

**Plan pracy  
Środowiskowego Domu Samopomocy w Sędziejowicach  
na rok 2024.**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Sędziejowicach działa na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010r. Nr 238, poz. 238 ze zm.).

**I. Cel główny**

Głównym celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Sędziejowicach będzie wzrost poziomu i jakości życia oraz zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem. Powyższy cel realizowany będzie przede wszystkim poprzez podtrzymywanie i rozwijanie u uczestników umiejętności potrzebnych do samodzielnego życia. Oparcie to dotyczyć również będzie partnerskiej rady i pomocy w sprawach związanych ze współżyciem społecznym, gospodarowaniem pieniędzmi, załatwianiem spraw poza domem, aktywnym spędzaniem wolnego czasu, motywowaniem do pracy poprzez wykorzystanie posiadanych umiejętności, utrzymaniem kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Wszystkim działaniom przyświeca myśl, by utrzymać uczestników ŚDS w ich środowisku społecznym i rodzinnym i aby jak najlepiej potrafili wykorzystywać swe nabyte umiejętności i możliwości w życiu codziennym dążąc do samorealizacji. Proponowany plan wspierająco – aktywizujący pomoże uczestnikom rozwinąć jak najwyższy stopień autonomii oraz będzie on wsparciem dla środowiska rodzinnego. Kolejnym równie ważnym celem działań wspierająco - aktywizacyjnych w ŚDS będzie kształtowanie u uczestników motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, wyrobienie nawyków celowej aktywności. Celem głównym działań ŚDS w Sędziejowicach jest osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie uczestników, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

## **II. Uczestnicy**

ŚDS w Sędziejowicach j zapewnia miejsca dla 40 uczestników (ABC).

## **III. Czas pracy**

ŚDS w Sędziejowicach czynny będzie 5 dni w tygodniu w godzinach 7.30-15.30. Zajęcia prowadzone będą przez starszych terapeutów, starszego instruktora terapii, psychologa, starszego pracownika socjalnego, fizjoterapeutę.

## **IV. Zadania wspierająco - aktywizujące**

Aby zrealizować ww. cele w 2024 roku podjęte będzie postępowanie wspierająco – aktywizujące zespołu specjalistów - zwanego Zespołem Wspierająco – Aktywizującym, który składać się będzie: z kierownika, psychologa, starszego pracownika socjalnego, starszych terapeutów, terapeuty, starszego instruktora terapii, fizjoterapeutę, opiekuna. Zespół ten podejmie pracę w następujących zakresach: trening funkcjonowania w codziennym życiu, kontakty interpersonalne, trening umiejętności spędzania czasu wolnego, poradnictwo psychologiczne, terapia ruchowa, a także udział uczestników w terapii zajęciowej. Poprzez udział w zajęciach, jakie w swej ofercie posiada Dom w roku 2024 uczestnicy będą mogli rozwijać swoje zainteresowania, uczyć się odpowiednich zachowań w różnych sytuacjach życiowych, zaspokajać potrzeby twórczości, przynależności do grupy społecznej.

Biorąc pod uwagę współpracę ze społecznością lokalną planowane są imprezy i spotkania z udziałem młodzieży szkolnej oraz mieszkańcami Gminy Sędziejowice. Swoje istnienie zaprezentujemy na festynach i świętach gminnych, powiatowych organizując wystawy i wernisaże prac uczestników Domu. Taki rodzaj wsparcia pozwoli na otwarcie innych na potrzeby niepełnosprawnych, nauczy tolerancji, a także wpłynie na zmianę nastawienia i postrzegania osoby niepełnosprawnej intelektualnie czy chorej psychicznie przez rodzinę i środowisko.

**Postępowanie wspierająco – aktywizujące w 2024 roku  
będzie realizowane poprzez następujące formy pracy:**

**Ilość uczestników jest liczbą całoroczną, oddziaływania wspierająco – aktywizujące odbywają się w grupach na zasadzie rotacji.**

**I. Treningi funkcjonowania w codziennym życiu.**

**Samoobsługa i zaradność życiowa w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb:**

**Cele szczegółowe:**

- podtrzymanie i nabycie umiejętności potrzebnych do samodzielnego życia;
- nabycie umiejętności samoobsługowych;
- nabycie kompetencji społecznych.

| Lp. | Formy pracy                       | Zadania  | Termin realizacji | Ilość uczestników | Osoba odpowiedzialna                                    |
|-----|-----------------------------------|--|-------------------|-------------------|---|
| 1.  | Trening higieniczno - kosmetyczny | <p>Dbanie o czysty i estetyczny wygląd zewnętrzny. Wyrabianie i utrwalanie nawyków higienicznych: mycie rąk, całego ciała, stóp, paznokci, jamy ustnej, golenie i higiena twarzy, głowy.</p> <p>Umiejętności korzystania z usług kosmetycznych , fryzjerskich.</p> <p>Makijaż- nauka podstawowych zasad robienia makijażu</p> <p>Nauka prawidłowego ubierania się według potrzeb i ze względu na porę roku, zasady korzystania z łazienki, prysznic, wc, umywalki.</p> <p>Rozwinięcie umiejętności korzystania z usług utrzymujących organizm w dobrym stanie zdrowia (lekarz specjalista, rehabilitacja). Nauczenie się rozpoznawania objawów chorobowych i ich zgłaszania. Poznanie zagrożeń wynikających z przedawkowania leków (przedawkowanie, przerwa w dawkowaniu, pomyłka leków);</p> <p>.</p> | Codziennie        | 40                | Starszy terapeuta przy udziale terapeuty i/lub opiekuna |
| 2.  | Trening kulinarny                 | <p>Nauka i wzrost wiedzy nt. :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posługiwania się sprzętem AGD, narzędziami posiadanymi w pracowni kulinarnej,</li> <li>- dbania o porządek w pracowni, jadalni oraz zapoznanie z asortymentem</li> </ul>   | Codziennie        | 20                | Starszy terapeuta przy pomocy pracownika socjalnego     |

|    |                                   |  |            |    |  |
|----|-----------------------------------|--|------------|----|--|
|    |                                   | <p>środków czystości nadających się do wykorzystania w w/w pracowni,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowego przechowywania żywności, wyrabiania nawyków sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów i wyrobów gotowych,</li> <li>- sposobu wykonania poszczególnych dań, sałatek, ciast, ciasteczek, kanapek, deserów itd.,</li> <li>- kultywowania tradycji np.: świąteczne, okolicznościowe,</li> <li>- umiejętności nakrywania stołu, zachowania się przy stole w różnych miejscach np.: restauracji itd.;</li> <li>- prawidłowego odżywiania,</li> <li>- przestrzegania zasad BHP podczas wykonywania czynności kuchennych;</li> <li>- umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy.</li> </ul>   |            |    |  |
| 3. | Trening umiejętności praktycznych | <p>Kształtowanie i zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności – dom i ogród jako przedmiot troski.</p> <p>Kształtowanie i zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadania i powierzony materiał.</p> <p>Utrzymywanie czystości i porządku we własnym domu i ośrodku. Zastosowanie odpowiednich środków czystości, segregacja śmieci.</p> <p>Nauka zmywania naczyń z użyciem odpowiednich detergentów i przyborów.</p> <p>Zasady odpowiedniej konserwacji obuwia.</p> <p>Prace związane z pielęgnacją roślin doniczkowych.</p> <p>Poznanie zasad prawidłowego prasowania, prania, sposoby dekorowania okien.</p> <p>Prawidłowe posługiwanie się sztucami, kubkiem, estetyka spożywania posiłków.</p> <p>Nabywanie umiejętności samodzielnej pracy z narzędziami stolarskimi i ślusarskimi poprzez: naprawa lamp oświetleniowych w pomieszczeniach ŚDS, naprawa żelazka, oprawianie obrazów w ramy, szlifowanie ram obrazów papierem ściernym. Czyszczenie komputerów.</p> <p>Poznanie technik haftu, ściegów, przyborów do haftowania, posługiwanie się nimi, wyszywanie motywów prostych i trudnych, wybranych wzorów na papierze i materiale, łączenie małych elementów ściegami maszynowymi, zerowanie, naszywanie łatek, dzierganie, szydełkowanie, poznanie przyborów do szydełkowania i sposobów posługiwania się nimi, rozróżnianie rodzajów wełen i właściwy ich dobór do rodzaju pracy, dostarczanie wzorów robótek szydełkowych, wykonywanie prostych prac, aplikacje, poznanie przyborów do haftowania i sposobów posługiwania się nimi, poznanie</p> | Codziennie | 40 | Starszy terapeuta przy pomocy terapeuty i/lub opiekuna |
|    |                                   |  | Codziennie | 18 | Starszy terapeuta                                      |

|    |                   |   |            |    |  |
|----|-------------------|---|------------|----|--|
|    |                   | podstawowych ściegów hafciarskich, zapoznanie ze wzorami hafciarskimi, odrysowywanie wzorów na papierze i materiale, wyszywanie prostych motywów, haftowanie wybranych wzorów, poznawanie przyborów do robienia na drutach i sposobów posługiwania się nimi, poznawanie podstawowych ściegów, zapoznanie ze wzorami, rozróżnianie rodzajów węteł.   | Codziennie | 10 | Starszy pracownik socjalny/<br>starszy terapeuta |
| 4. | Trening budżetowy | Nabycie/doskonalenie umiejętności w zakresie: poznania wartości pieniądza, umiejętności samodzielnych zakupów, przygotowanie listy potrzebnych artykułów, rozpoznawanie przydatności do użycia poszczególnych produktów, orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń, dokonywanie terminowych opłat za np.: czynsz, światło woda, itp., odpowiedzialność za zawieranie umów (na telefon, Internet, TV), odpowiedzialność za kredy i pożyczki | Codziennie | 25 | Starszy terapeuta /<br>pracownik socjalny        |

## II. Kontakty interpersonalne:

### Cele szczegółowe:

- kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi osobami;
- zintegrowanie uczestników ze środowiskiem;
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie.

| L p. | Formy pracy  | Zadania  | Termin realizacji       | Ilość uczestników | Odpowiedzialny                  |
|------|--|--|-------------------------|-------------------|---------------------------------|
| 1.   | Zebrania społeczności  | Ćwiczenie wypowiadania się na forum grupy, umiejętność zadawania pytań, nauka aktywnego słuchania. Umiejętność mówienia o sobie, rozwiązywanie problemów interpersonalnych pojawiających się w grupie. Nawiązywanie bliskich więzi z innymi uczestnikami.  | 1 raz w tygodniu        | 40                | Zespół wspierająco aktywizujący |
| 2.   | Zajęcia z psychologiem<br>Poradnictwo indywidualne i grupowe | Zwiększenie poczucia własnej wartości.<br>Nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku.<br>Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia.<br>Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej.<br>Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, Budowanie poczu- | Codziennie i wg potrzeb | 40                | Psycholog                       |

|    |  |  |            |    |   |
|----|--|--|------------|----|---|
|    |  | <p>cia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości.</p> <p>Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny.</p> <p>Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie.</p> <p>Kształtowanie umiejętności różnicowania emocji.</p> <p>Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych.</p> <p>Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania.</p> <p>Rozwijanie umiejętności asertywnych.</p> <p>Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.</p> <p>Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania.</p> <p>Kształtowanie podejmowania decyzji.</p> <p>Kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym czasem.</p> <p>Psycholog dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego i społecznego, również dla potrzeb orzecznictwa. Wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco - aktywizujących. Zajmuje się poradnictwem psychologicznym dla uczestników oraz ich rodzin. Psycholog daje również wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.</p> |            |    |   |
| 3. | Trening prowadzenia rozmowy                    | <p>Celem treningu jest nauczenie umiejętności nawiązywania kontaktów i podtrzymywania kontaktów społecznych.: rozpoznawanie zachowań werbalnych i niewerbalnych, nauka umiejętności wybierania dobrego miejsca na rozmowę, znajdowania odpowiednich rozmówców i proponowania dobrych tematów,, nauka aktywnego słuchania, zadawania pytań.</p>   | Codziennie | 35 | Starszy psycholog      terapeuta,       |
| 4. | Udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych | <p>Zorganizowanie niżej wymienionych spotkań integracyjnych: Bal Karnawałowo-Walentynkowy, Dzień Kobiet, Dzień Chłopaka, Wielkanoc, Dzień Matki, imieniny uczestników, Bal Andrzejkowy, Tłusty Czwartek, Piknik Rodzinny, Mikołajki, Wigilia, Przegląd Kolęd i Pastorałek.</p>   | Na bieżąco | 40 | Zespół      wspierająco<br>aktywizujący |
| 5. | Praca socjalna/praca z rodziną                 | <p>Wykształcenie dbałości o dotrzymywanie terminów kontrolnych wizyt lekarskich,</p> <p>Zaktualizowanie spraw materialnych uczestnika (czynsz, spłata kredytu, terminowe zebranie dokumentów na komisję lekarską ds. niepełnosprawności itp.); zdobycie przez uczestnika wiedzy na temat</p>   | Wg potrzeb | 40 | Pracownik socjalny                      |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | możliwości uzyskania pomocy materialnej; nabycie umiejętności w kontaktowaniu się z niektórymi instytucjami ( PCPR, GOPS, PZOoN, bank, poczta przychodnie specjalistyczne), opanowanie samodzielnego załatwiania spraw w instytucjach, nauczenie się rozpoznawania swoich potrzeb socjalnych i konstruowanie planów ich zaspokajania, kształtowanie pozytywnych relacji osoby wspieranej z jej osobami bliskimi, kształtowanie wzajemnych relacji interpersonalnych uczestnika i jego rodziny, uzyskanie przez uczestnika stabilnej sytuacji społecznej przy współpracy rodzin/opiekunów. |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

### III. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.

#### Cele szczegółowe:

- rozwój zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;
- podtrzymanie i nabywanie umiejętności rozdysponowywania czasem wolnym;
- pobudzenie do własnej aktywności;
- nabycie umiejętności konstruktywnego odpoczynku.

| Lp. | Formy pracy                     | Zadania   | Termin realizacji | Ilość uczestników | Odpowiedzialny                  |
|-----|---------------------------------|---|-------------------|-------------------|---------------------------------|
| 1.  | Trening spędzania czasu wolnego | <p>Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: biblioterapia, muzykoterapia, świetlicowe gry towarzyskie, spacer, wycieczki rowerowe, spotkania towarzyskie z osobami z najbliższego otoczenia, sąsiadami i znajomymi, pogadanki, panele dyskusyjne, zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej (nauka lub podtrzymywanie, na możliwym do osiągnięcia poziomie, umiejętność czytania ze zrozumieniem oraz pisania itp.); Grupa spędza wolny czas w następujący sposób: czytanie książek, czasopism, oglądanie programów telewizyjnych, filmów edukacyjnych, słuchanie radia, muzyki, przygotowywanie gazetek okolicznościowych udział w zabawach, konkursach, gry świetlicowe.</p> <p><b>Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> łączą zabawę z nauką, uwrażliwiają rozwijanie zainteresowań związanych z edukacją, usprawniają i podnoszą koncentrację, rozwijają umiejętność korzystania z takich form spędzania wolnego czasu jak (turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, towarzyskich).</p> | Codziennie        | 40                | Starszy terapeuta/<br>terapeuta |

|   |   |  |            |    |           |
|---|---|--|------------|----|-----------|
| 2 | Zajęcia komputerowe (w pracowni komputerowej) | <p>Nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera; włączania komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania nanośnikach, drukowanie.</p> <p>Nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem, praca w edytorze tekstów, pisanie tekstu.</p> <p>Poprawianie i uzupełnianie tekstu, zmiana fragmentów tekstu, zaznaczanie, kopiowanie, przenoszenie, wycinanie fragmentów tekstu, wyrównywanie tekstu.</p> <p>Wzrost wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału.</p> <p>Nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce – tworzenie stron kalendarza, redagowanie kroniki.</p> <p>Rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych.</p> <p>Nabycie umiejętności wyszukiwania w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.</p> <p>Nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych.</p> <p>Rozwijanie zainteresowań.</p> <p>Poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.</p> <p>Nabycie umiejętności samodzielnej pracy z komputerem poprzez: tworzenie szablonów dokumentów w programach: Word i Excell, przeglądanie zasobów Internetu.</p> <p>Aktualizacja strony internetowej ośrodka.</p> <p>Słuchanie muzyki w programie mp3.</p> | Codziennie | 20 | Terapeuta |
|---|---|--|------------|----|-----------|



## V. Poradnictwo psychologiczne.

### Cele szczegółowe:

- rozwój i podtrzymanie umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi osobami;
- zintegrowanie uczestników ze środowiskiem;
- ukształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie;
- rozwój i podtrzymanie umiejętności rozwiązywania problemów, konfliktów.

| Lp | Formy pracy  | Zadania   | Termin realizacji       | Ilość uczestników | Odpowiedzialny |
|----|--|---|-------------------------|-------------------|----------------|
| 1. | Zajęcia z psychologiem<br>Poradnictwo indywidualne i grupowe | Doskonalenie umiejętności funkcjonowania i współpracy w grupie.<br>Kształtowanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się i rozwiązywania konfliktów.<br>Rozwijanie postawy życzliwości i szacunku wobec innych, przeciwdziałanie destrukcyjnym zachowaniom.<br>Nauka sposobów radzenia sobie ze stresem, złością.<br>Wzmacnianie poczucia własnej wartości. | Codziennie i wg potrzeb | 40                | Psycholog      |

## VI. Terapia ruchowa.

### Cele szczegółowe:

- utrzymanie sprawności psychoruchowej;
- zdobycie nawyków celowej aktywności;
- reedukacja posturalna;
- wycieczki i zawody sportowe.

| Lp | Formy pracy                    | Zadania   | Termin realizacji | Ilość uczestników | Odpowiedzialny            |
|----|--------------------------------|---|-------------------|-------------------|---------------------------|
| 1. | Zajęcia ogólnorozwojowe (sala) | Osiągnięcie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej poprzez: ćwiczenia ogólnorozwojowe według zaleceń lekarza rehabilitanta, masaże, ćwiczenia w odciążeniu, spacer, gry i zabawy na świeżym powietrzu. | 2 x w tygodniu    | 40                | Terapeuta /fizjoterapeuta |

|  |  |  |            |    |           |
|--|--|--|------------|----|-----------|
|  | rehabilitacyjna) oraz wyjścia na zewnątrz – stadion gminny | Ćwiczenia usprawniające funkcje Organizacja wycieczek pieszych, rowerowych i autokarowych. Udział w zawodach sportowych. Marsze Nording Walking, Boccie. | Codziennie | 40 | Terapeuta |
|--|--|--|------------|----|-----------|

## VII. Terapia zajęciowa.

### Cele szczegółowe:

- zdobycie nawyków celowej aktywności potrzebnych do codziennego funkcjonowania;
- podtrzymanie i rozwijanie zainteresowań;
- nabycie umiejętności do samodzielnej pracy;

| Lp. | Formy pracy                               | Zadania  | Termin realizacji | Ilość uczestników | Odpowiedzialny             |
|-----|---|--|-------------------|-------------------|----------------------------|
| 1.  | Zajęcia plastyczne w pracowni plastycznej | <p>Rozwijanie twórczości artystycznej,<br/>Nabycie /wzrost/ kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.<br/>Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami,<br/>Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.<br/>Rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw, dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce, etc.<br/>Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.<br/>Rozwijanie zainteresowań uczestników,<br/>Doskonalenie umiejętności manualnych,<br/>Nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania,<br/>Rozwijanie wyobraźni i kreatywności.<br/>Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.<br/>Rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.<br/>Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.<br/>Rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.</p> | Codziennie        | 25                | Starszy instruktor terapii |

|    |                                |  |                                    |    |  |
|----|--------------------------------|--|------------------------------------|----|--|
|    |                                | <p>Wyklejanie obrazków na tekturze kulkami z krepiny, kolorowych gazet, bibuły, ozdabianie ramek do obrazów, wykonywanie masy papierowej, tworzenie z niej figur o różnych kształtach, po wyschnięciu zdobnictwo, poznawanie form pracy w glinie, wykonania przedmiotów z kulek, wałeczków, bryły ,przedmioty powstające według indywidualnych pomysłów, wyobraźni i zainteresowań uczestnika, wykorzystanie wykonanych przedmiotów w życiu codziennym, możliwość ćwiczenia palców dłoni, poprawy ich sprawności podczas ugniatania i kulania gliny, poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkle, tekturze, kawałku drewna, zachęcanie, motywowanie do twórczości własnej uczestnika jak i do odwzorowywania, nauka dostrzegania piękna otaczającej nas przyrody, wyrażania uczuć w swoich pracach, wyklejanie obrazów kulkami z plasteliny i bibuły, nauka wykonania masy solnej, poznanie składników, dalsza praca w masie, oklejanie słoików, butelek wełną, sznurkiem, skórą, futerkiem, szyszkami, koralikami.</p> |                                    |    |  |
| 2. | Zajęcia muzyczne na świetlicy  | <p>Rozwijanie wrażliwości słuchowej i ekspresji ruchowej poprzez: zajęcia wokalne, zabawy rytmiczno-ruchowe. Przygotowywanie części artystycznej z różnych okazji.</p>   | 2 razy w tygodniu i według potrzeb | 40 | Terapeuta/ zespół wspierająco aktywizujący         |
| 3. | Zajęcia teatralne na świetlicy | <p>Zwiększenie dbałości o kulturę języka, kultywowanie tradycji, zwyczajów i obrzędów.<br/> Wzrost motywacji uczestników do współtworzenia inscenizacji słowno-muzycznych.<br/> Rozwijanie i kształtowanie prawidłowej mowy – wyrazistości wypowiedzi, właściwej intonacji, prawidłowego operowania głosem, korygowanie usterek językowych, właściwej postawy i oddechu przy wygłaszaniu kwestii.<br/> Rozwijanie umiejętności intelektualnych – zrozumienia treści scenariusza.<br/> Zwiększenie możliwości pamięciowych – opanowania krótkich tekstów i piosenek.<br/> Zwiększenie umiejętności pracy w grupie.<br/> Pokonywanie barier społecznych – nieśmiałości, dotyku, etc.<br/> Wzrost poziomu samooceny, Rozwijanie kreatywności, rozbudzanie wyobraźni, Uwrażliwienie na sztukę, kształtowanie gustu muzycznego.<br/> Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej.<br/> Zwiększenie kompetencji emocjonalnych – wyrażania uczuć pozytywnych, jak i negatywnych, pokonywanie tremy, oswajanie z szeroką publicznością.</p>                    | 2 razy w tygodniu                  | 25 | Starszy terapeuta/ zespół wspierająco aktywizujący |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <p>Motywowanie do czynnego udziału w organizowaniu uroczystości okolicznościowych w ŚDS (bal karnawałowy Dzień Kobiet, Dzień Matki, Wigilia itp., prezentacje inscenizacji słowno muzycznych na spotkania i uroczystości lokalne), Motywowanie do udziału w różnych imprezach poza ŚDS (konkursy, festiwale piosenek, prezentacje małych form teatralnych, festyny integracyjne).</p> <p>Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.</p> <p>Zwiększenie umiejętności opanowania emocji poprzez działanie energetyzujące i relaksacyjne.</p> <p>Wzrost umiejętności kojarzenia,</p> <p>Pobudzenie potrzeb estetycznych i poznawczych.</p> <p>Wzbogacanie wiedzy o teatrze i literaturze, kształtowanie umiejętności posługiwania się językiem ojczystym.</p> <p>Kształtowanie umiejętności wypowiadania się na temat własnych przeżyć, uczuć, wygłaszanie z pamięci wierszy, fragmentów prozy. Kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć, emocji za pomocą ruchów, mimiki, przyswajanie nowych zwrotów i wyrażeń, rozbudzanie wyobraźni scenicznej i scenografii, wygłaszanie wierszy i przydzielanych ról, doskonalenie umiejętności pracy w zespole.</p> |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

#### **VIII. Zajęcia usprawniające procesy orientacyjno – poznawcze.**

##### **Cele szczegółowe:**

- usprawnienie wielozmysłowe;
- wyodrębnienie i usamodzielnienie czynności umysłowych;
- aktywny odbiór, analiza i interpretacja zjawisk zmysłowych;

| Lp | Formy pracy                                  | Zadania  | Termin realizacji | Ilość uczestników | Odpowiedzialny                    |
|----|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------------|
| 1. | Zajęcia poznawcze /sala doświadczenia świata | <p>Ćwiczenia rozwijające funkcje wzrokowe: rozwijanie pamięci wzrokowej, wyrabianie spostrzegawczości wzrokowej, doskonalenie analizy i syntezy wzrokowej, ćwiczenia koordynacji wzrokowo – ruchowej.</p> <p>Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchu: rozwijanie percepcji słuchowej, doskonalenie słuchu fonematycznego, usprawnianie techniki czytania.</p> <p>Ćwiczenia usprawniające wzrok i słuch: ćwiczenia rozwijające mowę, ortofoniczne i logopedyczne.</p> <p>Stymulacja wielozmysłowa: reagowanie na znane dźwięki, różnicowanie odgłosów z otoczenia, różnicowanie zapachów i smaków.</p> | Codziennie        | 40                | Zespół wspierająco – aktywizujący |

|    |   |  |                                 |    |                           |
|----|---|--|---------------------------------|----|---------------------------|
|    |   | Ćwiczenia usprawniające manualnie: kształtowanie umiejętności otwierania dłoni, chwytania przedmiotów, ćwiczenia rozluźniające, zabawy manipulacyjne i konstrukcyjne, ćwiczenia doskonalące pracę ręki i dłoni, doskonalenie graficzne i grafomotorycznej.<br>Zajęcia indywidualne w zakresie wdrażania własnych zdolności i umiejętności. |                                 |    |                           |
| 2. | <b>Ponadto:</b><br>Zajęcia logopedyczne | Zajęcia przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną  | 1 x w tygodniu<br>2 godziny     | 6  | Logopeda (umowa-zlecenie) |
| 3. | Dogoterapia                             | Zajęcia przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną jak również dla chętnych Uczestników.  | 1 x w miesiącu                  | 12 | Firma zewnętrzna          |
| 4. | Zajęcia ceramiczne                      | Nabycie nowych i doskonalenie już nabytych umiejętności w pracy w glinie.  | 2 bloki w roku<br>(po 6 godzin) | 20 | Firma zewnętrzna          |

Zalecając uczestnikom poszczególne formy oddziaływań, bierze się pod uwagę przede wszystkim stan psychofizyczny uczestnika, jego potrzeby, zainteresowania i oczekiwania. Zajęcia prowadzi się w oparciu o Indywidualne plany postępowania wspierająco aktywizującego, które są opracowywane przez zespół wspierająco – aktywizujący dla każdego uczestnika indywidualnie.

**Środowiskowy Dom Samopomocy w 2024 roku będzie dysponował**  
**następującymi pracownikami:**

1. PRACOWNIA KULINARNA I GOSPODARSTWA DOMOWEGO;
2. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA I PLASTYKI;
3. PRACOWNIA ROBÓTEK RĘCZNYCH;
4. PRACOWNIA KOMPUTEROWA;
5. PRACOWNIA REHABILITACYJNA;
6. PRACOWNIA HIGIENICZNO - KOSMETYCZNA
7. SALA DOŚWIADCZANIA ŚWIATA.
8. POKÓJ PSYCHOLOGA
9. JADALNIA /ŚWIETLICA

**Poprzez prowadzone różne formy wspierająco - aktywizujące planowane jest osiągnięcie poniższych efektów:**

- *złagodzenie niedostatków,*
- *wyeliminowanie zaburzeń zachowania;*
- *wdrożenie uczestników do przestrzegania zasad współżycia społecznego;*
- *rozwój zainteresowań i uzdolnień podopiecznych;*
- *wdrożenie programów profilaktycznych celem przeciwdziałania uzależnieniom;*
- *współpraca z rodzinami;*
- *ukształtowanie umiejętności interpersonalnych i asertywnych oraz konstruktywnego rozwiązywania problemów;*
- *organizacja czasu wolnego wychowanków;*

- *rozwój kultury, sportu i turystyki;*
- *pobudzenie do aktywnych form spędzania czasu wolnego;*
- *zbudowanie pozytywnego obrazu siebie i zwiększenie poczucia własnej wartości,*
- *odreagowanie napięć emocjonalnych, niepowodzeń i urazów powstałych w:*
  - ✓ *relacji z rówieśnikami;*
  - ✓ *relacji z dorosłymi;*
  - ✓ *relacjach zadaniowych;*
- *poznanie samego siebie;*
- *stworzenie możliwości do nawiązania bliższych kontaktów rówieśniczych, środowiskowych i budowanie więzi społecznych;*
- *rozwój indywidualnych talentów i zamiłowań,*
- *rozwój umiejętności radzenia sobie z presją i manipulacją - postawy asertywnej- - zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy i jej aprobaty.*

#### ***Rozkład dnia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Sędziejowicach:***

- 7<sup>30</sup>– 9<sup>00</sup> – zajęcia zorganizowane, treningi,
- 9<sup>00</sup>-9<sup>30</sup> – przerwa śniadaniowa,
- 9<sup>30</sup>-11<sup>00</sup> – zajęcia zorganizowane, treningi,
- 11<sup>00</sup>-11<sup>30</sup> – „Kawiarenka” – przerwa na kawę, herbatę, czas wolny
- 11<sup>30</sup>-13<sup>00</sup> – zajęcia zorganizowane, treningi
- 12<sup>30</sup>-13<sup>00</sup> – przerwa obiadowa
- 13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup> - zajęcia zorganizowane, treningi
- 15<sup>00</sup>-15<sup>30</sup> - czas wolny/praca przy dokumentacji.

W roku 2024 planuje się szkolenia dla Zespołu Wspierająco Aktywizującego mające na celu bieżące uzupełnianie wiedzy w zakresie pracy z osobami niepełnosprawnymi wg potrzeb i sytuacji.





