproszeniami z innych placówek. Ponadto ŚDS organizować będzie wycieczki, wyjazdy i inne przedsięwzięcia terapeutyczne dla swoich uczestników we współpracy z ośrodkami kultury, sportu, zdrowia, oświaty i in.

m) **zarządzanie i administracja:** (praca ciągła, prowadzona przez Kierownika Domu oraz głównego księgowego).

- koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.
- nadzorowanie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników.
- dbanie o bezpieczeństwo, higienę pracy oraz o właściwy poziom usług.
- współpraca z władzami samorządowymi i innymi ośrodkami wsparcia, organizacjami pozarządowymi i in.
- organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników.
- opracowywanie niezbędnej dokumentacji Domu.
- prowadzenie ewidencji uczestników ŚDS.
- prowadzenie sprawozdawczości ŚDS.
- i in.

Godzinowy plan zajęć w Środowiskowym Domu Samopomocy w Wonorzcu:

Godz.	Działania:
7.00 – 9.00	Rozpoczęcie dnia, przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne Zespołu Wspierająco – Aktywizującego (przygotowanie do zajęć), prace porządkowe, zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników
9.00 – 9.15	Śniadanie
9.15 – 12.00	Zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników
12.00 – 12.15	Obiad
12.15 – 15.00	Zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników, odwożenie uczestników zajęć do domów, zajęcia Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, prace porządkowe.

Godzinowy plan zajęć może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

Typ B

1. Oferta dla Środowiskowego Domu Samopomocy Typu B jest skierowana do osób niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym a także osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia zwłaszcza neurologiczne.
2. Działania terapeutyczne w Domu Typu B wychodzą naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych intelektualnie, które potrzebują środowiskowego wsparcia z uwzględnieniem terapii społecznej dającej im możliwość funkcjonowania w grupie rówieśniczej, aktywnego spędzania czasu wolnego, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi.
3. Program ukierunkowany jest na rozwój indywidualny osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez przygotowanie ich do niezależnego i godnego życia oraz przywrócenia im własnego miejsca w rodzinie i społeczeństwie. Zajęcia dostosowywane będą do indywidualnych możliwości każdego uczestnika.
4. W związku z powyższym Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu prowadzić będzie działania, które obejmą:
 - a) **trening funkcjonowania w codziennym życiu** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).
 - *trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny* (m. in. zakładanie czystej odzieży, częste mycie rąk, korzystanie w toalety we właściwy sposób, nauka mycia włosów, dbania o paznokcie, prawidłowy sposób mycia zębów, dbanie o higienę całego ciała i in.).
 - *trening kulinarny* (m. in. utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni: mycie rąk, warzyw, owoców przed jedzeniem, zmywanie i wycieranie naczyń po posiłku oraz chowanie ich w wyznaczonym miejscu, nauka gotowania, smażenia, pieczenia, krojenia w kostkę, talarki, paski produktów spożywczych i in.)
 - *trening umiejętności praktycznych* (m. in. zapoznanie z obsługą żelazka, pralki automatycznej, nauka sortowania ubrań wg. koloru, temperatury i dozowania środków chemicznych, nauka rozwieszania ubrań na suszarce/lince, nauka samodzielnego ubierania się: kolejność nakładania odzieży, wybór ubrań dostosowanych do pogody, sprawdzanie czystości zakładanej odzieży i in.)
 - *trening porządkowy* (m. in. dbanie o czystość w pomieszczeniach, sprzątanie po sobie i in.)
 - *trening budżetowy i gospodarowania własnymi środkami finansowymi* (m. in. poznawanie wartości pieniądza, przewidywanie wydatków na określony czas, oszczędzanie na przyjemności, robienie zakupów, dokonywanie wpłat w banku i in.)

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć w gospodarstwie domowym.
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.

- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia, samodzielne ubieranie się, golenia i in.
- dbałość o stosowny i estetyczny ubiór (nauka dostosowania ubioru do pogody i okoliczności oraz dbałości o czystość ubioru).
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia.
- nauka prania, prasowania, składania ubrań, rozwieszania wypranej bielizny.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.
- racjonalne wydatkowanie własnych pieniędzy.

b) trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury i in.

Cele szczegółowe wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem.
- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie.
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi).
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę.
- umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie i likwidowanie źródła stresu).
- wykonywanie rutynowych czynności (zakupy, korzystanie ze środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw urzędowych, itp.).
- nauka poprawnego posługiwania się językiem polskim.
- współpraca z instytucjami.

c) trening umiejętności spędzania wolnego czasu (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych i in.

Cele szczegółowe wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji osobistych.
- wzrost poczucia własnej wartości.
- rozwijanie własnych zainteresowań, hobby i pasji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- umiejętność wykorzystania aktywnie i pozytywnie czasu wolnego.
- nawiązywanie oraz utrzymanie pozytywnych relacji z bliskimi, z otoczeniem.

d) poradnictwo psychologiczne (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

- wsparcie psychologiczne i terapeutyczne uczestników zajęć w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizujące.
- psychoterapia indywidualna (wzmacnianie mocnych stron uczestnika, praca nad pozytywnym postrzeganiem i akceptacją własnej choroby, radzeniem sobie w relacjach z innymi i in.).
- wspieranie samodzielności i autonomii oraz wzbudzanie współodpowiedzialności za proces leczenia i terapii.
- profilaktyka prozdrowotna, której celem ma być zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn.
- rozróżniania objawów chorobowych.
- psychoterapia grupowa (umiejętność mówienia o swoich problemach na forum, integracja ze środowiskiem, udział w zajęciach relaksacyjnych i in.).

e) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

- integracja społeczna.
- poprawa samooceny.
- umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacjach konfliktowych.
- rozwijanie i przywracania samodzielności w życiu społecznym.

f) pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

- uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich.
- pomoc w zakupie leków.
- rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu codziennym.
- utrwalanie nawyków higienicznych.
- rozwijanie umiejętności praktycznych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

g) niezbędną opiekę i wsparcie (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć codziennych.
- umiejętność komunikowania i zgłaszania problemów natury psychicznej pracownikom Domu.
- pomoc w załatwianiu czynności dnia codziennego w każdym aspekcie życia.
- integracja społeczna.

h) terapię ruchową (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania obejmują zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne celem utrzymania lub wzmocnienia kondycji fizycznej uczestników a także wyrobienie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe wsparcia:

- terapia ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku.
 - wzrost aktywności psychoruchowej.
 - podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu.
 - ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer, turystyka, rekreacja i in.
- i) **terapię zajęciową** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania odbywać się będą w poszczególnych pracowniach terapeutycznych:

■ **plastyczno - rękodzielniczej**

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie twórczości artystycznej.
- kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
- rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw.
- dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce.
- rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- rozwijanie zainteresowań uczestników.
- doskonalenie umiejętności manualnych.
- nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności.
- nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- promocja uczestników i Domu w regionie.
- rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.

■ **krawieckiej**

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki.
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez wykonywanie drobnych prac krawieckich.
- zapoznavanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć.
- umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne).
- promocja uczestników i Domu w regionie.

■ **gospodarstwa domowego**

Cele szczegółowe wsparcia:

- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- zapoznanie i przestrzeganie zasad spożywania posiłku.

- zachowanie bezpieczeństwa w miejscu, w którym przygotowany jest posiłek.
- nauka nakrywania do stołu wg zasad savoir vivre.
- utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni.
- gotowanie, smażenie, pieczenie, krojenie produktów spożywczych i in.
- nauka korzystanie z urządzeń gospodarstwa domowego
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia podczas prac kulinarnych.

■ komputerowej

Cele szczegółowe wsparcia:

- nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera, włączanie i wyłączenie komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płycie CD/DVD, drukowanie
- nabycie lub doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie 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.
- wzrost wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału.
- nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce – tworzenie stron kalendarza, redagowanie gazetki.
- rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych.
- nabycie umiejętności wyszukiwania w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.
- nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych.
- rozwijanie zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.

j) zajęcia ogrodnicze

Cele szczegółowe wsparcia:

- nauka korzystania z narzędzi ogrodowych.
- nauka sadzenia i pielęgnowania kwiatów, warzyw, krzewów, dbanie o wygląd ogrodu, przycinanie trawy, zbieranie liści i śmieci
- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu.
- nauka nazw i specyfiki otaczającej nas przyrody.
- sylwoterapia i spacer.
- inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika.

k) współpraca z rodzinami uczestników (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Obejmująca również pracę z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym i gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.

l) organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych (praca ciągła, grupowa prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Spotkania te odbywać się będą zgodnie z kalendarzem imprez, zgłoszonym zapotrzebowaniem uczestników oraz otrzymanymi zaproszeniami z innych placówek. Ponadto ŚDS organizować będzie wycieczki, wyjazdy i inne przedsięwzięcia terapeutyczne dla swoich uczestników we współpracy z ośrodkami kultury, sportu, zdrowia, oświaty i in.

m) **zarządzanie i administracja:** (praca ciągła, prowadzona przez Kierownika Domu oraz głównego księgowego).

- koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.
- nadzorowanie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników.
- dbanie o bezpieczeństwo, higienę pracy oraz o właściwy poziom usług.
- współpraca z władzami samorządowymi i innymi ośrodkami wsparcia, organizacjami pozarządowymi i in.
- organizacja szkoleń i doształcanie pracowników.
- opracowywanie niezbędnej dokumentacji Domu.
- prowadzenie ewidencji uczestników ŚDS.
- prowadzenie sprawozdawczości ŚDS.
- i in.

Godzinowy plan zajęć w Środowiskowym domu Samopomocy w Wonorzu:

Godz.	Działania:
7.00 – 9.00	Rozpoczęcie dnia, przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne Zespołu Wspierająco – Aktywizującego (przygotowanie do zajęć), prace porządkowe, zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników
9.00 – 9.15	Śniadanie
9.15 – 12.00	Zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników
12.00 – 12.15	Obiad
12.15 – 15.00	Zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników, odwożenie uczestników zajęć do domów, zajęcia Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, prace porządkowe.

Godzinowy plan zajęć może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

Środowiskowego Domu Samopomocy w Wonorzu

Typ C

1. Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C przeznaczony jest dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej są zaliczane do zaburzeń psychicznych, z wyłączeniem osób czynnie uzależnionych od środków psychoaktywnych.
2. Poważnym problemem w/w grupy osób jest niemożność pełnego funkcjonowania w społeczeństwie i trudności w integracji ze społecznością lokalną. Bardzo często osoby z zaburzeniami psychicznymi izolują się od społeczeństwa. Aby temu zapobiec ŚDS podejmie odpowiednie działania, mające na celu przede wszystkim nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.
3. Ponadto dążyć będzie do: usamodzielniania ich poprzez uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego, kształtowania umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania, motywowania do aktywności zawodowej w ramach zajęć terapii zajęciowej, doprowadzenie do zwiększenia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi, integracji ze środowiskiem lokalnym, motywowania do leczenia i rehabilitacji (dyscyplina przyjmowania systematycznie leków, kształtowanie potrzeb kontaktu z lekarzem psychiatrą, praca nad samoświadomością swojej choroby), przysposabiania do podjęcia pracy, przełamywania lęku przed nowymi wyzwaniem, usamodzielniania i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania np. załatwianie mieszkania, dodatku mieszkaniowego, wyrabianie dowodu osobistego i in.
5. W związku z powyższym Środowiskowy Dom Samopomocy w Wonorzu prowadzić będzie działania, które obejmą:
 - a) **trening funkcjonowania w codziennym życiu** (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).
 - *trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening higieniczny* (m. in. zakładanie czystej odzieży, częste mycie rąk, korzystanie w toalety we właściwy sposób, nauka mycia włosów, dbania o paznokcie, prawidłowy sposób mycia zębów, dbanie o higienę całego ciała i in.)
 - *trening kulinarny* (m. in. utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni: mycie rąk, warzyw, owoców przed jedzeniem, zmywanie i wycieranie naczyń po posiłku oraz chowanie ich w wyznaczonym miejscu, nauka gotowania, smażenia, pieczenia, krojenia w kostkę, talarki, paski produktów spożywczych i in.)
 - *trening umiejętności praktycznych* (m. in. zapoznanie z obsługą żelazka, pralki automatycznej, nauka sortowania ubrań wg. koloru, temperatury i dozowania środków chemicznych, nauka rozwieszania ubrań na suszarce/lince, nauka samodzielnego ubierania się: kolejność nakładania odzieży, wybór ubrań dostosowanych do pogody, sprawdzanie czystości zakładanej odzieży i in.)
 - *trening porządkowy* (m. in. dbanie o czystość w pomieszczeniach, sprzątanie po sobie i in.)
 - *trening budżetowy i gospodarowania własnymi środkami finansowymi* (m. in. poznawanie wartości pieniądza, przewidywanie wydatków na określony czas, oszczędzanie na przyjemności, robienie zakupów, dokonywanie wpłat w banku i in.)

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywania zajęć w gospodarstwie domowym.
- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia, samodzielnego ubierania się, golenia i in.
- dbałość o stosowny i estetyczny ubiór (nauka dostosowania ubioru do pogody i okoliczności oraz dbałości o czystość ubioru).
- wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia.
- nauka prania, prasowania, składnia ubrań, rozwieszania wypranej bielizny.
- nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego.
- racjonalne wydatkowanie własnych pieniędzy.

b) trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury i in.

Cele szczegółowe wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji.
- rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
- nawiązywanie pozytywnych relacji interpersonalnych, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z bliskimi (rodzina, opiekunowie, przyjaciele) i otoczeniem.
- utrwalanie zasad prawidłowych zachowań potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie.
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
- wykształcenie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi).
- właściwe reakcje na pochwały i krytykę.
- umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych.
- umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie i likwidowanie źródła stresu).
- wykonywanie rutynowych czynności (zakupy, korzystanie ze środków komunikacji publicznej, załatwianie spraw urzędowych, itp.).
- nauka poprawnego posługiwania się językiem polskim.
- współpraca z instytucjami.

c) trening umiejętności spędzania wolnego czasu (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Trening ten obejmuje rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych i in.

Cele szczegółowe wsparcia:

- przygotowanie do samodzielnego życia w społeczeństwie.
- doskonalenie kompetencji osobistych.

- wzrost poczucia własnej wartości.
 - rozwijanie własnych zainteresowań, hobby i pasji.
 - rozumienie świata, siebie i innych ludzi.
 - umiejętność wykorzystania aktywnie i pozytywnie czasu wolnego.
 - nawiązywanie oraz utrzymanie pozytywnych relacji z bliskimi, z otoczeniem.
- d) **poradnictwo psychologiczne (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).**
- wsparcie psychologiczne i terapeutyczne uczestników zajęć w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco – aktywizujące.
 - psychoterapia indywidualna (wzmacnianie mocnych stron uczestnika, praca nad pozytywnym postrzeganiem i akceptacją własnej choroby, radzeniem sobie w relacjach z innymi i in.).
 - wspieranie samodzielności i autonomii oraz wzbudzanie współodpowiedzialności za proces leczenia i terapii.
 - profilaktyka prozdrowotna, której celem ma być zwiększenie aktywności uczestnika w procesie własnego leczenia, rewidowanie poglądów na temat istoty choroby, jej przyczyn.
 - rozróżniania objawów chorobowych.
 - psychoterapia grupowa (umiejętność mówienia o swoich problemach na forum, integracja ze środowiskiem, udział w zajęciach relaksacyjnych i in.).
- e) **pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).**
- integracja społeczna.
 - poprawa samooceny.
 - umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacjach konfliktowych.
 - rozwijanie i przywracania samodzielności w życiu społecznym.
- f) **pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).**
- uzgadnianie i pilnowanie wizyt lekarskich.
 - pomoc w zakupie leków.
 - rozwijanie i przywracanie samodzielności w życiu codziennym.
 - utrwalanie nawyków higienicznych.
 - rozwijanie umiejętności praktycznych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.
- g) **niezbędną opiekę i wsparcie (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).**
- rozwijanie umiejętności praktycznych, dotyczących konkretnych czynności niezbędnych podczas wykonywaniu zajęć codziennych.
 - umiejętność komunikowania i zgłaszania problemów natury psychicznej pracownikom Domu.
 - pomoc w załatwianiu czynności dnia codziennego w każdym aspekcie życia.
 - integracja społeczna.
- h) **terapię ruchową (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).**

Działania obejmują zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne celem utrzymania lub wzmocnienia kondycji fizycznej uczestników a także wyrobienie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego.

Cele szczegółowe wsparcia:

- terapia ruchowa zmierzająca do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku.
- wzrost aktywności psychoruchowej.
- podtrzymanie lub podwyższenie sprawności funkcji upośledzonych narządów ruchu.
- ćwiczenia relaksacyjne, gimnastyka, zabawy i zajęcia sportowe, spacer, turystyka, rekreacja i in.

i) terapię zajęciową (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Działania odbywać się będą w poszczególnych pracowniach terapeutycznych:

■ **plastyczno – rękodzielniczej**

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie twórczości artystycznej.
- kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
- rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw.
- dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce.
- rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- rozwijanie zainteresowań uczestników.
- doskonalenie umiejętności manualnych.
- nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- rozwijanie wyobraźni i kreatywności.
- nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- promocja uczestników i Domu w regionie.
- rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.

■ **krawieckiej**

Cele szczegółowe wsparcia:

- rozwijanie umiejętności twórczego myślenia, zdolności manualnych, poczucia estetyki.
- nauka wyrażania swoich przeżyć, emocji, uczuć poprzez wykonywanie drobnych prac krawieckich.
- zapoznawanie się z wieloma różnorodnymi formami zajęć.
- umożliwianie uczestnictwa i współpracy z instytucjami o charakterze kulturalnym (teatr, wystawy, festiwale artystyczne).
- promocja uczestników i Domu w regionie.

■ gospodarstwa domowego

Cele szczegółowe wsparcia:

- planowanie i organizacja czasu oraz miejsca pracy.
- zapoznanie i przestrzeganie zasad spożywania posiłku.
- zachowanie bezpieczeństwa w miejscu, w którym przygotowywany jest posiłek.
- nauka nakrywania do stołu wg zasad savoir vivre.
- utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni.
- gotowanie, smażenie, pieczenie, krojenie produktów spożywczych i in.
- nauka korzystanie z urządzeń gospodarstwa domowego
- kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów.
- edukacja w zakresie prawidłowego odżywiania się.
- doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia podczas prac kulinarnych.

■ komputerowej

Cele szczegółowe wsparcia:

- nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera, włączanie i wyłączanie komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płycie CD/DVD, drukowanie
- nabycie lub doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie 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.
- wzrost wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału.
- nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce – tworzenie stron kalendarza, redagowanie gazetki.
- rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych.
- nabycie umiejętności wyszukiwania w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.
- nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych.
- rozwijanie zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.

j) zajęcia ogrodnicze

Cele szczegółowe wsparcia:

- nauka korzystania z narzędzi ogrodowych.
- nauka sadzenia i pielęgnowania kwiatów, warzyw, krzewów, dbanie o wygląd ogrodu, przycinanie trawy, zbieranie liści i śmieci
- poznanie podstawowych zasad higieny pracy na wolnym powietrzu.
- nauka nazw i specyfiki otaczającej nas przyrody.
- sylwoterapia i spacer.
- inne działania zmierzające do pełnej integracji i usamodzielnienia uczestnika.

k) współpraca z rodzinami uczestników (praca ciągła, indywidualna i grupowa, prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Obejmująca również pracę z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym i gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.

l) **organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych** (praca ciągła, grupowa prowadzona przez Zespół Wspierająco – Aktywizujący).

Spotkania te odbywać się będą zgodnie z kalendarzem imprez, zgłoszonym zapotrzebowaniem uczestników oraz otrzymanymi zaproszeniami z innych placówek. Ponadto ŚDS organizować będzie wycieczki, wyjazdy i inne przedsięwzięcia terapeutyczne dla swoich uczestników we współpracy z ośrodkami kultury, sportu, zdrowia, oświaty i in.

m) **zarządzanie i administracja:** (praca ciągła, prowadzona przez Kierownika Domu oraz głównego księgowego).

- koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco – Aktywizującego.
- nadzorowanie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników.
- dbanie o bezpieczeństwo, higienę pracy oraz o właściwy poziom usług.
- współpraca z władzami samorządowymi i innymi ośrodkami wsparcia, organizacjami pozarządowymi i in.
- organizacja szkoleń i doszkącanie pracowników.
- opracowywanie niezbędnej dokumentacji Domu.
- prowadzenie ewidencji uczestników ŚDS.
- prowadzenie sprawozdawczości ŚDS.
- i in.

Godzinowy plan zajęć w Środowiskowym domu Samopomocy w Wonorzcu:

Godz.	Działania:
7.00 – 9.00	Rozpoczęcie dnia, przywóz uczestników zajęć, zajęcia organizacyjne Zespołu Wspierająco – Aktywizującego (przygotowanie do zajęć), prace porządkowe, zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników
9.00 – 9.15	Śniadanie
9.15 – 12.00	Zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników
12.00 – 12.15	Obiad
12.15 – 15.00	Zajęcia indywidualne i grupowe dla uczestników, odwożenie uczestników zajęć do domów, zajęcia Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, prace porządkowe.

Godzinowy plan zajęć może ulegać zmianie ze względu na planowane imprezy, wycieczki oraz inne zajęcia mające na celu pomoc w rehabilitacji uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy.

Sporządziła:

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy

mgr Paulina Michałak

Wonorzcu, dnia 22. 11. 2019 r.