

**Zarządzenie Nr 136/2023**  
**Wójta Gminy Irządze**  
**z dnia 28 grudnia 2023r.**

**w sprawie zatwierdzenia programów działalności oraz rocznego planu pracy na 2024r. „Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach” z siedzibą, Irządze 127a.**

Na podstawie § 4 ust. 1 pkt 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie Środowiskowych Domów Samopomocy (tj. Dz. U. z 2020r., poz. 249) w związku z § 4 Uchwały Nr 159/XXXI/2021 z dnia 14 września 2021r. w sprawie utworzenia jednostki organizacyjnej pomocy społecznej: Ośrodek Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi w Irządzach:

**Zarządzam , co następuje ;**

§ 1. Zatwierdzam programy działalności oraz roczny plan pracy na 2024r. Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach z siedzibą Irządze nr 127 a w następującym brzmieniu:

1. Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach ( typ A ) stanowiący załącznik Nr 1 do niniejszego Zarządzenia,
2. Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach ( typ B ) stanowiący załącznik Nr 2 do niniejszego Zarządzenia,
3. Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach ( typ C ) stanowiący załącznik Nr 3 do niniejszego Zarządzenia,
4. Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach ( typ D ) stanowiący załącznik Nr 4 do niniejszego Zarządzenia,
5. Roczny plan pracy na 2024r. Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach , stanowiący załącznik Nr 5 do niniejszego Zarządzenia.

§ 2. Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi „Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach”.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 01.01.2024r.

**WÓJT GMINY**  
  
**mgr Jan Molenda**



PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU  
SAMOPOMOCY W IRZADZACH:

- TYP A

- TYP B

- TYP C

- TYP D

## **SRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W IRZĄDZACH PROGRAM DZIAŁALNOŚCI DLA DOMU TYPU A**

Program skierowany jest dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach typu A i jest kierowany dla osób przewlekle psychicznie chorych.

Choroba psychiczna wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz trudności w kontaktach z ludźmi. Osoby te niejednokrotnie przeżywają niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań, tracą wiarę w swoje możliwości, trudno im znaleźć miejsce w którym mogliby dzielić się swoimi przeżyciami i doświadczeniami. Typ Domu A w swoim programie zakłada następujące cele:

- zapewnienie opieki i wsparcia w zakresie podstawowych potrzeb życia codziennego a także w zakresie higieny osobistej i zabezpieczenia społecznego,
  - doprowadzenie do zwiększenia poczucia pewności siebie i poczucia własnej wartości w kontaktach z ludźmi,
  - zwiększenie własnej aktywności, wzmacnianie indywidualnej kompetencji społecznej uczestnika ćwiczenie radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych,
  - wykształcenie umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej,
  - zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwanie rozwiązań
  - poprawę wzajemnych relacji interpersonalnych,
  - kształtowanie podstawowych umiejętności społecznych,
  - integrację społeczną,
  - dokonywanie wnikliwej i ciągłej obserwacji stanu zdrowia uczestnika,
  - motywowanie do konstruktywnego spędzania czasu wolnego,
  - rozwijanie zainteresowań,
  - zmianę wizerunku i postrzegania osób niepełnosprawnych bez względu na niepełnosprawność.
- Typ Domu A realizuje swoje cele poprzez stosowanie różnych form zajęć indywidualnych i grupowych dostosowanych do potrzeb uczestnika, jak i możliwości organizacyjnych. Program działania Środowiskowego Domu Samopomocy typu A przewiduje następujące formy zajęć:
- terapia zajęciowa w pracowni technicznej (stołarnia), z wykorzystaniem metod pracy, mając na celu rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji skupienia,
  - trening kulinarny prowadzony w 5 osobowych grupach, mający na celu opanowanie oraz doskonalenie umiejętności planowania, przygotowywania posiłków, rozwijania współpracy w grupie,
  - zajęcia w pracowni komputerowe mające na celu nabycie i doskonalenie umiejętności posługiwania się sprzętem komputerowym, wzrost umiejętności zawodowych a także poprawę poczucia własnej wartości,
  - trening komunikacji interpersonalnej i umiejętności społecznych /zajęcia grupowe i indywidualne oraz społeczność mająca na celu naukę odpowiedniego traktowania i relacji opartych na szacunku, partnerstwie i akceptacji,
  - trening higieniczny mający na celu naukę dbania o higienę osobistą oraz poznanie takich urządzeń jak żelazko, pralka, suszarka, deska do prasowania, kabina prysznicowa,

- trening umiejętności spędzania wolnego czasu poprzez zajęcia relaksacyjne wyciszające mające na celu poprawę funkcjonowania i radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, umiejętnością rozładowania napięcia, radzenia sobie ze stresem
- trening lekowy mający na celu wykształcenie potrzeby systematycznego leczenia psychiatrycznego, które pozwoli choremu funkcjonować w środowisku a także praca z uczestnikiem nad samodyscypliną związaną z przyjmowaniem leków oraz kształtowanie potrzeby kontaktu z lekarzem psychiatrą,
- pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych,
- uczestniczenie w życiu społeczności lokalnej, zwłaszcza w życiu kulturalnym, religijnym oraz kultywowanie tradycji,
- ciągła współpraca z instytucjami mającymi wpływ na funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w ich środowisku,
- poradnictwo psychologiczne, które polega na rozmowach indywidualnych i grupowych z psychologiem, podczas których rozwiązuje się problemy osobiste oraz rozwija się zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- poradnictwo psychiatryczne czyli pomoc i nakierowanie w wizytach w poradni zdrowia psychicznego.

Założone efekty zajęć oraz treningów to wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej, podniesienie poziomu samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego, wypracowanie i utrwalanie nawyków higienicznych, nauczenie uczestnika sygnalizowania własnych potrzeb oraz dolegliwości, nauczenie rozpoznawania symptomów zwiastujących chorobę oraz systematycznego i właściwego brania leków, wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych / nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków, wzrost zainteresowania sposobami spędzania czasu wolnego, umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami oraz wzrost poczucia własnej wartości.

WÓJTA MIAST  
  
mgr Jan Molenda



## **ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W IRZĄDZACH PROGRAM DZIAŁALNOŚCI DLA DOMU TYPU B**

Program skierowany jest dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Irządzach typu B, i jest kierowany do osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Środowiskowy Dom Samopomocy typu B wychodzi naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych intelektualnie, które potrzebują środowiskowego wsparcia z uwzględnieniem terapii dającej im możliwość funkcjonowania w grupie, aktywnego spędzania czasu, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi.

Program ten ukierunkowany jest na indywidualny rozwój osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez przygotowanie ich do niezależnego i godnego życia i właściwego miejsca w rodzinie i społeczeństwie. Środowiskowy Dom Samopomocy typu B zakłada następujące cele:

- nabycie osób niepełnosprawnych intelektualnie w podstawowe umiejętności i wiadomości o życiu codziennym,
- samodzielność w zakresie zaspakajania podstawowych potrzeb życiowych, w miarę indywidualnych możliwości uczestnika podniesienie poziomu samodzielności w zakresie podstawowych czynności takich jak: mycie się, sprzątanie przestrzeni wokół siebie,
- przygotowywanie prostych posiłków,
- zapobieganiu powstawania nowych niepełnosprawności, integrację społeczną poprzez aktywizowanie uczestników zajęć, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień poprzez udział w różnorodnych zajęciach i doprowadzanie do zwiększanie poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi poprzez wsparcie pomoc rodzinie,
- środowiskowe wsparcie i pomoc rodzinie,
- wypracowanie pozytywnego wizerunku osoby niepełnosprawnej intelektualnie oraz zmianę postrzegania osób niepełnosprawnych w środowisku bez względu na przyczynę niepełnosprawności.

Podstawowym działaniem jest wzajemna współpraca z rodzinami uczestników, realizacja tego programu bez wsparcia rodziny nie przyniesie efektów, który ma na celu podniesienie poziomu wiedzy najbliższego środowiska społecznego osób niepełnosprawnych intelektualnie na temat potrzeb psychicznych i emocjonalnych a także kreowanie pozytywnego wizerunku.

Program działania Ośrodka Wsparcia typu B zakłada następujące formy zajęć:

- terapia zajęciowa w pracowniach plastycznej i stolarni z wykorzystaniem różnych metod pracy, mające na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji, skupienia, wzrost poczucia własnej wartości,
- trening kulinarny prowadzony w 5 osobowych grupach, mający na celu opanowanie oraz doskonalenie umiejętności planowania, przygotowywania posiłków, rozwijanie umiejętności współpracy w grupie, poznanie obsługi podstawowych sprzętów gospodarstwa domowego, nauka nakrycia do stołu,
- zajęcia w pracowni komputerowej mające na celu nabycie oraz doskonalenie umiejętności posługiwania się sprzętem komputerowym, wzrost umiejętności zawodowych a także poprawę poczucia własnej wartości,

- trening higieniczny mający na celu naukę dbania o higienę osobistą oraz korzystania z podstawowych sprzętów i urządzeń domowych takich jak: pralka, suszarka do włosów, żelazko, deska do prasowania,
- trening budżetowo - edukacyjny poprzez naukę pisania, czytania i liczenia, planowania i robienia zakupów oraz ich rozliczenia, opłacania własnych rachunków,
- zajęcia rozwijające aktywność i ekspresję twórczą poprzez udział w zajęciach muzycznych, plastycznych i poprzez uprawianie sportu tj. ćwiczenia indywidualne z uczestnikiem oraz zajęcia grupowe,
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego poprzez zajęcia relaksacyjne i wyciszające,
- pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych poprzez stałą współpracę z rodziną, odpowiednie traktowanie, wzmocnienie relacji opartej na szacunku, wzajemnej akceptacji i partnerstwie,

Wszystkie zajęcia dostosowane są do indywidualnych potrzeb uczestnika i każdy uczestnik rozwija się zgodnie z własnymi predyspozycjami bez presji czasu.

Założone efekty działań treningów u uczestnika to poprawa funkcjonowania osób niepełnosprawnych intelektualnie w życiu codziennym, wypracowanie i utrwalanie nawyków higienicznych, wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej, wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych poprzez nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, rozbudzenie poczucia bezpieczeństwa i przynależności do grupy oraz umiejętności funkcjonowania w tej grupie, poprawa samooceny, wzrost zainteresowania sposobami spędzania czasu wolnego, umiejętność radzenia sobie z emocjami i wzrost poczucia własnej wartości a także rozwijanie umiejętności adekwatnego reagowania na sytuacje stresowe i konfliktowe.

  
WÓJT GMINY  
mgr Jan Molenda



## **ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W IRZĄDZACH PROGRAM DZIAŁALNOŚCI DLA DOMU TYPU C**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Irządzach Typu C to placówka pobytu dziennego przeznaczona jest dla osób wskazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Poważnym problemem uczestników tej grupy jest niemożność pełnego funkcjonowania w społeczeństwie i trudności w integracji ze społecznością lokalną.

Uczestnicy tej grupy bardzo często izolują się od społeczeństwa. Środowiskowy Dom Samopomocy typu C w swoim programie zakłada następujące cele:

- nabycie umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych,
- samodzielnienie uczestnika poprzez uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- nabycie umiejętności efektywnego spędzania czasu wolnego,
- rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata,
- nabywanie i rozwijanie kompetencji korzystania z komputera,
- wzrost pozytywnych relacji opartych na szacunku, autonomii, trosce, zaufaniu i wsparciu,
- zwiększenie odpowiedzialnego i twórczego zaangażowania uczestnika w życie ŚDS,
- kształtowanie umiejętności zaspakajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania,
- motywowanie uczestnika do aktywności zawodowej w ramach zajęć terapii zajęciowej,
- ciągłe motywowanie uczestnika do leczenia systematycznego i rehabilitacji,
- budzenie wiary we własne możliwości, odkrywanie potencjalnych zdolności i inspirowanie do ujawniania zainteresowań,
- uwrażliwienie na piękno środowiska przyrodniczego i kulturowego,
- kształtowanie umiejętności zaspakajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania,
- motywowanie do aktywności zawodowej w ramach zajęć terapii zajęciowej,
- usamodzielnienie i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania uczestnika.

Abyśmy osiągnęli przyjęte cele dla tej grupy to cele muszą być prowadzone przez działania społeczne, psychologiczne, usprawnienia ruchowego.

Cały program przygotowany dla typu C oparty jest na elastycznym, dostosowanym do potrzeb psychofizycznych uczestnika za jego akceptacją.

Program ten przewiduje następujące formy działania:

- terapię zajęciową w pracowniach stolarni gdzie praca ma na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie poprawę percepcji skupienia, poznanie podstawowych sprzętów znajdujących się w stolarni oraz nauka bezpiecznego obsługiwanie się wiertarką, wkrętarką, szlifierką,
- trening kulinarny prowadzony w 5 osobowych grupach uczestników mający na celu opanowanie, doskonalenia umiejętności planowania i przygotowywania przez uczestników posiłku, poznanie



zasad obsługi znajdujących się w pracowni kulinarnej sprzętów , zapoznanie z zasadami bezpiecznego użytkowania tych sprzętów , nauka przygotowania stołu do obiadu ,

- zajęcia w pracowni komputerowej , które mają na celu nabycie oraz doskonalenie umiejętności posługiwania się sprzętem komputerowym , wzrost umiejętności zawodowych i poprawę poczucia własnej wartości , nauka pisania i wysyłania pism do różnych instytucji , nauka i pomoc w zakładaniu adresu email.

- trening umiejętności spędzania wolnego czasu poprzez zajęcia relaksacyjne i wyciszające, rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi i filmami, propagowanie wypoczynku czynnego intelektualnie poprzez gry planszowe, gry towarzyskie, krzyżówki i quizy,

- trening funkcjonowania w życiu codziennym ma na celu przywrócenie i utrzymanie umiejętności i rozwijanie ich w samodzielnym życiu poprzez dbałość o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny , dbanie o porządek , umiejętność przygotowania posiłku i racjonalnego żywienia, właściwego gospodarowania własnymi finansami obsługę komputera i korzystania z Internetu,

- edukacja zdrowotna powiązana z pracą nad samodyscypliną związaną z przyjmowaniem leków, kształtowanie u uczestnika potrzeby kontaktu z lekarzem psychiatrą, wzbudzanie świadomości konieczności przyjmowania leków, bez względu na stan samopoczucia oraz ciągła praca nad samoświadomością swojej choroby,

- praca socjalna w tym poradnictwo uczestników i pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych .

Założone efekty działań i treningów uczestników to wzrost aktywności psychoruchowej oraz sprawności fizycznej oraz wzrost umiejętności interpersonalnych poprzez nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, poprawa samooceny , wzrost zainteresowania sposobami spędzania wolnego czasu , nabycie umiejętności radzenia sobie z władnymi emocjami, świadome leczenie oraz wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie . Nieodłącznym czynnikiem warunkującym prawidłowy przebieg pracy będzie stworzenie w Ośrodku właściwej atmosfery. Życzliwa , przyjazna i partnerska atmosfera stworzy właściwy klimat dla wspólnej i efektywnej działalności .

WÓJT GMINY  
  
mgr Jan Molenda



Załącznik Nr 5 do  
Zarządzenia Nr 136/2023  
Wójta Gminy Irządze  
z dnia 28 grudnia 2023r.

## **ROZNY PLAN PRACY** **w Środowiskowym Domu Samopomocy w Irządzech - 2024 r.**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Irządzech jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej prowadzoną przez Gminę Irządze. Dom jest placówką pobytu dziennego typu A, B, C, D i posiada 36 miejsc.

W 2024 r. ŚDS w ramach bieżącej pracy terapeutycznej będzie realizował działania wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy zapewniając:

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny w ramach prowadzonych zajęć - uwzględnienie tematyki praktycznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymania własności higieny osobistej i otoczenia, oraz dystansu społecznego), trening kulinarny, umiejętności praktycznych, gospodarowania własnymi środkami finansowymi.
2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie robienia zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach i instytucjach kultury.
3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijania zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.
4. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.
5. Poradnictwo specjalistyczne.
6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
7. Niezbędną opiekę, w szczególności dla uczestników (dbałość o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu uczestników na zajęciach oraz w trakcie dowozu i odwozu).
8. Terapie ruchową, w tym: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację, (głównie w ramach codziennych zajęć) usprawniania fizycznego,

- również wyjścia poza ośrodek oraz wyjazdy do innych placówek ).
9. Pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych.
  10. Wyżywienie w postaci gorącego posiłku (przygotowywanego w formie treningu kulinarnego ).
  11. Terapię zajęciową przygotowującą do dalszego samorozwoju i możliwości uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.



**Planowane treści i formy pracy w 2024 r. z uwzględnieniem metod i form pracy, czasu realizacji, osób odpowiedzialnych oraz oczekiwanych efektów.**

Zakres	Zadania	Metody i formy realizacji	Termin realizacji	Opis spodziewanych efektów	Osoby odpowiedzialne
<p><b>Trening</b> funkcjonowania w życiu codziennym</p>	<p><b>1. Trening samoobsługi:</b> -samodzielne ubieranie się (zapinanie guzików, suwaka, sznurowanie obuwia, zakładanie czapki , dostosowanie ubrania do pory roku ), -samodzielne jedzenie, mycie rąk, ubieranie się, zgłaszanie i załatwianie potrzeb fizjologicznych.</p>	<p>-pogadanki, spotkania z specjalistą pracy z rodziną, -instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, -trening praktyczny.</p>	<p><b>Praca</b> <b>ciągła</b> <b>A,B,</b> <b>C,D</b></p>	<p>-umiejętność posługiwania się sztućcami, -odnoszenie naczyń po spożyciu posiłku, -samodzielne lub po wsparciu terapeuty - ubieranie wierzchnich okryć (zakładanie kurtki, butów, sznurowanie obuwia, zapinanie suwaka), -zgłaszanie potrzeb fizjologicznych, samodzielne załatwianie potrzeb fizjologicznych, -samodzielnie lub w asyście terapeuty mycie rąk.</p>	<p>członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

<p><b>Trening</b> funkcjonowania w życiu codziennym</p>	<p><b>2. Trening utrzymywania higieny osobistej;</b> -korzystanie z prysznicza, -toaleta całego ciała, mycie rąk, -higiena jamy ustnej, -pielęgnacja paznokci, włosów,</p>	<p>- ćwiczenia praktyczne, - instruktaż słowny, - pogadanki, - prezentacja, - met. asymilacji wiedzy, - met. problemowe.</p>	<p><b>Praca</b> <b>ciągła</b> <b>A,B,</b> <b>C,D</b></p>	<p>-umiejętność dbania o higienę całego ciała, korzystania z prysznicza, przyborów toaletowych, mycia rąk po skorzystaniu z toalety. -stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym.</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego</p>
<p><b>Trening</b> funkcjonowania w życiu codziennym</p>	<p><b>3. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:</b> nabywanie i doskonalenie umiejętności związanych z dbaniem o wygląd zewnętrzny.</p>	<p>- ćwiczenia praktyczne, - instruktaż słowny, - pogadanki, - prezentacja, - met. asymilacji wiedzy, - met. problemowe.</p>	<p><b>Praca</b> <b>ciągła</b> <b>A,B,</b> <b>C,D</b></p>	<p>- nabycie umiejętności dbania o schludny wygląd, -wyrobienie dobrych nawyków higienicznych, -dbanie o własną odzież, regularne zmianny bielizny osobistej, -umiejętność doboru odzieży stosownie do okoliczności i pogody, -nabycie umiejętności prania ręcznego, prasowania</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego</p>

				<p>odzieży,  -umiejętność wykonania manicure, pedicure, podstaw makiijażu,  -umiejętność korzystania i doboru kosmetyków do pielęgnacji (twarz, ciało),  -wprowadzanie wyuczonych czynności w życie.</p>	
<p><b>Trening funkcionowania w życiu codziennym</b></p>	<p><b>4. Trening kulinarny:</b>  -nabywanie i doskonalenie umięjętności planowania oraz estetycznego przygotowywania i spożywania prostych posiłków,  -kulturalne zachowanie się przy stole, poznanie przepisów kulinarnych,  -dobór artykułów spożywczych,  -zasady zdrowego odżywiania się,  -kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i wiecezry wigilijnej.</p>	<p>-ćwiczenia praktyczne,  - instruktaż słowny,  demonstrowanie czynności – praca w małej grupie /3uczestników/</p>	<p><b>Praca ciągła A,B, C,</b></p>	<p>- umięjętność zaplanowania i przygotowania prostego posiłku,  -umięjętność zachowania się przy stole,  -nabywanie i podtrzymywanie umięjętności posługiwania się sztućcami, nakrywanie do stołu,  -nabywanie umięjętności posługiwania się sprzętami kuchennymi,  -nabywanie umięjętności stosowania w/w czynności w praktyce.</p>	<p>Instruktor terapii zajęciowej / Asystent osoby niepełnosprawnej</p>

<p><b>Trening funkcjonowania w zyciu codziennym</b></p>	<p><b>5. Trening umiejtnosci praktycznych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-obsługa sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza, zmywarki, gofrownicy, piekarnika elektrycznego</li> <li>-dokonywanie zakupów,</li> <li>porównywanie cen,</li> <li>rozliczanie zakupów,</li> <li>-korzystanie z urzędów użyteczności publicznej</li> <li>-dbałość o odzież - przyszywanie guzików,</li> <li>-umiejtność posługiwania się zegarem, pielęgnowanie roślin,</li> <li>-składanie podpisu na liście obecności,</li> <li>-nauka wiązania obuwia,</li> <li>-umiejtność posługiwania się zegarem, pielęgnowanie roślin</li> <li>-prace porządkowe,</li> <li>-zajęcia ogrodnicze.</li> </ul>	<p>-ćwiczenia praktyczne, - instruktaż słowny, demonstrowanie czynności – praca w małych grupach, - demonstrowanie określonych czynności</p>	<p><b>Praca ciągła A,B, C,D</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-nabywanie umiejtności obsługi sprzętów (samodzielnie lub przy pomocy terapeuty),</li> <li>– nabywanie umiejtności naprawy odzieży, przyszywania guzika,</li> <li>- nabywanie czynności i nauka zszycia rozdartego materiału,</li> <li>-umiejtność podpisu we właściwym miejscu w liście obecności,</li> <li>-nabywanie umiejtności posługiwania się zegarem,</li> <li>– nabywanie umiejtności dbania o rośliny (podlewanie, dozowanie nawozu),</li> <li>- nabywanie umiejtności dbania o porządek wokół siebie, zimnądśnieżania, latem zamiatanie powierzchni wokół budynku,</li> <li>-wdrażanie nabytych umiejtności w zyciu codziennym w domu.</li> </ul>	<p>członkowie zespołu wspierającego-aktywnizującego</p>



<b>Trening</b> <b>funkcjonowania</b> <b>w życiu</b> <b>codziennym</b>	<b>6. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:</b> - poznanie wartości pieniądza, - rozpoznawanie nominalów, - planowanie i robienie zakupów, - orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń,	- trening praktyczny. - instruktaż słowny, demonstrowanie czytności, -praca na materialach pomocniczych.	<b>Praca</b> <b>ciągła</b> <b>A,B,</b> <b>C,D</b>	- umiejętność rozpoznawania nominalów w pieniądzu, - dokonywanie zakupów, prawidłowego gospodarowania własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planowania	członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego
--	--	--	--	--	--

	- nauka gospodarowania własnym budżetem.			wydatków.	
<b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.</b>	<b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym:</b> - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środowach komunikacji publicznej, w urzędach i instytucjach kultury, - umiejętności interpersonalnych, nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, aktywne słuchanie, asertywność, znalezienie swojego miejsca w grupie, - umiejętność rozwiązywania konfliktów, kompromis, - wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji.	- indywidualne rozmowy i ćwiczenia, - zajęcia grupowe. - zebrań „SPOŁECZNOŚCI”	<b>Praca ciągła A,B, C,D</b>	- poprawa relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, - nabywanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania rozmowy, samodzielnego podejmowania decyzji, umiejętności słuchania, - umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami, - asertywność, odporność na stres, - odpowiednia reakcja na krytykę i pochwałę, - przestrzeganie norm i zasad funkcjonowania w grupie, - nabywanie umiejętności zachowania w miejscach publicznych.	członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego psycholog
<b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.</b>	<b>Zebrania „SPOŁECZNOŚCI:</b> - korekcja, niwelowanie napięć emocjonalnych, nauka nowych umiejętności społecznie aprobowanych, wspomaganie funkcjonowania społecznego. - wspólne omawianie wybranych	- zajęcia grupowe, - zebrań.	<b>2 razy w tygodniu A,B,C,D</b>	- poprawa funkcjonowania uczestników, eliminacja negatywnych norm i obyczajów w zachowaniach społecznych, - orientacja w otoczeniu oraz własnej sytuacji.	członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego psycholog

	zagadnień oraz spraw bieżących, - wiadomości z kraju i ze świata/przygotowywanie się do zdawania relacji.			- włączenie w świadomość i wiedzę o sytuacji w ośrodku, w domu i środowisku lokalnym, - orientacja o sytuacji w kraju i na świecie.	
<b>Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się</b>	- komunikaty werbalne i niewerbalne, praca nad łamaniem barier komunikacyjnych, motywacja komunikacyjna, - wprowadzanie metod komunikacji alternatywnej, - wprowadzenie porozumiewania się z pomocą AAC.	- indywidualne rozmowy i ćwiczenia, - zajęcia grupowe.	<b>według potrzeb /raz na dwa tygodnie A,B,C</b>	- poprawa funkcjonowania uczestników w zakresie komunikacji	członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego psycholog
<b>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b>	- rozwijanie zainteresowania internetem, literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, - udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, - gry towarzyskie, karaoke, film, czytanie literatury, - zajęcia edukacyjne dotyczące otaczającego nas świata, - zajęcia relaksacyjne, - zajęcia komputerowe, - rozwijanie zainteresowań plastycznych, muzycznych i technicznych, - organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych,	- zajęcia grupowe, gry i zabawy integracyjne, -filmoterapia, -biblioterapia, -wycieczki, wyjścia.	<b>praca ciągła A,B, C,D</b> według zgłaszanych potrzeb oraz możliwości	- rozwinięcie zainteresowań uczestników, - nabycie umiejętności zagospodarowania czasu wolnego, wyboru określonej aktywności własnej, - nabycie umiejętności wypoczynku czynnego i intelektualnego, - głośnie czytanie w grupach książek i prasy oraz dyskusja, - samodzielna decyzja o wyborze ulubionej gry i osoby do gry, - doskonalenie form pracy przy komputerze	członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego

<p><b>Integracja uczestników z innymi osobami niepełnosprawnymi i społecznością lokalną</b></p>	<p>Spotkania integracyjne z uczestnikami innych placówek: SDS -ów na przeglądach, familiadach .</p>	<p>- wycieczki, wyjścia.</p>	<p><b>według planu imprez i wydarzeń w SDS</b></p>	<p>- poprawa funkcjonowania uczestników w zakresie kontaktów interpersonalnych</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego</p>
<p><b>Poradnictwo psychologiczne</b></p>	<p>Poradnictwo psychologiczne – udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów życiowych</p>	<p>- spotkania indywidualne, -rozmowy, - badania, - opinie psychologiczne.</p>	<p><b>według potrzeb</b></p>	<p>- nabycie coraz większej samodzielności w rozwiązywaniu własnych problemów, - poszukiwanie prawidłowych rozwiązań akceptowanych społecznie.</p>	<p>psycholog</p>
<p><b>Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych</b></p>	<p>Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, w tym: -pomoc w uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt lekarskich, -pomoc przy zakupie leków, -pomoc w dotarciu do lekarza, w tym specjalisty, psychiatry, - konsultacje psychiatryczne ,</p>	<p>- rozmowy indywidualne, -konsultacje.</p>	<p><b>według potrzeb A,B,C, D</b></p>	<p>- zapewnienie opieki lekarskiej w razie potrzeby, -wychwycenie niekorzystnych zmian w organizmie, - wykształcenie świadomości o swojej chorobie i sposobów radzenia sobie z jej objawami.</p>	<p>specjalista pracy z rodziną</p>
<p><b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</b></p>	<p>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.</p>	<p>- praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika.</p>	<p><b>według potrzeb</b></p>	<p>-pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach.</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego</p>



<p><b>Współpraca z rodziną</b></p>	<p>- współpraca z rodziną, uczestnika: zebrania z rodzicami/opiekunami, indywidualne kontakty z rodziną, dzień dla rodziny.</p>	<p>- praca indywidualna, - udział w uroczystościach ŚDS, - wspólne warsztaty, - spotkania integracyjne.</p>	<p><b>Praca ciągła</b></p>	<p>- poprawa funkcjonowania uczestnika, - czynne uczestnictwo rodzin/opiekunów w życiu ŚDS, - prezentacja nabytych umiejętności przed rodzicami/opiekunami.</p>	<p><b>Członkowie zespołu</b> wspierającego-aktywizującego</p>
<p><b>Terapia zajęciowa</b></p>	<p><b>1. Zajęcia w pracowni plastycznej:</b> - poznanie różnorodnych technik wykonywania prac plastycznych i rękodzieła: malarstwo, rysunek, rzeźba, papieroplastyka, wykonywanie przedmiotów użytkowych, - rozwijanie zainteresowań i uzdolnień manualnych, - udział w konkursach,</p> <p><b>2. Zajęcia w pracowni rękodziela artystycznego oraz w pracowni dziewiarskiej (rękodzielnictwo) –</b>  nauka szycia ręcznego, szycie maszynowe, przyszywanie guzików, wyszywanie serwetek i obrazków na ścianę, haftowanie, wykonywanie maskotek i poduszek, pranie i prasowanie wykonanych serwetek, wykonywanie prostych form i kształtów</p>	<p>- metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż.</p>	<p><b>Praca ciągła</b> <b>A,B, C,D</b></p>	<p>- poznanie i stosowanie różnorodnych technik plastycznych i rękodzieła, -kształtowanie wyobraźni twórczej, - nabywanie poczucia odpowiedzialności za swoje miejsce pracy i utrzymanie go w należytym porządku, -poznanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa, - rozwijanie zainteresowań i poczucia estetyki, - rozwijanie sprawności manualnej</p>	<p>terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej / asystent osoby niepełnosprawnej/ opiekun danej pracowni</p>

<p>z tkanin.</p>	<p><b>3. Zajęcia w pracowni stolarskiej:</b>          -przygotowanie osób niepełnosprawnych do pracy w drewnie i materiałach drewnopochodnych z zastosowaniem prostych narzędzi oraz elektronarzędzi tj.: młotek, piła ręczna, obcegi, śrubokręty, dłuta, klucze, wyrzynarka, piła stołowa i kątowa, wiertarka, wkrętarka, strug elektryczny, opalarka itp.          - praca w drewnie i materiałach drewnopodobnych,          -utrzymanie ładu i porządku na terenie posesji ŚDS.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie umiejętności obsługiwanie się prostymi narzędziami stolarskimi, ich naprawy i konserwacji,</li> <li>- nabywanie poczucia odpowiedzialności za swoje miejsce pracy i utrzymanie go w należytym porządku,</li> <li>- osiągnięcie przez uczestników jak największej samodzielności i zaradności,</li> <li>- nabywanie umiejętności współdziałania w grupie, dbania o innych i liczenia się z jego potrzebami, poczucie sprawczości,</li> <li>- rozwinięcie sprawności manualnej,</li> <li>- rozwijanie zainteresowań technicznych.</li> </ul>	
	<p><b>4. Zajęcia w pracowni gospodarstwa domowego</b> - nauka przygotowywania i spożywania potraw, poznanie przepisów kulinarnych, doboru i optymalnego wykorzystania artykułów spożywczych, planowania zakupów, dokonywania zakupów w zgodzie z zasadami zdrowego odżywiania się, obsługi sprzętu agd., pielęgnacji roślin.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>-umiejętność zaplanowania i przygotowania prostego posiłku,</li> <li>-umiejętność zachowania się przy stole,</li> <li>-nabywanie i podtrzymywanie umiejętności obsługiwanie się sprzętami, nakrywanie do stołu,</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>-nabycie umiejętności posługiwania się sprzętami kuchennymi,</li> <li>- umiejętność samodzielnego wykonywania czynności domowych w praktyce.</li> </ul>	Członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego
<p><b>Terapia ruchowa</b></p>	<p><b>Rehabilitacja ruchowa:</b> Zajęcia usprawnienia fizycznego w i poza ŚDS – spacer, wycieczki.</p> <p><b>Zajęcia usprawnienia fizycznego na terenie ŚDS - grupowe i indywidualne</b>, przy wykorzystaniu wyposażenia Sali rehabilitacyjnej, zajęcia fitness, ZUMBA, aerobic, STEEP, i inne.</p> <p><b>Gry i zabawy jako rekreacja .</b></p> <p><b>Korekcja wad postawy</b>, zaburzeń statystyki ruchu, kształtowanie koordynacji ruchowej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia indywidualne i grupowe,</li> <li>- ćwiczenia, gry i zabawy sportowe,</li> <li>- spacer, wycieczki,</li> <li>- wyjścia w teren- stadion- boisko siłownia</li> <li>TERENOWA.</li> </ul>	<p><b>Praca ciągła A,B, C,D</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-utrzymanie/podniesienie ogólnej sprawności organizmu,</li> <li>-wzrost świadomości własnego ciała,</li> <li>-wzrost siły mięśniowej,</li> <li>-wytrobienie nawyku codziennych ćwiczeń,</li> <li>-poprawa aktywności i samopoczucia,</li> <li>-umiejętność posługiwania się sprzętami sportowymi.,</li> <li>-współpraca w grupie,</li> <li>-zdobycie nowych umiejętności,</li> <li>-umiejętność radzenia sobie ze stresem.</li> </ul>	

## PLAN IMPREZ I WYDARZEŃ

w Środowiskowym Domu Samopomocy w Irządzach - 2024 r.

Lp.	MIESIĄC	WYDARZENIE	UWAGI
1.	STYCZEŃ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bal karnawałowy, zajęcia wokalne - taneczne, konkursy tematyczne.</li><li>2. „RUSZAMY SIĘ ..:” – spacery do pobliskiego parku , raz w tygodniu .</li><li>3. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li></ol>	
2.	LUTY	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tłusty Czwartek/Ostatki , dzień pączka , pieczenie pączków przez uczestników .</li><li>2. Walentynki – poczta walentynkowa.</li><li>3. Zabawa ostatkowa – przebranie lata 20 i 30.</li><li>4. Spotkanie z kinem – wyjazd do kina, projekcja filmu o tematyce walentynkowej.</li></ol>	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>5. „Domowy Turniej wiedzy praktycznej – sprawdzian umiejętności życia codziennego”.</li> <li>6. „RUSZAMY SIĘ” – dzień sportu w ŚDS- gry zespołowe.</li> </ol>	
3.	<p style="text-align: center;"><b>MARZEC</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Dzień Kobiet” – przygotowanie uroczystości.</li> <li>2. Dzień wiosny- wyjazd do pobliskiej rzeki i topienie Marzanny.</li> <li>3. Pogadanka o zdrowym żywieniu.</li> <li>4. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> <li>5. Kiermasz Wielkanocy, przygotowanie prac i sprzedaż.</li> <li>6. Śniadanie wielkanocne.</li> </ol>	
4.	<p style="text-align: center;"><b>KWIECIEŃ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „RUSZAMY SIĘ ...” – dzień sportu w ŚDS – DZIEŃ GIER.</li> <li>2. Domowy Konkurs wiedzy ekologicznej.</li> <li>3. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> <li>4. „Światowy Dzień Świadomości Autyzmu”.</li> <li>5. „Dzień Ziemi” – UDZIAŁ W AKCJI SPRZĄTANIA ŚWIATA / sprzątanie wokół budynku.</li> </ol>	

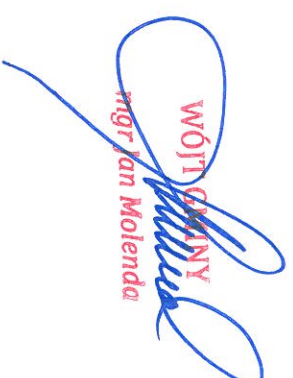


5.	<p style="text-align: center;"><b>MAJ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Dzień Mamy i Taty” – piknik w terenie.</li> <li>2. Dzień sportu w ŚDS – Zumba.</li> <li>3. Wspólne warsztaty z rodziną, pokaz mody „Na czerwonym dywanie”.</li> <li>4. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> </ol>	
6.	<p style="text-align: center;"><b>CZERWIEC</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chcę, próbuję, potrafię - wyjście do pobliskiego bankomatu, nauka korzystania, oraz Banku Spółdzielczego, nauka jak się zachować w Banku.</li> <li>2. Zabawy drużynowe na powietrzu – tor przeszkód.</li> <li>3. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> <li>4. Wjazd do zaprzyjaźnionego ŚDS na Familiadę.</li> </ol>	
7.	<p style="text-align: center;"><b>LIPIEC</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sport na zdrowie - domowe mecze.</li> <li>2. Kino familijne – filmy z naszego dzieciństwa - zaaranżowanie i przygotowanie projekcji, wspólna dyskusja, nasze refleksje - rozwijanie zainteresowań.</li> <li>3. „Wyzwania do pokonania” - wjazd nad pobliski Zalew.</li> <li>4. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> </ol>	

8.	<p style="text-align: center;"><b>SIERPIEŃ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Święto porzeczki - spotkanie integracyjne z lokalną społecznością i przygotowanie wystawy.</li> <li>2. RUSZAMY się...” – dzień sportu w ŚDS – Gry w bule.</li> <li>3. Pożegnanie lata – grill, pieczone ziemniaki.</li> <li>4. Wyjazd na spotkanie rodzinne do Domu Pomocy Społecznej w Zawierciu.</li> <li>5. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> </ol>	
9.	<p style="text-align: center;"><b>WRZESIEŃ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Święto pieczonego ziemniaka” w związku z wykopkami.</li> <li>2. ŚWIĘTO DYNII – dzień pomarańczowy.</li> <li>3. „Grzybobranie” – wyjście do lasu.</li> <li>4. Odwiedziny Strażaków z jednostki Gminnej, posiadających wpis do rejestru ratownictwa medycznego – poznajemy pracę strażaka.</li> <li>5. Rajd pieszy po pobliskich lasach.</li> <li>6. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> </ol>	
10.	<p style="text-align: center;"><b>PAŹDZIERNIK</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Ruszamy się ...” – dzień sportu w ŚDS - turniej ping - ponga.</li> <li>2. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Warsztaty – profilaktyka zdrowia psychicznego</li> <li>3. Turniej Tańca Towarzystwiego.</li> <li>4. „Wyzwania do pokonania” - wyjazd do poradni zdrowia psychicznego, poznanie pracy lekarza i psychologa w Poradni.</li> <li>5. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> </ol>	

11.	LISTOPAD	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Dzień Magii - Andrzejki” z wrocławami, zabawa przy muzyce.</li> <li>2. Domowy turniej zadań praktycznych – sprawdzian zdobytych kompetencji.</li> <li>3. Obchody Święta Niepodległości, wykonanie kotylionów, udział w uroczystości, dyskusja.</li> <li>4. Akcja wspólnego odśpiewania hymnu narodowego.</li> <li>5. Dzień postaci z bajek, szycie przebrań i zabawa.</li> </ol>	
12.	GRUDZIEŃ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mikotaj w Kinie – SEANS FILMOWY, wyjazd do kina.</li> <li>2. Dzień sportu – marsz zimowy do pobliskiego parku.</li> <li>3. Kiermasz Bożonarodzeniowy, przygotowanie prac i sprzedaż.</li> <li>4. Tradycyjna Wigilia w naszym Domu.</li> <li>5. Wyjścia/wyjazdy/wycieczki – według otrzymywanych zaproszeń, ofert, zgłaszanych i zauważonych potrzeb oraz możliwości ŚDS.</li> </ol>	

Opracowała Kierownik ŚDS

  
**WÓJT GMINY**  
**mgr Jan Molenda**