

**ZARZĄDZENIE NR 139/20**  
**BURMISTRZA KRUSZWICY**

z dnia 30 grudnia 2020 r.

**w sprawie zatwierdzenia Programu Działalności oraz Roczego Planu Pracy na rok 2021 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy.**

Na podstawie art. 30 ust.1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2020 r. poz. 713), § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249), § 2 ust. 1 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy zarządzam, co następuje:

**§ 1.** Zatwierdza się Program Działalności oraz Roczny Plan Pracy na rok 2021 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy opracowany przez Kierownika jednostki w uzgodnieniu z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim w brzmieniu określonym jak w załącznikach do niniejszego zarządzenia.

**§ 2.** Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2021 r.

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**  
**W KRUSZWICY**

**Środowiskowy Dom Samopomocy w Kruszwicy** jako ośrodek wsparcia dziennego realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, udzielając wsparcia społecznego osobom z zaburzeniami psychicznymi tj. przewlekłe psychicznie chorym, z niepełnosprawnością intelektualną oraz wykazującym inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych sprzężone z innymi chorobami.

**Celem nadrzędnym funkcjonowania Domu** jest kształtowanie pozytywnych stosunków z otoczeniem umożliwiających zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, samodzielniejsze funkcjonowanie w społeczeństwie oraz integrację społeczną.

**Misją Środowiskowego Domu** jest zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych i wspomagających w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb uczestników; poprawa jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi poprzez umożliwienie uczestnikom pełnego uczestnictwa w życiu rodzinnym i społecznym i społecznym, pomoc w kształtowaniu prawidłowych relacji interpersonalnych, inicjowanie działań zmierzających do integracji z lokalną społecznością oraz promocje zdrowia psychicznego; prowadzenie reintegracji zawodowej i społecznej uczestników, kształtowanie właściwych postaw społecznych.

Dom jest przeznaczony dla 50 osób, aktualnie w terapii uczestniczy 52 osób i funkcjonuje pięć dni w tygodniu w godzinach:7.30-15.30.

Podstawę programu działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy stanowią:

- ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2013r. poz. 182 z póź. zm.),
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r. Nr 238, poz.1586. z póź.zm.),
- regulamin organizacyjny Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy,
- statut Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy.

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy, to zarówno osoby mieszkające z najbliższą rodziną, opiekunami, jak i osoby samodzielnie prowadzące gospodarstwo domowe zamieszkujące miasto oraz wsie należące do gminy Kruszwica.

Z uwagi na różnice w stanie zdrowia psychicznego, uczestnicy są kwalifikowani do odpowiednich działań terapeutycznych dostosowanych do potrzeb osób przewlekle psychicznie chorych (typ A), wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C), bądź do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną (typ B).

Opracowany dokument zawiera zarówno program uwzględniający działalność domu typu A, B i C - programy te są identyczne w odniesieniu do celów ogólnych i szczegółowych oraz w zakresie możliwości realizacyjnych poszczególnych form działania i przyjętych kierunków dalszego rozwoju. Różnica w programie działalności dla domu typu A, B oraz domu typu C dotyczy form i metod prowadzonej działalności terapeutycznej oraz kryteriów oceny postępów uczestników, w tym zakresie opracowane są odrębne części niniejszego programu.

#### **Program działalności Domu określa:**

- I. Cel ogólny/główny funkcjonowania Domu.
- II. Cele szczegółowe działania placówki.
- III. Formy prowadzonej działalności terapeutycznej dla domu typu A,B,C.
- IV. Metody prowadzonej działalności terapeutycznej dla domu typu A,B,C.
- V. Ocenę funkcjonowania, możliwości i postępów uczestników oraz kryteria tej oceny dla typu A,B,C.
- VI. Możliwości realizacyjne poszczególnych form działania ze wskazaniem posiadanych zasobów (ludzkich, materialnych , organizacyjnych).
- VII. Przyjęte kierunki dalszego rozwoju.

### **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI DOMU TYPU A DLA OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH**

Program działalności dla uczestników **Domu typu A** jest skierowany do osób przewlekle psychicznie chorych. Doświadczenie choroby psychicznej wiąże z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach społecznych. Osoby te charakteryzuje niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań. Często nie utożsamianą się ze swoją chorobą. Tracą wiarę we własne możliwości. Dochodzi do zerwania kontaktów towarzyskich i wcześniej

zawartych znajomości. Trudno jest im znaleźć miejsce, w którym mogliby się dzielić przeżyciami i pomysłami.

Przeciwdziałanie marginalizacji, stygmatyzacji i wykluczeniu społecznemu tej grupy chorych – osiągnęte będzie poprzez przywracanie, podtrzymywanie oraz rozwijanie i uczenie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia i funkcjonowania w lokalnej społeczności. Z racji bardzo zindywidualizowanych potrzeb uczestników w placówce prowadzona jest szeroko rozumiana rehabilitacja psychiczna i społeczna. Na obu tych płaszczyznach postępowanie rehabilitacyjne jest procesem długotrwałym i musi mieć charakter ciągły, nieprzerwany. Polega ona na wykształceniu lub przywróceniu umiejętności samoobsługowych oraz zachowań i postaw akceptowanych społecznie. Specjalistyczna rehabilitacja oraz terapia jakiej są poddawani uczestnicy przynosi pozytywne i wymierne efekty w postaci lepszego przystosowania tych osób do funkcjonowania w codziennym życiu, zmniejsza ich lęki i napięcia, podnosi samoocenę, przywraca wiarę we własne możliwości, stopniowo zwiększa społeczną akceptację dla tej grupy chorych oraz zmniejsza częstotliwość nawrotów choroby i związanej z tym liczby hospitalizacji. Istotą leczenia środowiskowego jest realizacja terapii z dala od szpitala i oddziału stacjonarnego, a blisko miejsca zamieszkania – w środowisku, gdzie odbywa się otwarty dialog, w którym uczestniczy rodzina oraz sieć społeczna uczestników. Zaletą takiego podejścia jest osłabienie stygmatyzującego efektu hospitalizacji i wzmocnienia poczucia przynależności w społeczeństwie.

Tworząc indywidualne plany wspierająco-aktywizujące dla osób przewlekle chorujących psychicznie dostosowuje się proponowane formy pomocy do zmieniających się możliwości chorego. Chorobom psychicznym często towarzyszy dysfunkcja zdolności adaptacyjnych, umiejętności oceny i rozwiązywania trudności w życiu społecznym. Strategia rehabilitacji psychiatrycznej opiera się na wspieraniu chorego w trudnym dla niego okresie powrotu do aktywnego życia, wsparciu go w kolejnych kryzysach emocjonalnych i interpersonalnych. Wielu chorych potrzebuje różnorodnych treningów i edukacji, żeby odzyskać utraconą samodzielność lub moc funkcjonować przy niewielkim wsparciu.

Leczenie farmakologiczne, psychoterapia, rehabilitacja psychiatryczna i wsparcie emocjonalne tworzą wzajemnie uzupełniający się program odpowiadający na potrzeby chorego, a także – co bardzo ważne – jego rodziny.

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Kruszwicy obecnie przebywa 10 osób przewlekłe psychicznie chorych. Część z nich zamieszkuje z najbliższą rodziną a część mieszka samotnie.

Obszary działania środowiskowego Domu Samopomocy obejmują :

- 1. Rehabilitacja lecznicza**, polega na zastosowaniu przez kadrę domu zespołu działań prowadzących do możliwie najpełniejszego odzyskania sprawności psychofizycznej, utraconej w skutek choroby, a u osób które z powodu wad wrodzonych lub nabytych we wczesnym dzieciństwie sprawności tej nie zdobyły – osiągnięcie możliwego w ich przypadku usprawnienia. Podstawowymi elementami rehabilitacji leczniczej stosowanymi w domu są: psychoterapia, ergoterapia, nauczanie czynności codziennych, wczesna diagnoza i prognoza społeczna, farmakoterapia, pielęgnowanie, kinezyterapia. W domu typu A, B i C, wykorzystujemy różne formy aktywności celem rozwinięcia zdolności adaptacyjnych i zachowanych sprawności uczestnika, aby umożliwić mu najlepsze przystosowanie się do zmienionej przez chorobę sytuacji życiowej. Przed rozpoczęciem procesu rehabilitacji kadra Domu, ocenia potrzeby i możliwości danego uczestnika na podstawie badania lekarskiego, pielęgniarskiego, psychologicznego i społecznego. W przypadku gdy u danego uczestnika leczenie jest nieskuteczne i nie usuwa przewlekłe utrzymujących się zaburzeń psychicznych, podstawowym celem rehabilitacji prowadzonej w domu jest nauczenie uczestnika, jak ma żyć ze swoją chorobą. Staramy się nauczyć go jak może unikać ujawniania psychotycznych przeżyć wobec osób obcych, jak prowadzić aktywny tryb życia mimo znacznie upośledzonego napędu, jak zachować się i ubierać w sposób akceptowany przez otoczenie oraz jak dostosować się do ogólnie przyjętych norm zwyczajowych i reagować na sytuacje konfliktowe.
- 2. Rehabilitacja społeczna** wdrażana w naszym Domu obejmuje zarówno proces przygotowania osoby chorej do aktywnego życia, jak i kształtowanie warunków i postaw otoczenia tak, aby umożliwić uczestnikowi pełną integrację środowiskową. Głównym celem rehabilitacji społecznej prowadzonej w Domu jest kształtowanie prawidłowych postaw uczestnika i przedstawicieli jego otoczenia.
- 3. Rehabilitacja zawodowa**, w Domu obejmuje przede wszystkim przystosowane do możliwości uczestnika ćwiczenia teoretyczne i zajęcia praktyczne zmierzające do wstępnego diagnozowania preferencji zawodowych. Ocena zdolności do pracy jest szczególnie trudna w przypadku osób chorych psychicznie. W ocenie zdolności do

pracy bierzemy pod uwagę nie tylko sprawność intelektualną i manualną, ale również poziom motywacji, nawyki umiejętności współżycia środowiskowego, rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Brak aktywności zawodowej oraz nieumiejętność wypełniania wolnego czasu mogą powodować pogorszenie społecznego funkcjonowania, połączone z utratą poczucia rzeczywistości i czasu, co może doprowadzić do nasilenia się objawów choroby. Uwzględniając kliniczne, psychologiczne, i socjalne cechy osoby chorej psychicznie, stosujemy w rehabilitacji dwie formy, wczesną i późną. Dobór form uzależniamy od rodzaju i nasilenia choroby, a także od jej fazy.

## **I Cel ogólny funkcjonowania Domu typu A**

Celem ogólnym jest umożliwienie jednostkom skompensowania lub wyeliminowania funkcjonalnych deficytów oraz interpersonalnych i środowiskowych barier związanych z niesprawnością oraz odbudowanie zdolności do niezależnego życia, socjalizacji i kierowania swoimi sprawami. Zasadniczym celem jest zdobycie i rozwijanie przez uczestników umiejętności, niejako niezależnie od rozpoznania, obejmujących wiele zakresów tj. umiejętności fizycznych, intelektualnych i emocjonalnych, dotyczących różnych dziedzin życia.

## **II Szczegółowe cele działalności domu typu A:**

1. Kształtowanie umiejętności społecznych pozwalających na pełnienie odpowiednich ról społecznych.
2. Wsparcie w zakresie korzystania z poradni zdrowia psychicznego i opieki zdrowotnej.
3. Profilaktyka z zakresu działań zdrowotnych.
4. Integracja ze środowiskiem lokalnym w tym rodzinnym.
5. Budowanie poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny.
6. Wsparcie w korzystaniu z instytucji lokalnych i ponadlokalnych.
7. Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego.
8. Wykształcenie umiejętności radzenia sobie z doświadczaniem choroby psychicznej.
9. Zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań.
10. Poprawa wzajemnych relacji interpersonalnych.
11. Utrzymywanie uczestników w ich naturalnym środowisku oraz rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia.

12. Dążenie do pewnej integracji społecznej osób niepełnosprawnych przez ich czynne i aktywne uczestnictwo w życiu obywatelskim, kulturalnym i społecznym w lokalnym środowisku.
  13. Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności wykonywania czynności dnia codziennego, celem zapobiegania nawrotom społecznej dekompensacji
- Aby osiągnąć cel prowadzone jest postępowanie wspierające – aktywizujące, umożliwiające osobom z zaburzeniami psychicznymi, przy aktywnym ich udziale w miarę samodzielną egzystencję i integrację

### **III Formy działalności prowadzonej przez dom dla osiągnięcia wyznaczonych celów.**

Środowiskowy Dom Samopomocy jest mocnym i istotnym elementem wsparcia i pomocy w rehabilitacji psychiatrycznej, który swoje cele i zadania realizuje poprzez różnorodne formy terapii dostosowanej do poszczególnych kategorii uczestników i ich zindywidualizowanych potrzeb.

Wobec osób chorych psychicznie oprócz ogólnych wskazań dotyczących rehabilitacji, stosujemy specyficzne reguły, czyli tzw. zasady rehabilitacji psychiatrycznej. Kierujemy się w naszej działalności:

1. **Zasadą partnerstwa**, która polega na poszanowaniu praw i indywidualności uczestnika.  
Istotą tej zasady jest zachowanie szacunku, dążenia do podtrzymania u uczestnika poczucia godności, autonomii i pozytywnej samooceny. Stosując tę zasadę zwracamy uwagę, aby oddziaływania rehabilitacyjne miały charakter współpracy, a nie systemu nakazów.
2. **Zasadą wielostronności oddziaływań**, oznaczającą jednocześnie działania rehabilitacyjne w różnych sferach życia codziennego: rodzinnej, zawodowej, towarzyskiej i społecznej.
3. **Zasadą stopniowania trudności**, ma na celu dostosowanie treści i metod terapii do aktualnego stanu psychofizycznych uczestnika.
4. **Zasadą powtarzalności oddziaływań**, która odnosi się szczególnie do osób, u których proces chorobowy przebiega z okresowymi zaostrzeniami. Po którym często zachodzi konieczność powtarzania wielu działań.
5. **Zasadą zgodności psychospołecznych i biologicznych metod oddziaływania**, polegającą na kompleksowym stosowaniu leczenia farmakologicznego i oddziaływań

rehabilitacyjnych. Należy to czynić w taki sposób, aby działanie uboczne jednej ze stosowanych metod nie stanowiło przeszkody lub niebezpieczeństwa nadmiernego obciążenia przy innych metodach.

6. **Zasadą optymalnej stymulacji**, zakłada optymalne form oddziaływań dostosowanych do możliwości i potrzeb danego uczestnika.

Analizując powyższe zasady wskazać należy, że prowadzona przez nas rehabilitacja psychiatryczna sprowadza się do: kształtowania motywacji oraz akceptowanych przez otoczenie zachowań, wyrabiania nawyków celowej aktywności i treningu w sposobie życia zbliżonym do norm zwyczajowych.

**Program działania Domu typu A przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:**

**Terapia zajęciowa** realizowana w ŚDS daje każdemu uczestnikowi szansę wyrażenia siebie w dostępnej i indywidualnej formie. Daje możliwość na wybór takiej formy twórczości, która odpowiada indywidualnym uzdolnieniom i możliwościom uczestnika.

Rodzaje terapii zajęciowej socjoterapia, arteterapia i ergoterapia.

#### **Pracownia usprawniania fizycznego**

Uczestnicy podczas codziennych ćwiczeń rehabilitacyjnych doskonalą sprawność ruchową organizm. Uświadamiają sobie korzyści płynące z codziennej aktywności fizycznej. Podczas ćwiczeń rehabilitacyjnych ładują pozytywną energię na resztę dnia. W trakcie gier i zabaw zespołowych doskonalą współpracę w grupie i potrafią rozładować napięcie psychiczne. Uczestnicy korzystają z zabiegów fizykalnych i masaży, które pozwalają niwelować przykurcze. W trakcie spacerów i ćwiczeń na świeżym powietrzu mają lepsze samopoczucie i są bardziej aktywni podczas reszty zajęć, potrafią zdrowo rywalizować zgodnie z zasadami fair - play.

#### **Pracownia artystyczna**

Pracownia artystyczna działająca w naszym Domu to miejsce, w którym uczestnicy mają możliwość wyrażenia siebie różne formy sztuki. Naszym celem jest poszukiwanie oraz rozwijanie zdolności artystyczne oraz przygotowanie osób do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez uczestnictwo w imprezach zewnętrznych jak organizowanych

wewnątrz Domu. Dzięki tej formie terapii nasi podopieczni mogą wyzwolić swój potencjał twórczy, energię oraz spojrzeć na świat zupełnie z innej strony.

**Głównymi założeniami pracowni artystycznej są:**

- zainteresowanie uczestników różnymi formami artystycznymi
- stworzenie podstaw do samodzielnego rozwijania zdolności i umiejętności muzycznych oraz aktorskich,
- zachęcenie do dalszego kształcenia muzycznego
- przygotowanie do realizowania własnych pomysłów w działalności muzyczno-rozrywkowej,
- przygotowanie do uczestnictwa w imprezach kulturalnych,
- rozwijanie podstawowych zdolności i umiejętności myślenia twórczego,
- kształcenie prawidłowej emisji głosu i poprawnej dykcji,
- kształcenie umiejętności zespołowego muzykowania oraz gry aktorskiej,
- znajomość zagadnień związanych ze współczesnym życiem artystycznym (przemysł rozrywkowy, media),
- pomaganie w odkrywaniu możliwości twórczych,
- rozbudzenie potrzeby artystycznej ekspresji,
- uczenie kultury odbioru, kultury bycia,
- kształtowanie poczucia więzi i dyscypliny w pracy zespołowej,
- nauka szlachetnej rywalizacji,
- kształtowanie pozytywnego obrazu uczestnika,
- nabywanie nowych umiejętności i podtrzymywanie nabytych.

Pod okiem instruktora w pracowni artystycznej przygotowywane są spektakle teatralne, spotkania literackie zajęcia indywidualne jak i grupowe ze śpiewu. Prowadzone są również zajęcia indywidualne dla solistów. Działa również zespół wokalny - instrumentalny „Artyści dla przyjemności” w trakcie zajęć którego uczestnicy poznają tajniki gry na instrumentach: gitara, gitara basowa, organy, perkusja. Organizujemy również różnego rodzaju zabawy tematyczne np. Quiz, na których wszyscy doskonale się bawią.

## **Pracownia plastyczna**

Pracownia plastyczna proponuje zajęcia artystyczne manualne. W pracowni realizowane są ćwiczenia i zadania w szerokiej skali dostępnych technik i środków plastycznych. Celem jest pobudzanie inicjatywy twórczej, rozwoju wyobraźni, pomysłowości, poczucia estetyki, wytrwałości, rozwijają sprawność manualną, koordynację wzrokowo – ruchową, skupienie i dokładność, ośmielenie do podejmowania nowych zadań i wyrażania własnych pomysłów w indywidualnej formie plastycznej. Różnorodne metody i formy pracy zgodne są z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym dla każdego uczestnika.

Oprócz dosłownej widoczności efektów pracy uczestnika zaletą działań w pracowni plastycznej jest stymulacja polisensoryczna. Uczestnicy pracują kształtami, kolorami, wodą, posługują się kredkami, pędzlami, nożyczkami, tkaninami, malują, rysują dotykają drewna, tkanin, różnych gatunków papieru, różnych materiałów naturalnych, szkła. Atrakcyjność zajęć daje uczestnikowi możliwość zapoznania się z formami działania niekiedy takimi, z którymi ma pierwszy raz do czynienia. Uczestnicy pracowni wykonują kartki okolicznościowe, elementy dekoracyjne domu, swoimi pracami dekorują hol i swoją pracownię i inne. Wykonywane są elementy dekoracyjne sceniczne, upominki. Pracownia współpracuje z takimi pracowniami jak: techniczna, artystyczna, krawiecko – rękodzielnicza, poligraficzna, kulinarna.

## **Pracownia poligraficzna**

Działalność pracowni komputerowo - poligraficznej ma na celu zapoznanie podopiecznych z ogromnymi możliwościami poznawczymi i edukacyjnymi, jakie daje komputer. Zajęcia prowadzone w pracowni mają pomagać osobom w przezwyciężeniu problemu niepełnosprawności, motywować, edukować, wspierać i wzmacniać poczucie własnej wartości jako osoby aktywnej i społecznie użytecznej.

Celem pracowni jest zapoznanie uczestników z urządzeniami elektronicznymi, z podstawowym sprzętem biurowym - prawidłowa ich obsługa oraz praca w programach graficznych i tekstowych . Praca przy komputerze wykorzystująca myszkę i klawiaturę ma na celu rozwijanie sprawności manualnej rąk, koncentracji oraz koordynacji wzrokowo- ruchowej uczestników.

Pracownia poligraficzna wyposażona jest w komputery, stałe łącze internetowe, urządzenia biurowe takie jak skaner, drukarka, bindownica, laminator, maszynkę Big Shot, aparaty cyfrowe oraz Lustrzankę, które są do dyspozycji uczestników. Zajęcia prowadzone w tej pracowni mają charakter indywidualny oraz grupowy i prowadzą do pozyskania wiedzy z zakresu obsługi komputera i korzystania z Internetu oraz wykorzystanie tych umiejętności w życiu codziennym. W zależności od stopnia niepełnosprawności, stopnia zaawansowania wiedzy, sprawności manualnej oraz umiejętności pisania i czytania, zajęcia przebiegają w zróżnicowany sposób. Oswajają z nowoczesną techniką i uczą praktycznego jej wykorzystania.

Działalność pracowni komputerowej ma na celu zapoznanie podopiecznych z ogromnymi możliwościami poznawczymi i edukacyjnymi, jakie daje komputer. Uczestnicy poznając wirtualny świat w Internecie, uczą się wyszukiwania informacji na dany temat z wykorzystaniem wyszukiwarek, zakładania konta pocztowego, przesyłania e-maila z załącznikiem itd.

W wolnych chwilach uczestnicy korzystają z gier komputerowych, które rozwijają spostrzegawczość, umiejętność logicznego myślenia, a przy okazji ćwiczą umiejętności manualne. Gry komputerowe, które są doskonałą zabawą, a jednocześnie edukacją: rozwijają refleks, sprawność w posługiwaniu się myszką, koncentrację uwagi, logiczne myślenie, spostrzegawczość, wyobraźnię i zmuszają do myślenia, a obsługa klawiatury i myszki jest wspianiałym ćwiczeniem manualnym.

Dobór zajęć i stopień trudności, a także liczba godzin przeznaczona na realizację poszczególnych zagadnień terapeutycznych kształtowana jest w zależności od możliwości oraz potrzeb i zainteresowań uczestników.

Oprócz zajęć ze sprzętem biurowym i komputerowym uczestnicy mają zajęcia manualne z papieroplastyki. Pracownia wykonuje wszelkiego rodzaju kartki okolicznościowe, dyplomy, zaproszenia, prowadzi kronikę ŚDS oraz zajmuje się wszelkimi grafikami i gazetkami w placówce. W ramach tych zajęć poznają różne techniki m.in. Quilling, Embossing, Scrabbooking a także Origami.

## **Pracownia kulinarna i czynności życia codziennego**

Udział w niej pozwala osobom upośledzonym umysłowo na nabycie nowych lub podtrzymanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego np. robienie zakupów, planowanie wydatków, przygotowanie posiłków i ich spożywanie, układanie jadłospisów. Zwiększa lub utrzymuje wydolność fizyczną i psychiczną, pozwala być coraz bardziej samodzielnym, daje większe zadowolenie z życia i poprawia samoocenę. Zajęcia w pracowni kulinarnej umożliwiają nabycie umiejętności planowania budżetu, przygotowanie potraw zgodnie z zasadami żywienia, korzystania z urządzeń ułatwiających pracę np. ze zmywarki, gófrownicy, kuchenki mikrofalowej itp.

Jednym z działań w pracowni jest prowadzenie treningu budżetowego (orientację w dochodach osób, orientację w wydatkach, w cenach towarów i sposób gospodarowania finansami, robienie zakupów i jakie trudności mogą wynikać w czasie robienia zakupów, sposoby oszczędnego gospodarowania finansami).

Uczestnicy w pracowni przygotowują zupy, kanapki, zapiekanki, tosty, dania obiadowe, różne surówki, sałatki, słodkie desery, ciastka, wykonywanie wstępnej obróbki produktów – mycie, siekanie, porcjowanie ucieranie itp. Podczas zajęć uczą się jakie składniki należy przygotować do danej potrawy, odmierzyć ilości, rozróżnić przyprawy oraz ich zastosowanie.

Poznają wartości odżywcze owoców i warzyw, a także zasady zdrowego żywienia. Zwracają uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz higieny podczas pracy w kuchni. W pracowni kulinarnej uczymy rozpoznawania i rozróżniania różnych produktów spożywczych, oraz przypraw, za pomocą zmysłu dotyku smaku i węchu.

Wszyscy uczestnicy wdrażani są do sprzątnięcia i zmywania naczyń po zajęciach. Znaczną część pracy poświęcają na prace porządkowe w pracowni. Uczestnicy pomagają w przygotowaniu uroczystości świątecznych z udziałem zaproszonych gości. Uczą się dekoracji oraz zasad prawidłowego nakrywania do stołu. Przygotowują dla solenizantów słodki poczęstunek z okazji imienin czy urodzin. Oprócz zajęć kulinarnych uczestniczą w zakupach artykułów spożywczych potrzebnych do prowadzenia zajęć. Zajęcia obejmują swym zakresem naukę używania specjalistycznego sprzętu gospodarstwa domowego.

## **Pracownia krawiecko – rękodzielnicza**

Pracownia ma na celu zdobycie i przyswojenie przez uczestników podstawowych umiejętności z zakresu krawiectwa i szycia wykorzystywanych w życiu codziennym. Pracownia jest miejscem, w którym uczestnicy tworzą wiele ciekawych prac za pomocą różnych technik. Każdy znajdzie dla siebie taką technikę, dzięki której może realizować pomysły i urzeczywistniać marzenia. Głównym celem terapii jest uspokojenie i wyciszenie, wyrabianie poczucia estetyki, ćwiczenie uwagi, pamięci, dokładności, rozwijanie sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo – ruchowej. Efekty pracy dają uczestnikowi możliwość odczuwania radości z wykonanego zadania.

Czynności wykonywane w pracowni krawiecko - rękodzielniczej podlegają rytmowi czterech pór roku z uwzględnieniem tradycji i zwyczajów. Uczestnicy haftują na kanwach, materiale, szyją ozdoby dekoracyjne dla domu, pracują z włóczką dziergając na szydełku, drutach, przygotowują szablony, które odrysowują na materiale, zszywają ręcznie lub maszynowo dwie części materiału, naszywają aplikacje.

## **Sala doświadczenia świata**

To specjalnie wyodrębnione pomieszczenie (sala biała), wyposażone w specjalistyczny sprzęt służący do wyciszania emocji poprzez stymulację zmysłów. W Sali prowadzone są zarówno zajęcia relaksacyjne (muzykoterapia, trening z zastosowaniem technik oddechowych, biblioterapia, terapia z zastosowaniem lampy antydepresyjnej oraz koca obciążeniowego). Dzięki tego typu terapii osiągamy efekty:

- Odprężenie emocjonalne
- Redukcja lęku
- Redukcja tendencji destruktywnych
- Wzrost pewności siebie
- Łagodzenie bólu subiektywnego i stresu
- Zmniejszenie zmęczenia i wyczerpania
- Większe zaufanie do samego siebie, do innych osób, do otoczenia
- Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- Zwiększenie kompetencji społecznych w kontaktach międzyludzkich

Głównym celem terapii Snoezelen jest praca nad aktywacją percepcji, budowanie poczucia radości, bezpieczeństwa, a co za tym idzie wzajemnego zaufania i komunikacji poprzez dostarczanie określonej ilościowych i jakościowych bodźców w sferze psychofizycznej uczestnika.

W bezpiecznym, wygodnym otoczeniu uczestnik ma możliwość dzięki zastosowanej terapii :

- zwiększyć chęć do nawiązywania kontaktu
- wywołać zadowolenie i poczucie bezpieczeństwa, ułatwia pokonywanie lęku
- zwiększyć ofertę poznawania różnych bodźców (zwiększa bazę doświadczeń) zwiększa wrażliwość
- motywować do podejmowania aktywności
- przyczyniać się do nabierania świadomości istnienia i odrębności od otoczenia
- doskonalić pracę poszczególnych analizatorów
- wpływać na rozwój wyższych funkcji - emocjonalnych, społecznych, komunikacyjnych, ruchowych i poznawczych
- odprężyć psychofizyczne
- osiągnąć stanu relaksu
- poprawić nastrój, samopoczucie

Nasza Sala wyposażona jest w następujący sprzęt: łóżko wodne, kolumna wodna, kurtyna świetlna, projektory (H<sub>2</sub>O, gwiazdziste niebo,), wieża stereofoniczna, emiter zapachów, lustro, misy dźwiękowe, pufy relaksacyjne, lampa antydepresyjna, koc obciążeniowy, kurtyna świetlna ledowa, baldachim światłowodowy

### **Pracownia techniczna i hortiterapii**

**Pracownia techniczna** - ma na celu wyrabianie lub pogłębianie umiejętności technicznych, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, poprawę umiejętności manualnych, poprawę poczucia siły w własne umiejętności i kompetencje. W pracowni uczestnicy poznają różne gatunki drewna, jego obróbkę ręczną i mechaniczną oraz techniki łączenia i konserwacji. Pod opieką instruktora uczestnicy posługują się urządzeniami do obróbki drewna takimi jak piły, wyrzynarka, wiertarka, szlifierka oscylacyjna, wiertarko-wkrętarka. Wykonują proste prace takie jak szlifowanie, czyszczenie papierem ściernym drewnianych powierzchni, malowanie, konserwacja drewna, klejenie, ozdabianie.

**Hortiterapia** - mająca na celu nabycie umiejętności lub poprawę funkcjonowania w zakresie planowego, regularnego działania z odroczonym wzmocnieniem, nabycie nowych umiejętności w zakresie uprawy roślin, upodmiotowienie poprzez aktywny i sprawczy kontakt z przyrodą, poprawę samopoczucia i usprawnienie fizyczne poprzez czynny wypoczynek. Obcowanie z roślinami wpływa na zachowanie równowagi wewnętrznej i obniżanie pobudzenia spowodowanego czynnikami współczesnej cywilizacji - hałasem, natłokiem informacji i obrazków.

Pracownice techniczna i hortiterapii wraz z innymi pracownikami opiekuje się działką na, której uprawia się warzywa, owoce, zioła, z których pracownia kulinarna wykonuje różnego rodzaju przetwory.

### **Sala integracji społecznej**

Jest miejscem codziennych spotkań jej nadrzędnym celem jest zapewnienie uczestnikom z chorobami psychicznymi sprawnego i samodzielnego funkcjonowania w życiu społecznym. Tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich, wzajemnego szacunku, uznania, empatii, zaufania wobec innych oraz poprawnego zwracania się do siebie, kultywowanie - podtrzymywanie tradycji narodowych, religijnych, świątecznych. W ramach urozmaicenia czasu wolnego odbywają się cykliczne konkursy i uroczystości okolicznościowe. Uczestnicy mają możliwość integrowania się z osobami z innych ośrodków wsparcia, poznają ludzi ze świata sportu nauki i kultury, którzy dzielą się swoimi pasjami.

W sali integracji odbywają się różnego rodzaju uroczystości w których uczestnicy prezentują różnorodne umiejętności.

Równocześnie prowadzone są treningi spędzania czasu wolnego, które mają na celu uzmysłowienie oraz zaprezentowanie uczestnikom różnych form spędzania czasu wolnego oraz rozbudzanie i rozwijanie ich zainteresowań, pasji poprzez filmoterapię, biblioterapię, ludoterapię, poezję, fotografię, itp.

### **Pokój konsultacyjny**

Jest to miejsce w, którym można skorzystać z działań w zakresie pracy socjalnej.. Każdy z uczestników swój dzień rozpoczyna w pokoju konsultacyjnym, gdzie dokonuje podpisu na liście obecności oraz raz w tygodniu wybiera terapię zajęciową w określonej pracowni. Uczestnicy przy wsparciu pracownika socjalnego planują na dany dzień zaspakajanie

bieżących potrzeb w ramach treningu radzenia sobie w instytucjach użyteczności publicznej, treningu umiejętności społecznych. Rozbudzana jest też potrzeba możliwie najpełniejszej samodzielności i aktywności życiowej uczestników oraz motywowanie ich do utrzymywania więzi społecznych i przeciwdziałania izolacji społecznej. Ważnym aspektem są też rozmowy z nowymi uczestnikami i ich rodzinami/ opiekunami, ułatwiające proces adaptacji do nowych warunków oraz zebranie istotnych informacji dotyczących funkcjonowania psychofizycznego uczestnika i warunków socjalnych rodziny.

### **Zakres działań:**

- Praca socjalna zgodnie z ustawą o pomocy społecznej.
- Współpraca ze środowiskiem rodzinnym w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika ( osobista w ŚDS, w terenie i miejscu zamieszkania, telefoniczna ). Wspierania w obliczu codziennych trudności, problemów.
- Praca z indywidualnym przypadkiem ( wsparcie, pomoc, interwencja ).
- Poradnictwo specjalistyczne w szczególności socjalne – wsparcie w adaptacji i przeciwdziałanie izolacji uczestnika, pomoc w sprawach rentowych, mieszkaniowych, współpraca z różnymi instytucjami, kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, określenie możliwości pracy zarobkowej, rozbudzenie potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności życiowej.
- Współorganizowanie imprez kulturowych wewnętrznych i zewnętrznych ŚDS ( pikniki, spotkania okolicznościowe, imprezy cykliczne, wyjazdy itp.) w ramach realizacji kalendarza imprez kulturalnych.
- Przekazywanie osobie kierowanej do ŚDS informacji o zasadach funkcjonowania Domu.
- Współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym, gwarantującym efektywność wspólnie podejmowanych działań na rzecz uczestników, w tym współpraca z MGOPS, PCPR, PUP, Fundacjami, Stowarzyszeniami, ŚDS, WTZ, DPS itp.

- Pomoc uczestnikom w załatwieniu spraw urzędowych, pomoc w wypełnianiu wniosków, przygotowanie do rozmowy z urzędnikami, pomoc w konsultacji telefonicznej i osobistej w instytucjach użyteczności publicznej, działania w środowisku, omawianie załatwianych spraw.
- Organizowanie indywidualnych i grupowych wyjść w ramach treningu radzenia w instytucjach publicznych, treningu umiejętności społecznej i zawodowej.
- Rozmowy indywidualne z uczestnikami dotyczące spraw związanych z kompletowaniem dokumentacji dotyczącej warunków mieszkaniowych, zdrowotnych, relacji rodzinnych, zainteresowań.
- Prowadzenie różnych form aktywności zawodowych – rozwijanie gotowości zawodowej, nabywanie praktycznego przygotowania do poszukiwania pracy.
- Prowadzenie treningów budżetowych.
- Prowadzenie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej zgodnie z obowiązkami.
- Obliczanie opłat za posiłki, obliczanie frekwencji uczestników, uzupełnianie usprawiedliwień nieobecności na zajęciach, nadzorowanie podpisów obecności na zajęciach uczestników.

### **Pokój wyciszeń/psychologa**

Pokój wyciszeń w Środowiskowym Domu Samopomocy stanowi dla uczestników znaczące miejsce, w którym każdy może znaleźć ciszę, spokój i odprężenie. Uczestnicy korzystają z pokoju z własnej inicjatywy lub rodzica/ opiekuna, bądź członków zespołu wspierająco – aktywizującego. W pokoju wyciszeń są świadczone usługi poradnictwa psychologicznego, które polega na rozmowach indywidualnych i grupowych podczas nich rozwiązywane są problemy osobiste oraz rozwijana jest zdolność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Poradnictwo psychologiczne indywidualne to rozmowy wspierające, motywujące, terapeutyczne oraz konsultacje i porady. Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy mają możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej w sytuacji trudności emocjonalnych, kryzysów, konfliktów oraz problemów. Zaś poradnictwo psychologiczne grupowe

realizowane jest w postaci zajęć grupowych. Powyższe zajęcia mają charakter psychoedukacyjny i profilaktyczny, realizowane są w formie warsztatowej. Celem zajęć grupowych jest rozwój osobisty uczestników oraz ich poprawa adaptacji społecznej. Na zajęciach nabywają oni m.in. umiejętności współdziałania w grupie, różnicowania emocji, konstruktywnego komunikowania się, asertywności. Ponadto uczestnicy rozwijają samoświadomość, budują poczucie własnej wartości, uczą się empatii i otwartości do drugiego człowieka. Dodatkowo w ramach poradnictwa psychologicznego indywidualnego realizowane są zajęcia wyrównawcze dla osób, u których umiejętności typowo szkolne są na niskim poziomie.

### **Pracownia edukacyjno - pedagogiczna**

Cele i zadania terapii pedagogicznej nastawione są na wszechstronny rozwój zdolności poznawczych i percepcyjno-motorycznych. Terapia pedagogiczna dobierana jest do indywidualnych potrzeb, które wcześniej podane zostały w planie indywidualnym. Program terapii uwzględnia upośledzenia w różnych sferach życia ale też jego możliwości i predyspozycje. Terapia pedagogiczna, jest reedukacją, zajęciami korekcyjno-kompensacyjnymi, to szereg specjalistycznych oddziaływań, na uczestnika, które przejawiają różnego rodzaju nieprawidłowości w rozwoju psychomotorycznym i społecznym w obrębie motywacji, emocji, nabywania i przyswajania wiedzy integracji współżycia socjalnego. Metody terapii o charakterze psychologiczno- pedagogicznym, profilaktycznym mają na celu stworzenie uczestnikowi wszechstronnego rozwoju, wygaszania negatywnych objawów zachowania, kształtowania prawidłowych nawyków i technik przyswajania wiedzy oraz zdolności praktycznego posługiwania się nabytymi umiejętnościami w życiu codziennym.

Realizowane zajęcia w pracowni:

- Biblioterapia - wypożyczanie i czytanie książek,
- Bajkoterapia
- Niwelowanie braków w wiadomościach
- Rozwijanie zainteresowań
- Zapewnienie szeroko pojętego wsparcia
- Usprawnianie procesów poznawczych (ćwiczenia pamięci uwagi i spostrzegawczości)
- Praca nad kulturą języka

- Usprawnianie motoryki dużej i małej
- Doradztwo pedagogiczne
- Utrzymywanie i doskonalenie wiedzy
- Podtrzymywanie umiejętności szkolnych
- Usprawnianie grafomotoryki
- Ćwiczenia w czytaniu ze zrozumieniem
- Ćwiczenia kształtujące myślenie
- Rozwijanie komunikacji interpersonalnej i społecznej
- Ćwiczenia percepcji wzrokowo ruchowej
- Eliminowanie zachowań społecznie nieakceptowalnych
- Odreagowanie napięć poprzez zastosowanie gier interaktywnych (xbox), gier stolikowych, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów i łamigłówek

Sposób trudności wykonywanych ćwiczeń, zajęć jest dostosowywany na bieżąco do możliwości psychofizycznych każdego uczestnika, co określa szczegółowo indywidualny plan postępowania wspierająco - aktywizującego.

Szczegółowy plan pracy, uwzględniający wszystkie formy zajęć wspierająco – aktywizujących w poszczególnych pracowniach, ujęty został w załączniku nr 1 do Ramowego Programu Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy.

Ponadto w ramach pracy bieżącej domu są organizowane dla uczestników różnego rodzaju formy aktywizujące poprzez imprezy i spotkania integracyjne. Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w ramach prowadzonej pracy terapeutycznej na przestrzeni roku uczestniczą w wielu imprezach o charakterze integracyjno – kulturalnym.

W ramach nadzoru funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi w środowisku lokalnym oraz domowym prowadzone są cykliczne spotkania z rodzicami oraz opiekunami uczestników. Stały kontakt umożliwia tworzenie środowiska rodzinnego wspierającego pracę terapeutyczną. Wzajemna współpraca oraz pomoc pozwala pełniej oddziaływać na poprawę funkcjonowania uczestników w społeczeństwie.

#### **IV Metody prowadzonej działalności terapeutycznej dla domu typu A**

W rehabilitacji chorych psychicznie wykorzystujemy wiele metod wobec osób niepełnosprawnych, u których deficyty spowodowane są zmianami somatycznymi (np. kinezyterapię, sport), a ponadto różne formy oddziaływań psycho i socjoterapeutycznych.

Polegają one na wspieraniu chorego w trudnym okresie powrotu do zdrowia oraz pomaganiu mu w odzyskaniu utraconych umiejętności, w celu osiągnięcia jak najbardziej samodzielnej egzystencji i integracji społecznej. Dobór metod oddziaływania rehabilitacyjnego ustalamy, na podstawie określonych deficytów, potrzeb i możliwości poznawczych uczestnika. Takiej analizy dokonuje zespół wspierająco – aktywizujący. Każdy jego członek ma określone zadanie do spełnienia, a ścisła ich współpraca umożliwia optymalny dobór metod.

## **1. Treningi umiejętności społecznych**

Niektóre choroby psychiczne, zwłaszcza przewlekłe postaci schizofrenii powodują utratę umiejętności w różnych dziedzinach życia, co obniża poziom funkcjonowania społecznego. Uczestnicy mają trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi, nie potrafią radzić sobie w ważnych i trudnych sytuacjach życiowych. Przestają dbać o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny, mają trudności w ubieraniu się, przyrządzaniu posiłków i robieniu zakupów. Treningi umiejętności społecznych, polegają na uczeniu nowych zachowań osób chorujących psychicznie, oraz odtwarzaniu utraconych umiejętności. Szczególnie istotne jest odtwarzanie i podtrzymywanie umiejętności z zakresu: samoobsługi, dbałości o higienę i estetyczny wygląd, gospodarowania pieniędzmi, nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z ludźmi, rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie w instytucjach użyteczności publicznej. Stosujemy następujące rodzaje treningów umiejętności społecznych:

- trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich,
- trening komunikacji werbalnej i poza werbalnej,
- trening podstawowych umiejętności prowadzenia rozmowy,
- trening radzenia sobie z czynnościami życia codziennego,
- trening ekonomiczny,
- trening techniczny,
- trening integracyjny,
- trening radzenia sobie ze stresem,
- trening umiejętności praktycznych,
- przygotowanie do podjęcia pracy.

Każdy z wymienionych treningów ma na celu poprawę funkcjonowania w innej dziedzinie życia, dlatego podejmowanie decyzji o tym, w którym z nich uczestnik domu powinien wziąć udział poprzedzone jest dokładną analizą jego deficytów, potrzeb oraz

możliwości poznawczych. Dla chorych mających kłopoty z utrzymaniem higieny osobistej lub przygotowaniem sobie najprostszych posiłków wskazany jest udział w treningach radzenia sobie z czynnościami życia codziennego. Natomiast dla osób już dobrze funkcjonujących, gotowych do zmierzenia się z trudniejszymi zadaniami, w codziennym życiu, wskazany jest udział np. w treningu przygotowującym do podjęcia pracy.

## **2. Trening umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym.**

Osoby chore psychicznie bardzo często nie chcą przyjmować leków ponieważ:

- nie chcą przyznać się do choroby, bo przyznanie się do niej oznacza zwiększenie poczucia bezradności,
- przeżycia psychotyczne są niekiedy zjawiskiem zgodnym z ich ego pozytywnym i wzmacniającym,
- nie mają dostatecznej wiedzy o objawach choroby i wpływie ich na funkcjonowanie oraz sposobach ich łagodzenia przez terapię,
- ich rodziny są nadmiernie skoncentrowane na tym, aby chory skrupulatnie przestrzegał zaleceń lekarskich i odwrotnie – nie interesują się i nie angażują w jego leczenie, albo też czują się przytłoczone ciężarem choroby i nie mają odpowiednich informacji na temat diagnozy i leczenia,
- występują uboczne objawy, utrudniające funkcjonowanie w codziennym życiu,
- nie rozumieją skomplikowanych reguł dotyczących przyjmowania leków.

Nie przestrzeganie przyjmowania leków pociąga za sobą poważne następstwa w postaci nawrotów choroby. A każdy nawrót choroby wywołuje u tych chorych regres wcześniej wyuczonych umiejętności i wtedy zachodzi konieczność powtarzania wielu oddziaływań rehabilitacyjnych. Dlatego włączamy uczestnika w jego własne leczenie, ponieważ zwiększy to skuteczność całej terapii. Zasadniczym celem jest nauczenie uczestników umiejętności niezbędnych do aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym. Trening obejmuje uczenie umiejętności w 4 zakresach:

### ***Zakres I***

Uzyskiwanie informacji o leczeniu przeciw psychotycznym, o lekach i ich działaniu. Chodzi tu o nauczenie uczestnika, jak działają leki psychotropowe, a szczególnie

neuroleptyki, dlatego konieczne jest kontynuowanie leczenia podtrzymującego i jakie są korzyści z regularnego przyjmowania leków.

### ***Zakres II***

Zasady samodzielnego przyjmowania leków i ocena skutków ich działania. W tej części treningu uczy się uczestników, jak prawidłowo przyjmować leki, tzn. w jakich dawkach i o jakiej porze, jak prawidłowo rozkładać leki i jak je przechowywać. Poza tym chory ma się nauczyć codziennie oceniać własną reakcję na leki, po to, aby sam to wiedział i aby mógł lepiej informować o swoim samopoczuciu lekarza prowadzącego.

### ***Zakres III***

Rozpoznanie objawów ubocznych i radzenie sobie z nimi. Uczestnik ma nauczyć się rozpoznawać u siebie objawy uboczne oraz radzić sobie z niektórymi z nich we własnym zakresie. Powinien także wiedzieć, w jakim momencie musi zwrócić się o pomoc do lekarza.

### ***Zakres IV***

Ustalenie z lekarzem spraw związanych z leczeniem np. działanie leków, ich dawki, objawy uboczne. Chodzi tu o nauczenie uczestnika w jaki sposób ma skutecznie uzyskać pomoc w razie problemów związanych z farmakologią.

Trening uczy osiągania przez uczestników coraz większej samodzielności w dziedzinie własnego leczenia farmakologicznego, co z kolei przyczynia się do znacznego wzrostu skrupulatności w przestrzeganiu zaleceń terapeutycznych, związanych z przyjmowaniem leków, co niewątpliwie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia nawrotu choroby.

Treningi umiejętności społecznych oraz umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym przeznaczone są przede wszystkim dla przewlekle psychicznie chorych, ale również dla osób z zaburzeniami psychicznymi, wymagających długotrwałej terapii. Prowadzone są według klasycznych zasad terapii behawioralnej, polegających na systematycznym uczeniu, w jasno określonym celu, z użyciem prostych instrukcji, wzmocnień pozytywnych i modelowania, poprzez odgrywanie ról, powtarzanie zachowań, stawianie i wykonywanie „zadań domowych”. Współpraca i włączanie rodziców i opiekunów uczestników w celu podtrzymania umiejętności i nawyków związanych z prowadzeniem leczenia farmakologicznego. W tym zakresie ważną rolę pełni otwarty dialog. Znacząco rolę odgrywa współpraca terapeutów ze specjalistami prowadzącymi uczestników w ciągłości leczenia zdrowotnego.

Ważnym elementem w procesie leczenia farmakologicznego jest wspieranie i motywowanie uczestnika w kompleksowym i systematycznym działaniu w kierunku poprawy zdrowia psychicznego.

### **3. Trening ekonomiczny i budżetowy**

Celem treningu budżetowego i ekonomicznego jest gospodarowania swoimi środkami finansowymi, planowania wydatków, oszczędzania, systematyczności i gospodarności, dokonywania opłat stałych, wypisywania druków polecenia zapłaty, wypłacania gotówki. Poprzez trening ekonomiczny wzmacniamy i rozwijamy umiejętności wykorzystania czynności życia codziennego w obszarze kształtowania i podtrzymywania orientacji w wartości pieniądza i towaru oraz umiejętności planowania wydatków wg swoich potrzeb ,ale też i swoich możliwości finansowych. Jest to nauka planowania najpotrzebniejszych zakupów, wybór sklepu najkorzystniejszego pod względem cen, planowania wydatków na cały miesiąc, oszczędne gospodarowanie budżetem oraz racjonalne wydawanie pieniędzy ( wydatki stałe, opłaty związane z utrzymaniem domu). Zwiększanie samodzielności poprzez aktywne uczestnictwo w treningu, podnoszenie własnej wartości, poczucia odpowiedzialności oraz obowiązkowości.

### **4. Trening komunikacji interpersonalnej i rozwiązywania problemów**

Trening ma na celu rozwijanie umiejętności, spostrzegania i rozumienia innych ludzi i samego siebie w trakcie kontaktów z innymi, komunikowania się (wyrażania myśli i uczuć, uważnego słuchania ze zrozumieniem, wrażliwości na sygnały niewerbalne), rozwiązywaniu problemów i konfliktów międzyludzkich, udzielania i przyjmowania wsparcia, uczeniu się w oparciu o doświadczenia osobiste. Ważnym elementem umiejętności interpersonalnych jest asertywność. Podopieczni nabywają umiejętności odmawiania, wyrażania prośb, przyjmowania komplementów, reagowania na krytykę i opierania się presji grupy. Uczą się nawiązywać i podtrzymywać rozmowę. Zdobywają wiedzę na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, jakie tematy poruszać a jakich unikać. Uczą się współpracować w grupie i respektować zasady w niej panujące.

## **5. Trening umiejętności praktycznych**

Celem treningu jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego ( pranie, suszenie, prasowanie, segregowanie odzieży, korzystanie z urządzeń elektrycznych służących do utrzymania właściwego poziomu higieny itp.) i tym samym pełniejszego zaspokajania potrzeb osoby niepełnosprawnej poprzez zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej. Polega na aktywizowaniu i wzmacnianiu samodzielności w zakresie podstawowych czynności dnia codziennego. Zajęcia uczą także współdziałania, rozwijają komunikacje, kształtują odpowiedzialność za powierzone zadania. Dostarczają również okazji do odczuwania satysfakcji z wykonanej pracy.

## **6. Trening dbania o wygląd zewnętrzny i higieny osobistej**

Głównym celem treningu jest nauka podstawowych umiejętności dotyczących higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego. Podczas treningu uczestnicy zdobywają wiedzę na temat higieny całego ciała, a w szczególności: dbanie o regularne wykonywanie czynności związanych z myciem, rozwijanie świadomości na temat estetycznego i schludnego wyglądu, który wpływa pozytywnie na kontakty interpersonalne i poprawia samopoczucie. Nabywają umiejętność odpowiedniego doboru środków czystości, dbania o pielęgnację całego ciała i włosów. Systematyczna higiena jamy ustnej i regularne uczęszczanie wizyty stomatologiczne. Uświadamianie ważności profilaktyki w leczeniu uzębienia. Nabywanie umiejętności doboru odzieży stosownie do pór roku i okoliczności.

## **7. Trening kulinarny**

Celem treningu jest nabywanie umiejętności samodzielnego i bezpiecznego przygotowania posiłków. Rozwijania umiejętności kulinarnych poprzez korzystania z różnych przepisów, doboru przykładowego menu na różne uroczystości, sporządzania listy zakupów ( artykułów spożywczych niezbędnych w kuchni ), przechowywania żywności zachowywania higieny w kontaktach z żywnością, utrzymywania porządku w kuchni, obsługi sprzętu AGD: mikser, blender, robot kuchenny, toster itp. Podopieczni uczą się estetycznego nakrywania stołu i spożywania posiłków. Wdrażane są zasady zdrowego żywienia i edukacji prozdrowotnej.

## **8. Trening umiejętności organizacji i spędzania czasu wolnego**

Trening obejmuje m. in.: rozwijanie zainteresowań, czytanie czasopism, lektur, książek, umiejętne korzystanie z audycji telewizyjnych i radiowych, rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, sportowych i towarzyskich, itp., motywowanie do wychodzenia na zewnątrz (do kina, teatru, muzeum, etc.), podtrzymywanie kontaktu z rodziną i znajomymi.

## **9. Trening ekologiczny**

Trening ekologiczny polega na wykorzystaniu wiedzy ekologicznej w praktyce. W treningu uwzględniono nowatorskie podejście do osób chorób psychicznie, jako świadomego podmiotu potrafiącego prowadzić ekologiczny - zdrowy styl życia, szanować przyrodę, propagować jej prawa i definiować obowiązki społeczeństwa wobec niej, brać udział w akcjach ekologicznych np. sprzątania świata, uczestniczyć w konkursach wiedzy o ekologii z okazji „Dnia Ziemi” oraz stosować w życiu codziennym działania proekologiczne (segregacja odpadów, recykling).

## **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI DOMU TYP B DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ**

Dom typu B jest placówką pobytu dziennego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne. Jego głównym zadaniem jest zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, a także integracja społeczna uczestników. Zadaniem ŚDS jest zapewnienie systemu oparcia społecznego osobom z niepełnosprawnością intelektualną, który to pozwoli im na zaspokojenie potrzeb życiowych oraz usamodzielnienie się. ŚDS ma za zadanie poprawić funkcjonowanie uczestników poprzez indywidualne, grupowe i środowiskowe zajęcia terapeutyczno - rehabilitacyjne, przy uwzględnieniu ich indywidualnych możliwości.

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Kruszwicy obecnie przebywają 33 osoby z niepełnosprawnością intelektualną, mieszkających z rodzinami oraz prowadzących gospodarstwo domowe przy wsparciu różnych instytucji.

### **Obszary działania Środowiskowego Domu Samopomocy obejmują :**

1. **Rewalidacja** – to oddziaływania skierowane do osoby niepełnosprawnej w celu jej zrehabilitowania, czyli przywrócenia sprawności w stopniu, który pozwoli na optymalne funkcjonowanie. Zajęcia rewalidacyjne skierowane są do osób niepełnosprawnych, zarówno fizycznie, jak i intelektualnie. Mogą z nich korzystać osoby niepełnosprawne ruchowo, mające problemy ze wzrokiem, słuchem, stwierdzone całościowe zaburzenia rozwoju, np. czy zespołu Retta lub Aspergera. Pomoc ta skierowana jest do osób niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim, umiarkowanym, znacznym lub głębokim.

### **I Cel ogólny funkcjonowania Domu typu B**

Nadrzędnym celem działalności Domu ukierunkowanym na osoby z niepełnosprawnością intelektualną jest budowanie samodzielności i niezależności od otoczenia, zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem poprzez współdziałanie ze środowiskiem rodzinnym oraz rozbudzaniem i rozwijaniem działań samopomocowych wśród samych uczestników.

### **II Szczegółowe cele działalności domu typu B:**

1. Zapewnienie opieki i wsparcia w zakresie podstawowych potrzeb życia codziennego, higieny osobistej i wsparcia społecznego.
2. W miarę indywidualnych możliwości uczestnika podniesienie poziomu samodzielności w zakresie podstawowych czynności takich jak: sprzątanie, pranie, prasowanie, przygotowanie prostych posiłków, szycie (drobne naprawy).
3. Rozbudzanie u uczestników potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności w wykonywaniu podstawowych czynności.
4. Wykształcenie nawyków dbania o higienę osobistą, estetyczny wygląd zewnętrzny oraz wygląd najbliższego otoczenia.

5. Wspieranie w zakresie zapewnienia uczestnikom opieki zdrowotnej, motywowanie do leczenia i rehabilitacji.
6. Wzmacnianie indywidualnej kompetencji społecznej uczestnika, ćwiczenie radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.
7. Wzmacnianie systemu wsparcia społecznego przez rozbudowę sieci kontaktów społecznych.
8. Zapobieganie izolacji społecznej uczestnika, w tym na gruncie rodzinnym.
9. Zainteresowanie i zaangażowanie uczestnika proponowanymi formami terapii zajęciowej oraz prowadzonymi treningami.
10. Podniesienie poziomu wiedzy najbliższego środowiska społecznego osób niepełnosprawnych intelektualnie na temat potrzeb psychicznych i emocjonalnych, kreowanie pozytywnego wizerunku.
11. Zapobieganie powstawaniu nowych niepełnosprawności
12. poprawa wzajemnych relacji interpersonalnych.

### **III Formy działalności prowadzonej przez dom dla osiągnięcia wyznaczonych celów.**

Wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną stosujemy zasady :

1. **Zasada akceptacji** – uczestnik jest traktowany jako osoba, która z racji specyficznej sytuacji ma inne potrzeby oraz prawo do szczególnej opieki i pomocy, który obarczone jest większymi trudnościami rozwojowymi.
2. **Zasada pomocy** – ma na celu pomóc uczestnikowi w aktywizacji jego sił biologicznych, w usamodzielnieniu go, w przezwyciężaniu trudności rozwojowych oraz trudności wynikających z dysfunkcji, ukierunkowana jest także na kształtowanie odpowiedniej atmosfery i odpowiednich warunków wychowawczych.
3. **Zasada indywidualizacji** – polega na dostosowaniu procesu do indywidualnych potrzeb każdego z uczestników:
4. **Zasada terapii pedagogicznej** – terapia pedagogiczna wspiera działania terapeutyczne i jest terapią samodzielną stosowaną w przypadkach zaburzeń funkcjonalnych,
5. **Zasada współpracy**- z rodziną polegająca na stałym kontakcie z bliskimi uczestnika.

## **Program działania Domu typu B przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:**

Terapia zajęciowa realizowana w ŚDS jest dostosowana indywidualnie do każdego z uczestników zgodnie z planem wspierająco – aktywizującym. Terapia to celowe polisensoryczne działania rehabilitacyjne o charakterze zajęć ciągłych, stanowiący proces terapeutyczny, prowadzący do usprawnienia i kompensacji zaburzanych funkcji organizmu.

Terapia zajęciowa jest realizowana w następujących pracowniach:

### **Pracownia usprawniania fizycznego:**

Jedną z form terapii prowadzonej w ŚDS jest pracownia usprawniania fizycznego. Rehabilitacja obejmuje kinezyterapię mającą na celu przeciwdziałanie wadom postawy i dysfunkcjom narządu ruchu. Zajęcia obejmują wszystkich uczestników i prowadzone są w formie indywidualnej i grupowej. Uczestnicy mają do dyspozycji bogate zaplecze rehabilitacyjne obejmujące: rotor do ćwiczeń kończyn górnych, atlas, materace, drabinki rehabilitacyjne, rowerki stacjonarne, stanowisko do masażu. Regularne ćwiczenia pozwalają oderwać się od rutynowych czynności, uświadamiają korzyści płynące z aktywności fizycznej i ładują pozytywną energię dając siłę na pozostałą część dnia. Dodatkowo odbywają się zajęcia na świeżym powietrzu połączone ze spacerami i marszami z użyciem kijków Nordic Walking, które rozwijają umiejętności koordynacyjne oraz poprawę sprawności fizycznej. W ramach zajęć dodatkowych odbywają się wyjścia na boisko sportowe „Orlik”, gdzie uczestnicy doskonalą techniki gier zespołowych, przygotowują się do olimpiad i zawodów sportowych oraz wyjścia na trening tenisa stołowego. Dodatkowym uatrakcyjnieniem zajęć są organizowane cotygodniowe wyjazdy na basen i kręgle. Zajęcia w pracowni usprawniania fizycznego pozwalają na optymalny rozwój organizmu i przygotowują do zajęć w pozostałych pracowniach.

### **Pracownia artystyczna:**

Realizuje cele poprzez służebną rolę sztuki wobec terapii np.: muzykoterapia, teatroterapia. W pracowni artystycznej uczestnicy mogą zapoznać się z różnorodnymi formami wyrazu poprzez sztukę. Mogą wyrażać siebie poprzez śpiew, grę na wybranym instrumencie, taniec, recytowanie, krótkie formy teatralne.

### **Cele pracowni artystyczne:**

- redukcja napięć dzięki harmonii zawartej w sztuce ( muzyka, rytmika, taniec, teatr, poezja)
- praca nad emisją głosu
- rozwijanie umiejętności pracy zespołowej przy śpiewie
- ćwiczenia rytmiczne
- nauka śpiewu w grupie oraz solo
- rozwijanie ekspresji
- rozwijanie zainteresowań różnymi rodzajami muzyki
- rozwijanie zainteresowań grą na instrumentach i śpiewem
- wyrabianie umiejętności odtwórczych w tekstach i inscenizacjach
- rozwijanie zdolności i umiejętności twórczych oraz odtwórczych
- pomoc uczestnikom w niwelowaniu stresów
- łączenie zmysłów z intelektem w przeżywaniu siebie i świata
- odblokowanie możliwości uczestnika poprzez muzykę, teatr, poezję – metod oddziaływania skupionych na JA więc umożliwiających progres samorozwoju i samorealizacji
- poprawa wrażliwości interpersonalnych
- przygotowywanie inscenizacji słowno-muzycznej
- krótkie formy muzyczne, teatralne, kabaretowe

### **Pracownia plastyczna:**

Tutaj podopieczni doskonają koordynację wzrokowo – ruchową poprzez pracę różnymi technikami artystycznymi (rysunek, malarstwo, szkic, wyklejanie, kolaż, lepienie z plasteliny, masy plastycznej itp.). Przygotowują dekoracje oraz rekwizyty na inscenizacje. Zajęcia plastyczne mają na celu nie tylko wykonywanie konkretnych prac, tworzenie indywidualnej lub zbiorowej pracy plastycznej, ale także mają na celu kwestię edukacyjną oraz podniesienie poziomu sprawności ruchowej i manualnej, jak również zapoznanie się z kontekstem sytuacyjnym oraz celem wytworzenia danej pracy plastycznej. Dzięki tym zajęciom uczestnicy podnoszą poziom wykonywanych czynności, związanych zwłaszcza z manipulowaniem małymi przedmiotami, co usprawnia tzw. motorykę małą oraz uwrażliwia na piękno oraz estetykę. Zajęcia dostosowane są do możliwości uczestników oraz ich upodobań i pasji.

### **Pracownia poligraficzna:**

Rewalidacja z wykorzystaniem komputera i sprzętów biurowych to zajęcia skierowane dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Aby zapewnić im kompleksowy rozwój, konieczne jest stosowanie odpowiednich metod. Jedną z nich jest praktyczne zastosowanie w pracy rewalidacyjnej komputera. Komputer stanowi szczególne narzędzie wspierające proces edukacyjny. Jego multimedialny charakter daje możliwość oddziaływania wielozmysłowego, pozwala usprawniać koordynację wzrokowo – ruchową, usprawnia manualnie, rozwija umiejętność koncentracji uwagi, spostrzegawczość oraz inne funkcje percepcyjne. Oprócz zajęć ze sprzętem biurowym i komputerowym uczestnicy mają zajęcia manualne z papieroplastyki. Pracownia wykonuje wszelkiego rodzaju kartki okolicznościowe, dyplomy, zaproszenia, prowadzi kronikę ŚDS oraz zajmuje się wszelkimi grafikami i gazetkami w placówce. W ramach tych zajęć poznają różne techniki m.in. Quilling, Embossing, Scrabbooking a także Origami. Dobór zajęć i stopień trudności, a także liczba godzin przeznaczona na realizację poszczególnych zagadnień terapeutycznych kształtowana jest w zależności od możliwości oraz potrzeb i zainteresowań uczestników.

### **Pracownia kulinarna i czynności życia codziennego:**

Zajęcia te mają na celu przywrócenie lub podtrzymanie umiejętności i rozwijania ich poprzez dbałość o porządek, umiejętność samodzielnego przygotowania kanapek, zaparzenia kawy, herbaty, wykonania obróbki wstępnej produktów (mycie, obieranie, krojenie), podtrzymania umiejętności obsługi podstawowego sprzętu AGD. Podnoszone są również sprawności intelektualne i ruchowe poprzez segregowanie produktów spożywczych, nazywanie ich i grupowanie w zbiory typu owoce, warzywa, pieczywo itp.

### **Pracownia krawiecko – rękodzielnicza:**

Prowadzone zajęcia mają na celu m.in. pobudzanie wyobraźni, ćwiczenie sprawności manualnej, wyrabianie estetyki. W pracowni krawiecko - rękodzielniczej prowadzona jest terapia grupowa i indywidualna, która polega na rozwijaniu zdolności manualnych i zainteresowań osób niepełnosprawnych uczęszczających na zajęcia. Formy zajęć dostosowane są do możliwości i potrzeb osób uczęszczających zgodnie z indywidualnym

planem postępowania wspierająco - aktywizującego. Pracownia ta jest wyposażona w niezbędny sprzęt, materiały i pomoce konieczne do wykonywania podstawowych prac. W pracowni krawieckiej prowadzone są zajęcia z zaradności życiowej: prasowanie, reperacja odzieży, dbanie o porządek i czystość w swoim otoczeniu. Uczestnicy doskonalą techniki wyszywania, dziergania na drutach, szydełkowania i szycia. Przygotowywane są kostiumy do zajęć i przedstawień, dekoracje świąteczne oraz dekoracje pomieszczeń. Uczestnicy wykonują proste przedmioty użyteczności codziennej.

### **Sala doświadczania świata:**

To specjalnie wyodrębnione pomieszczenie (sala biała), wyposażone w specjalistyczny sprzęt służący do wyciszania emocji poprzez stymulację zmysłów oraz uzyskania stanu relaksu i niwelowania napięcia emocjonalnego. Głównym celem zajęć dla osób z niepełnosprawnością umysłową jest realizowanie stymulacji polisensorycznej. W Sali prowadzone są zarówno zajęcia relaksacyjne (muzykoterapia, trening z zastosowaniem technik oddechowych, biblioterapia, terapia z zastosowaniem koca obciążeniowego).

Dzięki tego typu terapii osiągamy efekty:

- Otwarcie emocjonalne
- Redukcja niepokoju
- Wzrost pewności siebie
- Zmniejszenie zmęczenia i wyczerpania
- Większe zaufanie do samego siebie, do innych osób, do otoczenia
- Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- Zwiększenie kompetencji społecznych w kontaktach międzyludzkich

Cele realizowane podczas stymulacji polisensorycznej;

#### **Wzrok:**

- ćwiczenia koncentracji na bodźcach wzrokowych
- usprawnianie analizy i syntezy wzrokowej
- poszerzanie doświadczeń wzrokowych oraz pamięci wzrokowych

#### **Słuch:**

- poszerzanie zasobu doświadczeń słuchowych
- zmniejszanie lęku przed nowymi dźwiękami
- ćwiczenie umiejętności różnicowania dźwięków otoczenia oraz mowy

**Dotyk:**

- poprawa orientacji w schemacie własnego ciała i rozwijanie wrażliwości dotykowej
- rozwój aktywności ruchowej

**Węch:**

- ćwiczenia zdolności kojarzenia zapachu z sytuacją, lokalizacji zapachu
- budowanie wyobrażeń i wiedzy na temat otaczającego świata

**Smak:**

- rozwijanie percepcji smakowej
- poszerzanie preferencji smakowych

**Stymulacja przedsionkowa:**

- poprawianie koncentracji uwagi
- rozwijanie aktywności

W bezpiecznym, wygodnym otoczeniu uczestnik ma możliwość dzięki zastosowanej terapii :

- wywołać zadowolenie i poczucie bezpieczeństwa, ułatwia pokonywanie lęku
- zwiększyć ofertę poznawania różnych bodźców (zwiększa bazę doświadczeń) zwiększa wrażliwość
- motywować do podejmowania aktywności
- wpływać na rozwój wyższych funkcji - emocjonalnych, społecznych, komunikacyjnych, ruchowych i poznawczych
- odprężyć psychofizyczne
- osiągnąć stanu relaksu
- poprawić nastrój, samopoczucie

Dzięki wielozmysłowej terapii osoby z niepełnosprawnością intelektualną spostrzegają świat bardziej spontanicznie i osobiście.

**Pracownia techniczna i hortiterapii:**

W ramach tej pracowni uczestnicy uczą się organizacji stanowiska pracy, umiejętności planowania pracy oraz samokontroli tempa pracy. Prowadzony jest m.in. trening zaradności życiowej, posługiwanie się narzędziami ręcznymi (wkrętaki, klucze, młotki, piłki) oraz elektronarzędziami (wiertarka, wyrzynarka, wkrętarka, pistolet klejowy), naprawa drobnego

sprzętu domowego, naprawa i konserwacja narzędzi ogrodniczych, odnawianie mebli, mocowanie i oprawianie prac wykonywanych na innych zajęciach.

Hortiterapia: Obejmują prace polegające na pielęgnacji roślin i ich uprawie, dbanie o rośliny doniczkowych wewnątrz pomieszczeń. Wykorzystywane są też czynności florystyczne, takie jak tworzenie bukietów i wykonywanie stroików okolicznościowych, np. świątecznych.

Uczestnicy biorą czynny udział w pracach związanych z pielęgnacją terenów zielonych wokół budynku ŚDS oraz pielęgnują naszą działkę rekreacyjną.

### **Sala integracji społecznej:**

Jest miejscem codziennych spotkań jej nadrzędnym celem jest zapewnienie uczestnikom z niepełnosprawnością intelektualną sprawnego i samodzielnego funkcjonowania w życiu społecznym. Tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich, wzajemnego szacunku, uznania, empatii, zaufania wobec innych oraz poprawnego zwracania się do siebie, kultywowanie - podtrzymywanie tradycji narodowych, religijnych, świątecznych. W ramach urozmaicenia czasu wolnego odbywają się cykliczne konkursy i uroczystości okolicznościowe. Uczestnicy mają możliwość integrowania się z osobami z innych ośrodków wsparcia, poznają ludzi ze świata sportu nauki i kultury, którzy dzielą się swoimi pasjami.

W sali integracji odbywają się różnego rodzaju uroczystości w których uczestnicy prezentują różnorodne umiejętności.

Równocześnie prowadzone są treningi spędzania czasu wolnego, które mają na celu uzmysłowienie oraz zaprezentowanie uczestnikom różnych form spędzania czasu wolnego oraz rozbudzanie i rozwijanie ich zainteresowań, pasji poprzez filmoterapię, biblioterapię, ludoterapię, poezję, fotografię, itp.

### **Pokój konsultacyjny:**

Jest to miejsce w, którym można skorzystać z działań w zakresie pracy socjalnej. Każdy z uczestników swój dzień rozpoczyna w pokoju konsultacyjnym, gdzie dokonuje podpisu na liście obecności oraz raz w tygodniu wybiera terapię zajęciową w określonej pracowni.

Uczestnicy przy wsparciu pracownika socjalnego planują na dany dzień zaspakajanie bieżących potrzeb w ramach treningu radzenia sobie w instytucjach użyteczności publicznej, treningu umiejętności społecznych. Rozbudzana jest też potrzeba możliwie najpełniejszej samodzielności i aktywności życiowej uczestników oraz motywowanie ich do utrzymywania

więzi społecznych i przeciwdziałania izolacji społecznej. Ważnym aspektem są też rozmowy z nowymi uczestnikami i ich rodzinami/ opiekunami, ułatwiające proces adaptacji do nowych warunków oraz zebranie istotnych informacji dotyczących funkcjonowania psychofizycznego uczestnika i warunków socjalnych rodziny.

**Zakres działań:**

- Praca socjalna zgodnie z ustawą o pomocy społecznej.
- Współpraca ze środowiskiem rodzinnym w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika ( osobista w ŚDS, w terenie i miejscu zamieszkania, telefoniczna ). Wspierania w obliczu codziennych trudności, problemów.
- Praca z indywidualnym przypadkiem ( wsparcie, pomoc, interwencja ).
- Poradnictwo specjalistyczne w szczególności socjalne – wsparcie w adaptacji i przeciwdziałanie izolacji uczestnika, pomoc w sprawach rentowych, mieszkaniowych, współpraca z różnymi instytucjami, kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, określenie możliwości pracy zarobkowej, rozbudzenie potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności życiowej.
- Współorganizowanie imprez kulturowych wewnętrznych i zewnętrznych ŚDS (pikniki, spotkania okolicznościowe, imprezy cykliczne, wyjazdy itp.) w ramach realizacji kalendarza imprez kulturalnych.
- Przekazywanie osobie kierowanej do ŚDS informacji o zasadach funkcjonowania Domu.
- Współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym, gwarantującym efektywność wspólnie podejmowanych działań na rzecz uczestników, w tym współpraca z MGOPS, PCPR, PUP, Fundacjami, Stowarzyszeniami, ŚDS, WTZ, DPS itp.
- Pomoc uczestnikom w załatwieniu spraw urzędowych, pomoc w wypełnianiu wniosków, przygotowanie do rozmowy z urzędnikami, pomoc w konsultacji telefonicznej i osobistej w instytucjach użyteczności publicznej, działania w środowisku, omawianie załatwianych spraw.

- Organizowanie indywidualnych i grupowych wyjść w ramach treningu radzenia w instytucjach publicznych, treningu umiejętności społecznej i zawodowej.
- Rozmowy indywidualne z uczestnikami dotyczące spraw związanych z kompletowaniem dokumentacji dotyczącej warunków mieszkaniowych, zdrowotnych, relacji rodzinnych, zainteresowań.
- Prowadzenie różnych form aktywności zawodowych – rozwijanie gotowości zawodowej, nabywanie praktycznego przygotowania do poszukiwania pracy.
- Prowadzenie treningów budżetowych.
- Prowadzenie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej zgodnie z obowiązkami.

Obliczanie opłat za posiłki, obliczanie frekwencji uczestników, uzupełnianie usprawiedliwień nieobecności na zajęciach, nadzorowanie podpisów obecności na zajęciach uczestników.

### **Pokój wyciszeń/psychologa:**

Pokój wyciszeń w Środowiskowym Domu Samopomocy stanowi dla uczestników znaczące miejsce, w którym każdy może znaleźć ciszę, spokój i odprężenie. Uczestnicy korzystają z pokoju z własnej inicjatywy lub rodzica/opiekuna, bądź członków zespołu wspierająco – aktywizującego. W pokoju wyciszeń są świadczone usługi poradnictwa psychologicznego, które polega na rozmowach indywidualnych i grupowych podczas nich rozwiązywane są problemy osobiste oraz rozwijana jest zdolność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Poradnictwo psychologiczne indywidualne to rozmowy wspierające, motywujące, terapeutyczne oraz konsultacje i porady. Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy mają możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej w sytuacji trudności emocjonalnych, kryzysów, konfliktów oraz problemów. Zaś poradnictwo psychologiczne grupowe realizowane jest w postaci zajęć grupowych. Powyższe zajęcia mają charakter psychoedukacyjny i profilaktyczny, realizowane są w formie warsztatowej. Celem zajęć grupowych jest rozwój osobisty uczestników oraz ich poprawa adaptacji społecznej. Na zajęciach nabywają oni m.in. umiejętności współdziałania w grupie, różnicowania emocji, konstruktywnego komunikowania się, asertywności. Ponadto uczestnicy rozwijają

samoświadomość, budują poczucie własnej wartości, uczą się empatii i otwartości do drugiego człowieka. Dodatkowo w ramach poradnictwa psychologicznego indywidualnego realizowane są zajęcia wyrównawcze dla osób, u których umiejętności typowo szkolne są na niskim poziomie.

### **Pracownia edukacyjno – pedagogiczna:**

Terapia stawia na mocne strony uczestnika oraz szukanie tego, co w nim najlepsze. Terapia pedagogiczna dobierana jest do indywidualnych potrzeb, które wcześniej podane zostały w planie indywidualnym. Program terapii uwzględnia upośledzenia w różnych sferach życia ale też jego możliwości i predyspozycje. Terapia pedagogiczna, jest reedukacją, zajęciami korekcyjno-kompensacyjnymi, to szereg specjalistycznych oddziaływań, na uczestnika, które przejawiają różnego rodzaju nieprawidłowości w rozwoju psychomotorycznym i społecznym w obrębie motywacji, emocji, nabywania i przyswajania wiedzy integracji współżycia socjalnego. Metody terapii o charakterze psychologiczno-pedagogicznym, profilaktycznym mają na celu stworzenie uczestnikowi wszechstronnego rozwoju, wygaszania negatywnych objawów zachowania, kształtowania prawidłowych nawyków i technik przyswajania wiedzy oraz zdolności praktycznego posługiwania się nabytymi umiejętnościami w życiu codziennym.

### **Terapia rewalidacyjna realizowana jest z uwzględnieniem:**

- możliwie pełnej indywidualizacji pracy z każdym uczestnikiem,
- stawianiu zadań dostosowanych do możliwości uczestnika i zapewnieniu odpowiednich warunków do poprawnego wykonywania ich
- powolne, systematyczne przechodzenie od zadań łatwiejszych do trudniejszych (od treści prostych do złożonych)
- zapewnienie warunków do utrwalania prawidłowych umiejętności i niwelowania niekorzystnych nawyków
- dostosowywanie czasu trwania poszczególnych ćwiczeń do indywidualnych wydolności
- mobilizowanie do wykonywania zadań poprzez stosowanie różnorodnych form ćwiczeń

## **IV Metody prowadzonej działalności terapeutycznej dla Domu typu B**

### **Metody rewalidacji osób z niepełnosprawnością intelektualną w Domu typu B**

W rewalidacji osób z niepełnosprawnością intelektualną korzystamy z wielu metod niwelujących deficyty. Polegają one na wspieraniu chorego w trudnym okresie powrotu do zdrowia oraz pomaganiu mu w odzyskaniu utraconych umiejętności, w celu osiągnięcia jak najbardziej samodzielnej egzystencji i integracji społecznej. Dobór metod oddziaływania rehabilitacyjnego ustalamy, na podstawie określonych deficytów, potrzeb i możliwości poznawczych uczestnika. Takiej analizy dokonuje zespół wspierająco – aktywizujący. Każdy jego członek ma określone zadanie do spełnienia, a ścisła ich współpraca umożliwia optymalny dobór metod.

## **1. Treningi umiejętności społecznych**

Niepełnosprawność intelektualna powoduje utratę umiejętności w różnych dziedzinach życia, co obniża poziom funkcjonowania społecznego. Uczestnicy mają trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi, nie potrafią radzić sobie w ważnych i trudnych sytuacjach życiowych. Przestają dbać o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny, mają trudności w ubieraniu się, przyrządzaniu posiłków i robieniu zakupów. Treningi umiejętności społecznych, polegają na uczeniu nowych zachowań osób z niepełnosprawnością intelektualną, oraz utraconych umiejętności. Szczególnie istotne jest odtwarzanie i podtrzymywanie umiejętności z zakresu: samoobsługi, dbałości o higienę i estetyczny wygląd, gospodarowania pieniędzmi, nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z ludźmi, rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie w instytucjach użyteczności publicznej. Stosujemy następujące rodzaje treningów umiejętności społecznych:

- trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich,
- trening komunikacji werbalnej i poza werbalnej,
- trening podstawowych umiejętności prowadzenia rozmowy,
- trening radzenia sobie z czynnościami życia codziennego,
- trening ekonomiczny,
- trening techniczny,
- trening integracyjny,
- trening radzenia sobie ze stresem,
- trening umiejętności praktycznych,
- przygotowanie do podjęcia pracy w warunkach pracy chronionej.

Każdy z wymienionych treningów ma na celu poprawę funkcjonowania w innej dziedzinie życia, dlatego podejmowanie decyzji o tym, w którym z nich uczestnik domu

powinien wziąć udział poprzedzone jest dokładną analizą jego deficytów, potrzeb oraz możliwości poznawczych. Dla osób mających kłopoty z utrzymaniem higieny osobistej lub przygotowaniem sobie najprostszych posiłków wskazany jest udział w treningach radzenia sobie z czynnościami życia codziennego. Natomiast dla osób już dobrze funkcjonujących, gotowych do zmierzenia się z trudniejszymi zadaniami, w codziennym życiu, wskazany jest udział np. w treningu przygotowującym do podjęcia pracy w warunkach pracy chronionej.

## **2. Trening umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym.**

Trening ten polega na dbałości o zdrowie, w tym nauka przyjmowania leków (gotowość i systematyczność), pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, gotowość do konsultacji i leczenia się w Poradni Zdrowia Psychicznego, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia; dbałość o higienę i zdrowy tryb życia, pomoc w zakupie leków, odporność na frustrację (pojawiające się trudności w osiąganiu zamierzonych celów i w codziennym funkcjonowaniu, równowaga emocjonalna). Współpraca i włączanie rodziców i opiekunów uczestników w celu podtrzymania umiejętności i nawyków związanych z prowadzeniem leczenia farmakologicznego. W tym zakresie ważną rolę pełni otwarty dialog. Znacząco rolę odgrywa współpraca terapeutów ze specjalistami prowadzącymi uczestników w ciągłości leczenia zdrowotnego.

## **3. Trening ekonomiczny i budżetowy**

Celem treningu budżetowego i ekonomicznego jest gospodarowania swoimi środkami finansowymi, planowania wydatków, oszczędzania, systematyczności i gospodarności, dokonywania opłat stałych, wypisywania druków polecenia zapłaty, wypłacania gotówki. Poprzez trening ekonomiczny wzmacniamy i rozwijamy umiejętności wykorzystania czynności życia codziennego w obszarze kształtowania i podtrzymywania orientacji w wartości pieniądza i towaru oraz umiejętności planowania wydatków wg swoich potrzeb, ale też i swoich możliwości finansowych. Jest to nauka planowania najpotrzebniejszych zakupów, wybór sklepu najkorzystniejszego pod względem cen, planowania wydatków na cały miesiąc, oszczędne gospodarowanie budżetem oraz racjonalne wydawanie pieniędzy (wydatki stałe, opłaty związane z utrzymaniem domu). Zwiększanie samodzielności poprzez

aktywne uczestnictwo w treningu, podnoszenie własnej wartości, poczucia odpowiedzialności oraz obowiązkowości.

#### **4. Trening komunikacji interpersonalnej i rozwiązywania problemów**

Trening ma na celu rozwijanie umiejętności, spostrzegania i rozumienia innych ludzi i samego siebie w trakcie kontaktów z innymi, komunikowania się (wyrażania myśli i uczuć, uważnego słuchania ze zrozumieniem, wrażliwości na sygnały niewerbalne), rozwiązywaniu problemów i konfliktów międzyludzkich, udzielania i przyjmowania wsparcia, uczeniu się w oparciu o doświadczenia osobiste. Ważnym elementem umiejętności interpersonalnych jest asertywność. Podopieczni nabywają umiejętności odmawiania, wyrażania prośb, przyjmowania komplementów, reagowania na krytykę i opierania się presji grupy. Uczą się nawiązywać i podtrzymywać rozmowę. Zdobywają wiedzę na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, jakie tematy poruszać a jakich unikać. Uczą się współpracować w grupie i respektować zasady w niej panujące.

#### **5. Trening umiejętności praktycznych**

Celem treningu jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego (pranie, suszenie, prasowanie, segregowanie odzieży, korzystanie z urządzeń elektrycznych służących do utrzymania właściwego poziomu higieny itp.) i tym samym pełniejszego zaspokajania potrzeb osoby niepełnosprawnej poprzez zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej. Polega na aktywizowaniu i wzmacnianiu samodzielności w zakresie podstawowych czynności dnia codziennego. Zajęcia uczą także współdziałania, rozwijają komunikację, kształtują odpowiedzialność za powierzone zadania. Dostarczają również okazji do odczuwania satysfakcji z wykonanej pracy.

#### **6. Trening dbania o wygląd zewnętrzny i higieny osobistej**

Uczenie się lub doskonalenie przestrzegania higieny osobistej, samodzielnego mycia się, ubierania, golenia, 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, doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych, samodzielnego ubierania się, nauka dbania o czystość i porządek, planowanie i organizacja czasu, pracy oraz obowiązków domowych.

### **7. Trening kulinarny**

Celem treningu jest nabywanie umiejętności samodzielnego i bezpiecznego przygotowania posiłków. Rozwijania umiejętności kulinarnych poprzez korzystania z różnych przepisów, doboru przykładowego menu na różne uroczystości, sporządzania listy zakupów (artykułów spożywczych niezbędnych w kuchni), przechowywania żywności zachowywania higieny w kontaktach z żywnością, utrzymywania porządku w kuchni, obsługi sprzętu AGD: mikser, blender, robot kuchenny, toster itp. Podopieczni uczą się estetycznego nakrywania stołu i spożywania posiłków. Wdrażane są zasady zdrowego żywienia i edukacji prozdrowotnej. Sposób dostosowania treningu jest adekwatny do indywidualnych predyspozycji uczestnika.

### **8. Trening umiejętności organizacji i spędzania czasu wolnego**

Trening obejmuje m. in.: rozwijanie zainteresowań, czytanie czasopism, lektur, książek, umiejętne korzystanie z audycji telewizyjnych i radiowych, rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, sportowych i towarzyskich, itp., motywowanie do wychodzenia w środowisko lokalne (kina, teatr, muzeum), podtrzymywanie kontaktu z rodziną i znajomymi. Trening ten jest dostosowany do możliwości uczestnika.

### **9. Trening ekologiczny**

Trening ekologiczny polega na wykorzystaniu wiedzy ekologicznej w praktyce. W treningu uwzględniono całościowe podejście do osób z niepełnosprawnością intelektualną, jako świadomego podmiotu potrafiącego prowadzić ekologiczny - zdrowy styl życia, szanować przyrodę, propagować jej prawa i definiować obowiązki społeczeństwa wobec niej, brać udział w akcjach ekologicznych np. sprzątania świata, uczestniczyć w konkursach wiedzy o ekologii z okazji „Dnia Ziemi” oraz stosować w życiu codziennym działania proekologiczne (segregacja odpadów, recykling).

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI DOMU TYPU C DLA OSÓB**  
**WYKAZUJĄCYCH INNE ZABURZENIA CZYNNOŚCI**  
**PSYCHICZNYCH**

Program działalności dla uczestników **Domu typu C** jest skierowany do osób wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych. Środowiskowy Dom Samopomocy w Kruszwicy, jako placówka pobytu dziennego w swojej działalności realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, udzielając wsparcia społecznego osobom z niepełnosprawnościami wykazującymi przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, mające trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem, pozwalającego na zaspokojenie ich podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną. W Środowiskowym Domu Samopomocy w Kruszwicy obecnie przebywa 9 osób wykazujące inne zaburzenia czynności psychicznych. Część z nich zamieszkuje z najbliższą rodziną.

**Obszary działania środowiskowego Domu Samopomocy obejmują :**

**1. Rehabilitacja lecznicza**, polega na zastosowaniu przez kadrę domu zespołu działań prowadzących do możliwie najpełniejszego odzyskania sprawności psychofizycznej, utraconej w skutek choroby, a u osób które z powodu wad wrodzonych lub nabytych we wczesnym dzieciństwie sprawności tej nie zdobyły – osiągnięcie możliwego w ich przypadku usprawnienia. Podstawowymi elementami rehabilitacji leczniczej stosowanymi w domu są: psychoterapia, ergoterapia, nauczanie czynności codziennych, wczesna diagnoza i prognoza społeczna, farmakoterapia, pielęgnowanie, kinezyterapia. W domu typu A, B i C, wykorzystujemy różne formy aktywności celem rozwinięcia zdolności adaptacyjnych i zachowanych sprawności uczestnika, aby umożliwić mu najlepsze przystosowanie się do zmienionej przez chorobę sytuacji życiowej. Przed rozpoczęciem procesu rehabilitacji kadra Domu, ocenia potrzeby i możliwości danego uczestnika na podstawie badania lekarskiego, pielęgniarstwa, psychologicznego i społecznego. W przypadku gdy u danego uczestnika leczenie jest nieskuteczne i nie usuwa przewlekłe utrzymujących się zaburzeń psychicznych, podstawowym celem rehabilitacji prowadzonej w domu jest nauczenie uczestnika, jak ma żyć ze swoją chorobą. Staramy się nauczyć go jak może unikać ujawniania psychotycznych przeżyć wobec osób obcych, jak prowadzić aktywny tryb życia mimo znacznie upośledzonego napędu,

jak zachować się i ubierać w sposób akceptowany przez otoczenie oraz jak dostosować się do ogólnie przyjętych norm zwyczajowych i reagować na sytuacje konfliktowe.

**2.Rehabilitacja społeczna** wdrażana w naszym Domu obejmuje zarówno proces przygotowania osoby chorej do aktywnego życia, jak i kształtowanie warunków i postaw otoczenia tak, aby umożliwić uczestnikowi pełną integrację środowiskową. Głównym celem rehabilitacji społecznej prowadzonej w Domu jest kształtowanie prawidłowych postaw uczestnika i przedstawicieli jego otoczenia.

**3.Rehabilitacja zawodowa**, w Domu obejmuje przede wszystkim przystosowane do możliwości uczestnika ćwiczenia teoretyczne i zajęcia praktyczne zmierzające do wstępnego diagnozowania preferencji zawodowych. Ocena zdolności do pracy jest szczególnie trudna w przypadku osób chorych psychicznie. W ocenie zdolności do pracy bierzemy pod uwagę nie tylko sprawność intelektualną i manualną, ale również poziom motywacji, nawyki umiejętności współżycia środowiskowego, rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Brak aktywności zawodowej oraz nieumiejętność wypełniania wolnego czasu mogą powodować pogorszenie społecznego funkcjonowania, połączone z utratą poczucia rzeczywistości i czasu, co może doprowadzić do nasilenia się objawów choroby. Uwzględniając kliniczne, psychologiczne, i socjalne cechy osoby chorej psychicznie, stosujemy w rehabilitacji dwie formy, wczesną i późną. Dobór form uzależniamy od rodzaju i nasilenia choroby, a także od jej fazy.

## **I Cel ogólny funkcjonowania Domu typu C**

Celem ogólnym jest usamodzielnienie, uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. Zawiera w sobie także kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania. Istotne jest motywowanie do aktywności w ramach zajęć terapii zajęciowej oraz motywowanie do leczenia i rehabilitacji.

## **II Szczegółowe cele działalności domu typu C:**

1. Kształtowanie umiejętności społecznych pozwalających na pełnienie odpowiednich ról społecznych.
2. Wsparcie w zakresie korzystania z poradni zdrowia psychicznego i opieki zdrowotnej.

3. Profilaktyka z zakresu działań zdrowotnych.
  4. Integracja ze środowiskiem lokalnym w tym rodzinnym.
  5. Budowanie poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny.
  6. Wsparcie w korzystaniu z instytucji lokalnych i ponadlokalnych.
  7. Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego.
  8. Wykształcenie umiejętności radzenia sobie z doświadczaniem choroby psychicznej.
  9. Zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań.
  10. Poprawa wzajemnych relacji interpersonalnych.
  11. Utrzymywanie uczestników w ich naturalnym środowisku oraz rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia.
  12. Dążenie do pewnej integracji społecznej osób niepełnosprawnych przez ich czynne i aktywne uczestnictwo w życiu obywatelskim, kulturalnym i społecznym w lokalnym środowisku.
  13. Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności wykonywania czynności dnia codziennego, celem zapobiegania nawrotom społecznej dekompensacji
- Aby osiągnąć cel prowadzone jest postępowanie wspierające – aktywizujące, umożliwiające uczestnikom, przy aktywnym ich udziale w miarę samodzielną egzystencję i integrację

### **III Formy działalności prowadzonej przez dom dla osiągnięcia wyznaczonych celów.**

Środowiskowy Dom Samopomocy jest mocnym i istotnym elementem wsparcia i pomocy w rehabilitacji psychiatrycznej, który swoje cele i zadania realizuje poprzez różnorodne formy terapii dostosowanej do poszczególnych kategorii uczestników i ich zindywidualizowanych potrzeb.

Wobec osób chorych psychicznie oprócz ogólnych wskazań dotyczących rehabilitacji, stosujemy specyficzne reguły, czyli tzw. zasady rehabilitacji psychiatrycznej. Kierujemy się w naszej działalności:

**1. Zasadą partnerstwa**, która polega na poszanowaniu praw i indywidualności uczestnika.

Istotą tej zasady jest zachowanie szacunku, dążenia do podtrzymania u uczestnika poczucia godności, autonomii i pozytywnej samooceny. Stosując tę zasadę zwracamy uwagę, aby oddziaływania rehabilitacyjne miały charakter współpracy, a nie systemu nakazów.

**2. Zasadą wielostronności oddziaływań**, oznaczającą jednocześnie działania rehabilitacyjne w różnych sferach życia codziennego: rodzinnej, zawodowej, towarzyskiej i społecznej.

**3.Zasadą stopniowania trudności**, ma na celu dostosowanie treści i metod terapii do aktualnego stanu psychofizycznych uczestnika.

**4.Zasadą powtarzalności oddziaływań**, która odnosi się szczególnie do osób, u których proces chorobowy przebiega z okresowymi zaostrzeniami. Po którym często zachodzi konieczność powtarzania wielu działań.

**5.Zasadą zgodności psychospołecznych i biologicznych metod oddziaływania**, polegającą na kompleksowym stosowaniu leczenia farmakologicznego i oddziaływań rehabilitacyjnych. Należy to czynić w taki sposób, aby działanie uboczne jednej ze stosowanych metod nie stanowiło przeszkody lub niebezpieczeństwa nadmiernego obciążenia przy innych metodach.

**6.Zasadą optymalnej stymulacji**, zakłada optymalne form oddziaływań dostosowanych do możliwości i potrzeb danego uczestnika.

Analizując powyższe zasady wskazać należy, że prowadzona przez nas rehabilitacja psychiatryczna sprowadza się do: kształtowania motywacji oraz akceptowanych przez otoczenie zachowań, wyrabiania nawyków celowej aktywności i treningu w sposobie życia zbliżonym do norm zwyczajowych.

**Program działania Domu typu C przewiduje następujące obszary działania i formy zajęć:**

**Terapia zajęciowa** realizowana w ŚDS daje każdemu uczestnikowi szansę wyrażenia siebie w dostępnej i indywidualnej formie. Daje możliwość na wybór takiej formy twórczości, która odpowiada indywidualnym uzdolnieniom i możliwościom uczestnika.

Rodzaje terapii zajęciowej socjoterapia, arteterapia i ergoterapia.

### **Pracownia usprawniania fizycznego**

Uczestnicy podczas codziennych ćwiczeń rehabilitacyjnych doskonali sprawność ruchową organizmu. Uświadamiają sobie korzyści płynące z codziennej aktywności fizycznej. Podczas ćwiczeń rehabilitacyjnych ładują pozytywną energię na resztę dnia. W trakcie gier i zabaw zespołowych doskonali współpracę w grupie i potrafią rozładować napięcie psychiczne. Uczestnicy korzystają z zabiegów fizykalnych i masaży, które pozwalają niwelować przykurcze. W trakcie spacerów i ćwiczeń na świeżym powietrzu mają lepsze samopoczucie i są bardziej aktywni podczas reszty zajęć, potrafią zdrowo rywalizować zgodnie z zasadami fair - play.

## **Pracownia artystyczna**

Pracownia artystyczna działająca w naszym Domu to miejsce, w którym uczestnicy mają możliwość wyrażenia siebie różne formy sztuki. Naszym celem jest poszukiwanie oraz rozwijanie zdolności artystycznych oraz przygotowanie osób do aktywnego spędzania czasu wolnego poprzez uczestnictwo w imprezach zewnętrznych jak organizowanych wewnątrz Domu. Dzięki tej formie terapii nasi podopieczni mogą wyzwolić swój potencjał twórczy, energię oraz spojrzeć na świat zupełnie z innej strony.

Głównymi założeniami pracowni artystycznej są:

- zainteresowanie uczestników różnymi formami artystycznymi
- stworzenie podstaw do samodzielnego rozwijania zdolności i umiejętności muzycznych oraz aktorskich,
- zachęcenie do dalszego kształcenia muzycznego
- przygotowanie do realizowania własnych pomysłów w działalności muzyczno-rozrywkowej,
- przygotowanie do uczestnictwa w imprezach kulturalnych,
- rozwijanie podstawowych zdolności i umiejętności myślenia twórczego,
- kształcenie prawidłowej emisji głosu i poprawnej dykcji,
- kształcenie umiejętności zespołowego muzykowania oraz gry aktorskiej,
- znajomość zagadnień związanych ze współczesnym życiem artystycznym (przemysł rozrywkowy, media),
- pomaganie w odkrywaniu możliwości twórczych,
- rozbudzenie potrzeby artystycznej ekspresji,
- uczenie kultury odbioru, kultury bycia,
- kształtowanie poczucia więzi i dyscypliny w pracy zespołowej,
- nauka szlachetnej rywalizacji,
- kształtowanie pozytywnego obrazu uczestnika,
- nabywanie nowych umiejętności i podtrzymywanie nabytych.

Pod okiem instruktora w pracowni artystycznej przygotowywane są spektakle teatralne, spotkania literackie zajęcia indywidualne jak i grupowe ze śpiewu. Prowadzone są również

zajęcie indywidualne dla solistów. Działa również zespół wokalnie instrumentalny „Artyści dla przyjemności” w trakcie zajęć którego uczestnicy poznają tajniki gry na instrumentach: gitara, gitara basowa, organy, perkusja. Organizujemy również różnego rodzaju zabawy tematyczne np. Quiz, na których wszyscy doskonale się bawią.

### **Pracownia plastyczna**

Pracownia plastyczna proponuje zajęcia artystyczne manualne. W pracowni realizowane są ćwiczenia i zadania w szerokiej skali dostępnych technik i środków plastycznych. Celem jest pobudzanie inicjatywy twórczej, rozwoju wyobraźni, pomysłowości, poczucia estetyki, wytrwałości, rozwijają sprawność manualną, koordynację wzrokowo – ruchową, skupienie i dokładność, ośmielenie do podejmowania nowych zadań i wyrażania własnych pomysłów w indywidualnej formie plastycznej. Różnorodne metody i formy pracy zgodne są z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym dla każdego uczestnika.

Oprócz dosłownej widoczności efektów pracy uczestnika zaletą działań w pracowni plastycznej jest stymulacja polisensoryczna. Uczestnicy pracują kształtami, kolorami, wodą, posługują się kredkami, pędzlami, nożyczkami, tkaninami, malują, rysują dotykają drewna, tkanin, różnych gatunków papieru, różnych materiałów naturalnych, szkła. Atrakcyjność zajęć daje uczestnikowi możliwość zapoznania się z formami działania niekiedy takimi, z którymi ma pierwszy raz do czynienia. Uczestnicy pracowni wykonują kartki okolicznościowe, elementy dekoracyjne domu, swoimi pracami dekorują hol i swoją pracownię i inne. Wykonywane są elementy dekoracyjne sceniczne, upominki. Pracownia współpracuje z takimi pracowniami jak: techniczna, artystyczna, krawiecko – rękodzielnicza, poligraficzna, kulinarna.

### **Pracownia poligraficzna**

Działalność pracowni komputerowo - poligraficznej ma na celu zapoznanie podopiecznych z ogromnymi możliwościami poznawczymi i edukacyjnymi, jakie daje komputer. Zajęcia prowadzone w pracowni mają pomagać osobom w przezwyciężeniu problemu niepełnosprawności, motywować, edukować, wspierać i wzmacniać poczucie własnej wartości jako osoby aktywnej i społecznie użytecznej.

Celem pracowni jest zapoznanie uczestników z urządzeniami elektronicznymi, z podstawowym sprzętem biurowym - prawidłowa ich obsługa oraz praca w programach graficznych i tekstowych . Praca przy komputerze wykorzystująca myszkę i klawiaturę ma na celu rozwijanie sprawności manualnej rąk, koncentracji oraz koordynacji wzrokowo- ruchowej uczestników.

Pracownia poligraficzna wyposażona jest w komputery, stałe łącze internetowe, urządzenia biurowe takie jak skaner, drukarka, bindownica, laminator, maszynkę Big Shot, aparaty cyfrowe oraz Lustrzanke, które są do dyspozycji uczestników. Zajęcia prowadzone w tej pracowni mają charakter indywidualny oraz grupowy i prowadzą do pozyskania wiedzy z zakresu obsługi komputera i korzystania z Internetu oraz wykorzystanie tych umiejętności w życiu codziennym. W zależności od stopnia niepełnosprawności, stopnia zaawansowania wiedzy, sprawności manualnej oraz umiejętności pisania i czytania, zajęcia przebiegają w zróżnicowany sposób. Oswajają z nowoczesną techniką i uczą praktycznego jej wykorzystania.

Działalność pracowni komputerowej ma na celu zapoznanie podopiecznych z ogromnymi możliwościami poznawczymi i edukacyjnymi, jakie daje komputer. Uczestnicy poznając wirtualny świat w Internecie, uczą się wyszukiwania informacji na dany temat z wykorzystaniem wyszukiwarek, zakładania konta pocztowego, przesyłania e-maila z załącznikiem itd.

W wolnych chwilach uczestnicy korzystają z gier komputerowych, które rozwijają spostrzegawczość, umiejętność logicznego myślenia, a przy okazji ćwiczą umiejętności manualne. Gry komputerowe, które są doskonałą zabawą, a jednocześnie edukacją: rozwijają refleks, sprawność w posługiwaniu się myszką, koncentrację uwagi, logiczne myślenie, spostrzegawczość, wyobraźnię i zmuszają do myślenia, a obsługa klawiatury i myszki jest wspaniałym ćwiczeniem manualnym.

Dobór zajęć i stopień trudności, a także liczba godzin przeznaczona na realizację poszczególnych zagadnień terapeutycznych kształtowana jest w zależności od możliwości oraz potrzeb i zainteresowań uczestników.

Oprócz zajęć ze sprzętem biurowym i komputerowym uczestnicy mają zajęcia manualne z papieroplastyki. Pracownia wykonuje wszelkiego rodzaju kartki okolicznościowe, dyplomy,

zaproszenia, prowadzi kronikę ŚDS oraz zajmuje się wszelkimi grafikami i gazetkami w placówce. W ramach tych zajęć poznają różne techniki m.in. Quilling, Embossing, Scrabbooking a także Origami.

### **Pracownia kulinarna i czynności życia codziennego**

Udział w niej pozwala osobom upośledzonym umysłowo na nabycie nowych lub podtrzymywanie dotychczasowych umiejętności radzenia sobie z prowadzeniem gospodarstwa domowego np. robienie zakupów, planowanie wydatków, przygotowanie posiłków i ich spożywanie, układanie jadłospisów. Zwiększa lub utrzymuje wydolność fizyczną i psychiczną, pozwala być coraz bardziej samodzielnym, daje większe zadowolenie z życia i poprawia samoocenę. Zajęcia w pracowni kulinarnej umożliwiają nabycie umiejętności planowania budżetu, przygotowanie potraw zgodnie z zasadami żywienia, korzystania z urządzeń ułatwiających pracę np. ze zmywarki, gofrownicy, kuchenki mikrofalowej itp.

Jednym z działań w pracowni jest prowadzenie treningu budżetowego (orientację w dochodach osób, orientację w wydatkach, w cenach towarów i sposób gospodarowania finansami, robienie zakupów i jakie trudności mogą wynikać w czasie robienia zakupów, sposoby oszczędnego gospodarowania finansami).

Uczestnicy w pracowni przygotowują zupy, kanapki, zapiekanki, tosty, dania obiadowe, różne surówki, sałatki, słodkie desery, ciastka, wykonywanie wstępnej obróbki produktów – mycie, siekanie, porcjowanie ucieranie itp. Podczas zajęć uczą się jakie składniki należy przygotować do danej potrawy, odmierzyć ilości, rozróżnić przyprawy oraz ich zastosowanie.

Poznają wartości odżywcze owoców i warzyw, a także zasady zdrowego żywienia. Zwracają uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz higieny podczas pracy w kuchni. W pracowni kulinarnej uczymy rozpoznawania i rozróżniania różnych produktów spożywczych, oraz przypraw, za pomocą zmysłu dotyku smaku i węchu.

Wszyscy uczestnicy wdrażani są do sprzątania i zmywania naczyń po zajęciach. Znaczną część pracy poświęcają na prace porządkowe w pracowni. Uczestnicy pomagają w przygotowaniu uroczystości świątecznych z udziałem zaproszonych gości. Uczą się dekoracji oraz zasad prawidłowego nakrywania do stołu. Przygotowują dla solenizantów słodki

poczęstunek z okazji imienin czy urodzin. Oprócz zajęć kulinarnych uczestniczą w zakupach artykułów spożywczych potrzebnych do prowadzenia zajęć. Zajęcia obejmują swym zakresem naukę używania specjalistycznego sprzętu gospodarstwa domowego.

### **Pracownia krawiecko – rękodzielnicza**

Pracownia ma na celu zdobycie i przyswojenie przez uczestników podstawowych umiejętności z zakresu krawiectwa i szycia wykorzystywanych w życiu codziennym. Pracownia jest miejscem, w którym uczestnicy tworzą wiele ciekawych prac za pomocą różnych technik. Każdy znajdzie dla siebie taką technikę, dzięki której może realizować pomysły i urzeczywistniać marzenia. Głównym celem terapii jest uspokojenie i wyciszenie, wyrabianie poczucia estetyki, ćwiczenie uwagi, pamięci, dokładności, rozwijanie sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo – ruchowej. Efekty pracy dają uczestnikowi możliwość odczuwania radości z wykonanego zadania.

Czynności wykonywane w pracowni krawiecko - rękodzielniczej podlegają rytmowi czterech pór roku z uwzględnieniem tradycji i zwyczajów. Uczestnicy haftują na kanwach, materiale, szyją ozdoby dekoracyjne dla domu, pracują z włóczką dziergając na szydełku, drutach, przygotowują szablony, które odrysowują na materiale, zszywają ręcznie lub maszynowo dwie części materiału, naszywają aplikacje.

### **Sala doświadczenia świata**

To specjalnie wyodrębnione pomieszczenie (sala biała), wyposażone w specjalistyczny sprzęt służący do wyciszania emocji poprzez stymulację zmysłów. W Sali prowadzone są zarówno zajęcia relaksacyjne (muzykoterapia, trening z zastosowaniem technik oddechowych, biblioterapia, terapia z zastosowaniem lampy antydepresyjnej oraz koca obciążeniowego). Dzięki tego typu terapii osiągamy efekty:

- Otwarcie emocjonalne
- Redukcja niepokoju
- Redukcja tendencji destruktywnych
- Wzrost pewności siebie
- Łagodzenie bólu subiektywnego i stresu
- Zmniejszenie zmęczenia i wyczerpania
- Większe zaufanie do samego siebie, do innych osób, do otoczenia

- Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- Zwiększenie kompetencji społecznych w kontaktach międzyludzkich

Głównym celem terapii Snoezelen jest praca nad aktywacją percepcji, budowanie poczucia radości, bezpieczeństwa, a co za tym idzie wzajemnego zaufania i komunikacji poprzez dostarczanie określonej ilościowych i jakościowych bodźców w sferze psychofizycznej uczestnika.

W bezpiecznym, wygodnym otoczeniu uczestnik ma możliwość dzięki zastosowanej terapii :

- zwiększyć chęć do nawiązywania kontaktu
- wywołać zadowolenie i poczucie bezpieczeństwa, ułatwia pokonywanie lęku
- zwiększyć ofertę poznawania różnych bodźców (zwiększa bazę doświadczeń) zwiększa wrażliwość
- motywować do podejmowania aktywności
- przyczyniać się do nabierania świadomości istnienia i odrębności od otoczenia
- doskonalić pracę poszczególnych analizatorów
- wpływać na rozwój wyższych funkcji - emocjonalnych, społecznych, komunikacyjnych, ruchowych i poznawczych
- odprężyć psychofizyczne
- osiągnąć stanu relaksu
- poprawić nastrój, samopoczucie

Nasza Sala wyposażona jest w następujący sprzęt: łóżko wodne, kolumna wodna, kurtyna świetlna, projektory (H<sub>2</sub>O, gwiazdzone niebo,), wieża stereofoniczna, emiter zapachów, lustro, misy dźwiękowe, pufy relaksacyjne, lampa antydepresyjna, koc obciążeniowy, kurtyna świetlna ledowa, baldachim światłowodowy

### **Pracownia techniczna i hortiterapii**

**Pracownia techniczna** - ma na celu wyrabianie lub pogłębianie umiejętności technicznych, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, poprawę umiejętności manualnych, poprawę poczucia siły w własne umiejętności i kompetencje. W pracowni uczestnicy poznają różne gatunki drewna, jego obróbkę ręczną i mechaniczną oraz techniki łączenia i konserwacji. Pod opieką instruktora uczestnicy posługują się urządzeniami do obróbki drewna takimi jak piły,

wyrzynarka, wiertarka, szlifierka oscylacyjna, wiertarko-wkrętarka. Wykonują proste prace takie jak szlifowanie, czyszczenie papierem ściernym drewnianych powierzchni, malowanie, konserwacja drewna, klejenie, ozdabianie.

**Hortiterapia** - mająca na celu nabycie umiejętności lub poprawę funkcjonowania w zakresie planowego, regularnego działania z odroczonym wzmocnieniem, nabycie nowych umiejętności w zakresie uprawy roślin, upodmiotowienie poprzez aktywny i sprawczy kontakt z przyrodą, poprawę samopoczucia i usprawnienie fizyczne poprzez czynny wypoczynek. Obcowanie z roślinami wpływa na zachowanie równowagi wewnętrznej i obniżanie pobudzenia spowodowanego czynnikami współczesnej cywilizacji - hałasem, natłokiem informacji i obrazków.

Pracownie techniczna i hortiterapii wraz z innymi pracownikami opiekuje się działką na, której uprawia się warzywa, owoce, zioła, z których pracownia kulinarna wykonuje różnego rodzaju przetwory.

### **Sala integracji społecznej**

Jest miejscem codziennych spotkań jej nadrzędnym celem jest zapewnienie uczestnikom z chorobami psychicznymi sprawnego i samodzielnego funkcjonowania w życiu społecznym. Tworzenie pozytywnych relacji międzyludzkich, wzajemnego szacunku, uznania, empatii, zaufania wobec innych oraz poprawnego zwracania się do siebie, kultywowanie - podtrzymywanie tradycji narodowych, religijnych, świątecznych. W ramach urozmaicenia czasu wolnego odbywają się cykliczne konkursy i uroczystości okolicznościowe. Uczestnicy mają możliwość integrowania się z osobami z innych ośrodków wsparcia, poznają ludzi ze świata sportu nauki i kultury, którzy dzielą się swoimi pasjami.

W sali integracji odbywają się różnego rodzaju uroczystości w których uczestnicy prezentują różnorodne umiejętności.

Równocześnie prowadzone są treningi spędzania czasu wolnego, które mają na celu uzmysłowienie oraz zaprezentowanie uczestnikom różnych form spędzania czasu wolnego oraz rozbudzanie i rozwijanie ich zainteresowań, pasji poprzez filmoterapię, biblioterapię, ludoterapię, poezję, fotografię, itp.

### **Pokój konsultacyjny**

Jest to miejsce w, którym można skorzystać z działań w zakresie pracy socjalnej.. Każdy z uczestników swój dzień rozpoczyna w pokoju konsultacyjnym, gdzie dokonuje podpisu na liście obecności oraz raz w tygodniu wybiera terapię zajęciową w określonej pracowni. Uczestnicy przy wsparciu pracownika socjalnego planują na dany dzień zaspakajanie bieżących potrzeb w ramach treningu radzenia sobie w instytucjach użyteczności publicznej, treningu umiejętności społecznych. Rozbudzana jest też potrzeba możliwie najpełniejszej samodzielności i aktywności życiowej uczestników oraz motywowanie ich do utrzymywania więzi społecznych i przeciwdziałania izolacji społecznej. Ważnym aspektem są też rozmowy z nowymi uczestnikami i ich rodzinami/ opiekunami, ułatwiające proces adaptacji do nowych warunków oraz zebranie istotnych informacji dotyczących funkcjonowania psychofizycznego uczestnika i warunków socjalnych rodziny.

#### **Zakres działań:**

- Praca socjalna zgodnie z ustawą o pomocy społecznej.
- Współpraca ze środowiskiem rodzinnym w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika ( osobista w ŚDS, w terenie i miejscu zamieszkania, telefoniczna ). Wspierania w obliczu codziennych trudności, problemów.
- Praca z indywidualnym przypadkiem ( wsparcie, pomoc, interwencja ).
- Poradnictwo specjalistyczne w szczególności socjalne – wsparcie w adaptacji i przeciwdziałanie izolacji uczestnika, pomoc w sprawach rentowych, mieszkaniowych, współpraca z różnymi instytucjami, kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, określenie możliwości pracy zarobkowej, rozbudzenie potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności życiowej.
- Współorganizowanie imprez kulturowych wewnętrznych i zewnętrznych ŚDS ( pikniki, spotkania okolicznościowe, imprezy cykliczne, wyjazdy itp.) w ramach realizacji kalendarza imprez kulturalnych.
- Przekazywanie osobie kierowanej do ŚDS informacji o zasadach funkcjonowania Domu.
- Współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym, gwarantującym efektywność wspólnie podejmowanych

działań na rzecz uczestników, w tym współpraca z MGOPS, PCPR, PUP, Fundacjami, Stowarzyszeniami, ŚDS, WTZ, DPS itp.

- Pomoc uczestnikom w załatwieniu spraw urzędowych, pomoc w wypełnianiu wniosków, przygotowanie do rozmowy z urzędnikami, pomoc w konsultacji telefonicznej i osobistej w instytucjach użyteczności publicznej, działania w środowisku, omawianie załatwianych spraw.
- Organizowanie indywidualnych i grupowych wyjść w ramach treningu radzenia w instytucjach publicznych, treningu umiejętności społecznej i zawodowej.
- Rozmowy indywidualne z uczestnikami dotyczące spraw związanych z kompletowaniem dokumentacji dotyczącej warunków mieszkaniowych, zdrowotnych, relacji rodzinnych, zainteresowań.
- Prowadzenie różnych form aktywności zawodowych – rozwijanie gotowości zawodowej, nabywanie praktycznego przygotowania do poszukiwania pracy.
- Prowadzenie treningów budżetowych.
- Prowadzenie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej zgodnie z obowiązkami.
- Obliczanie opłat za posiłki, obliczanie frekwencji uczestników, uzupełnianie usprawiedliwień nieobecności na zajęciach, nadzorowanie podpisów obecności na zajęciach uczestników.

### **Pokój wyciszeń/psychologa**

Pokój wyciszeń w Środowiskowym Domu Samopomocy stanowi dla uczestników znaczące miejsce, w którym każdy może znaleźć ciszę, spokój i odprężenie. Uczestnicy korzystają z pokoju z własnej inicjatywy lub rodzica/ opiekuna, bądź członków zespołu wspierająco – aktywizującego. W pokoju wyciszeń są świadczone usługi poradnictwa psychologicznego, które polega na rozmowach indywidualnych i grupowych podczas nich rozwiązywane są problemy osobiste oraz rozwijana jest zdolność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Poradnictwo psychologiczne indywidualne to rozmowy wspierające, motywujące, terapeutyczne oraz konsultacje i porady. Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy mają możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej w sytuacji trudności emocjonalnych,

kryzysów, konfliktów oraz problemów. Zaś poradnictwo psychologiczne grupowe realizowane jest w postaci zajęć grupowych. Powyższe zajęcia mają charakter psychoedukacyjny i profilaktyczny, realizowane są w formie warsztatowej. Celem zajęć grupowych jest rozwój osobisty uczestników oraz ich poprawa adaptacji społecznej. Na zajęciach nabywają oni m.in. umiejętności współdziałania w grupie, różnicowania emocji, konstruktywnego komunikowania się, asertywności. Ponadto uczestnicy rozwijają samoświadomość, budują poczucie własnej wartości, uczą się empatii i otwartości do drugiego człowieka. Dodatkowo w ramach poradnictwa psychologicznego indywidualnego realizowane są zajęcia wyrównawcze dla osób, u których umiejętności typowo szkolne są na niskim poziomie.

### **Pracownia edukacyjno - pedagogiczna**

Cele i zadania terapii pedagogicznej nastawione są na wszechstronny rozwój zdolności poznawczych i percepcyjno-motorycznych. Terapia pedagogiczna dobierana jest do indywidualnych potrzeb, które wcześniej podane zostały w planie indywidualnym. Program terapii uwzględnia upośledzenia w różnych sferach życia ale też jego możliwości i predyspozycje. Terapia pedagogiczna, jest reedukacją, zajęciami korekcyjno-kompensacyjnymi, to szereg specjalistycznych oddziaływań, na uczestnika, które przejawiają różnego rodzaju nieprawidłowości w rozwoju psychomotorycznym i społecznym w obrębie motywacji, emocji, nabywania i przyswajania wiedzy integracji współżycia socjalnego. Metody terapii o charakterze psychologiczno- pedagogicznym, profilaktycznym mają na celu stworzenie uczestnikowi wszechstronnego rozwoju, wygaszania negatywnych objawów zachowania, kształtowania prawidłowych nawyków i technik przyswajania wiedzy oraz zdolności praktycznego posługiwania się nabytymi umiejętnościami w życiu codziennym.

Realizowane zajęcia w pracowni:

- Biblioterapia wypożyczanie i czytanie książek,
- Bajkoterapia
- Niwelowanie braków w wiadomościach
- Rozwijanie zainteresowań
- Zapewnienie szeroko pojętego wsparcia

- Usprawnianie procesów poznawczych (ćwiczenia pamięci uwagi i spostrzegawczości)
- Praca nad kulturą języka
- Usprawnianie motoryki dużej i małej
- Doradztwo pedagogiczne
- Utrzymywanie i doskonalenie wiedzy
- Podtrzymywanie umiejętności szkolnych
- Usprawnianie grafomotoryki
- Ćwiczenia w czytaniu ze zrozumieniem
- Ćwiczenia kształtujące myślenie
- Rozwijanie komunikacji interpersonalnej i społecznej
- Ćwiczenia percepcji wzrokowo ruchowej
- Eliminowanie zachowań społecznie nieakceptowalnych
- Odreagowanie napięć poprzez zastosowanie gier interaktywnych (xbox), gier stolikowych, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów i łamigłówek

Sposób trudności wykonywanych ćwiczeń, zajęć jest dostosowywany na bieżąco do możliwości psychofizycznych każdego uczestnika, co określa szczegółowo indywidualny plan postępowania wspierająco - aktywizującego.

Szczegółowy plan pracy, uwzględniający wszystkie formy zajęć wspierająco – aktywizujących w poszczególnych pracowniach, ujęty został w załączniku nr 1 do Ramowego Programu Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy.

Ponadto w ramach pracy bieżącej domu są organizowane dla uczestników różnego rodzaju formy aktywizujące poprzez imprezy i spotkania integracyjne. Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w ramach prowadzonej pracy terapeutycznej na przestrzeni roku uczestniczą w wielu imprezach o charakterze integracyjno – kulturalnym.

W ramach nadzoru funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi w środowisku lokalnym oraz domowym prowadzone są cykliczne spotkania z rodzicami oraz opiekunami uczestników. Stały kontakt umożliwia tworzenie środowiska rodzinnego wspierającego pracę terapeutyczną. Wzajemna współpraca oraz pomoc pozwala pełniej oddziaływać na poprawę funkcjonowania uczestników w społeczeństwie.

## **IV Metody prowadzonej działalności terapeutycznej dla Domu typu C**

W rehabilitacji wykorzystujemy wiele metod wobec osób niepełnosprawnych, u których deficyty spowodowane są zmianami somatycznymi (np. kinezyterapię, sport), a ponadto różne formy oddziaływań psycho i socjoterapeutycznych. Polegają one na wspieraniu chorego w trudnym okresie powrotu do zdrowia oraz pomaganiu mu w odzyskaniu utraconych umiejętności, w celu osiągnięcia jak najbardziej samodzielnej egzystencji i integracji społecznej. Dobór metod oddziaływania rehabilitacyjnego ustalamy, na podstawie określonych deficytów, potrzeb i możliwości poznawczych uczestnika. Takiej analizy dokonuje zespół wspierająco – aktywizujący. Każdy jego członek ma określone zadanie do spełnienia, a ścisła ich współpraca umożliwia optymalny dobór metod.

### **1. Treningi umiejętności społecznych**

Niektóre choroby psychiczne, zwłaszcza przewlekłe postaci schizofrenii powodują utratę umiejętności w różnych dziedzinach życia, co obniża poziom funkcjonowania społecznego. Uczestnicy mają trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi, nie potrafią radzić sobie w ważnych i trudnych sytuacjach życiowych. Przestają dbać o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny, mają trudności w ubieraniu się, przyrządzaniu posiłków i robieniu zakupów. Treningi umiejętności społecznych, polegają na uczeniu nowych zachowań osób chorujących psychicznie, oraz odtwarzaniu utraconych umiejętności. Szczególnie istotne jest odtwarzanie i podtrzymywanie umiejętności z zakresu: samoobsługi, dbałości o higienę i estetyczny wygląd, gospodarowania pieniędzmi, nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z ludźmi, rozwiązywania problemów oraz radzeniu sobie w instytucjach użyteczności publicznej. Stosujemy następujące rodzaje treningów umiejętności społecznych:

- trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich,
- trening komunikacji werbalnej i poza werbalnej,
- trening podstawowych umiejętności prowadzenia rozmowy,
- trening radzenia sobie z czynnościami życia codziennego,
- trening ekonomiczny,
- trening techniczny,
- trening integracyjny,
- trening radzenia sobie ze stresem,

- trening umiejętności praktycznych,
- przygotowanie do podjęcia pracy.

Każdy z wymienionych treningów ma na celu poprawę funkcjonowania w innej dziedzinie życia, dlatego podejmowanie decyzji o tym, w którym z nich uczestnik domu powinien wziąć udział poprzedzone jest dokładną analizą jego deficytów, potrzeb oraz możliwości poznawczych. Dla chorych mających kłopoty z utrzymaniem higieny osobistej lub przygotowaniem sobie najprostszycy posiłków wskazany jest udział w treningach radzenia sobie z czynnościami życia codziennego. Natomiast dla osób już dobrze funkcjonujących, gotowych do zmierzenia się z trudniejszymi zadaniami, w codziennym życiu, wskazany jest udział np. w treningu przygotowującym do podjęcia pracy.

## **2. Trening umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym.**

Osoby chore psychicznie bardzo często nie chcą przyjmować leków ponieważ:

- nie chcą przyznać się do choroby, bo przyznanie się do niej oznacza zwiększenie poczucia bezradności,
- przeżycia psychotyczne są niekiedy zjawiskiem zgodnym z ich ego pozytywnym i wzmacniającym,
- nie mają dostatecznej wiedzy o objawach choroby i wpływie ich na funkcjonowanie oraz sposobach ich łagodzenia przez terapię,
- ich rodziny są nadmiernie skoncentrowane na tym, aby chory skrupulatnie przestrzegał zaleceń lekarskich i odwrotnie – nie interesują się i nie angażują w jego leczenie, albo też czują się przytłoczone ciężarem choroby i nie mają odpowiednich informacji na temat diagnozy i leczenia,
- występują uboczne objawy, utrudniające funkcjonowanie w codziennym życiu,
- nie rozumieją skomplikowanych reguł dotyczących przyjmowania leków.

Nie przestrzeganie przyjmowania leków pociąga za sobą poważne następstwa w postaci nawrotów choroby. A każdy nawrót choroby wywołuje u tych chorych regres wcześniej wyuczonych umiejętności i wtedy zachodzi konieczność powtórzenia wielu oddziaływań rehabilitacyjnych. Dlatego włączamy uczestnika w jego własne leczenie, ponieważ zwiększy to skuteczność całej terapii. Zasadniczym celem jest nauczenie uczestników umiejętności niezbędnych do aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym. Trening obejmuje uczenie umiejętności w 4 zakresach:

### ***Zakres I***

Uzyskiwanie informacji o leczeniu przeciw psychotycznym, o lekach i ich działaniu. Chodzi tu o nauczanie uczestnika, jak działają leki psychotropowe, a szczególnie neuroleptyki, dlatego konieczne jest kontynuowanie leczenia podtrzymującego i jakie są korzyści z regularnego przyjmowania leków.

### ***Zakres II***

Zasady samodzielnego przyjmowania leków i ocena skutków ich działania. W tej części treningu uczy się uczestników, jak prawidłowo przyjmować leki, tzn. w jakich dawkach i o jakiej porze, jak prawidłowo rozkładać leki i jak je przechowywać. Poza tym chory ma się nauczyć codziennie oceniać własną reakcję na leki, po to, aby sam to wiedział i aby mógł lepiej informować o swoim samopoczuciu lekarza prowadzącego.

### ***Zakres III***

Rozpoznanie objawów ubocznych i radzenie sobie z nimi. Uczestnik ma nauczyć się rozpoznawać u siebie objawy uboczne oraz radzić sobie z niektórymi z nich we własnym zakresie. Powinien także wiedzieć, w jakim momencie musi zwrócić się o pomoc do lekarza.

### ***Zakres IV***

Ustalenie z lekarzem spraw związanych z leczeniem np. działanie leków, ich dawki, objawy uboczne. Chodzi tu o nauczanie uczestnika w jaki sposób ma skutecznie uzyskać pomoc w razie problemów związanych z farmakologią.

Trening uczy osiągania przez uczestników coraz większej samodzielności w dziedzinie własnego leczenia farmakologicznego, co z kolei przyczynia się do znacznego wzrostu skrupulatności w przestrzeganiu zaleceń terapeutycznych, związanych z przyjmowaniem leków, co niewątpliwie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia nawrotu choroby.

Treningi umiejętności społecznych oraz umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym przeznaczone są przede wszystkim dla przewlekle psychicznie chorych, ale również dla osób z zaburzeniami psychicznymi, wymagających długotrwałej terapii. Prowadzone są według klasycznych zasad terapii behawioralnej, polegających na systematycznym uczeniu, w jasno określonym celu, z użyciem prostych instrukcji, wzmocnień pozytywnych i modelowania, poprzez odgrywanie ról, powtarzanie zachowań, stawianie i wykonywanie „zadań domowych”. Współpraca i włączanie rodziców i opiekunów uczestników w celu podtrzymania umiejętności i nawyków związanych z prowadzeniem leczenia farmakologicznego. W tym zakresie ważną rolę pełni otwarty dialog.

Znacząco rolę odgrywa współpraca terapeutów ze specjalistami prowadzącymi uczestników w ciągłości leczenia zdrowotnego.

Ważnym elementem w procesie leczenia farmakologicznego jest wspieranie i motywowanie uczestnika w kompleksowym i systematycznym działaniu w kierunku poprawy zdrowia psychicznego.

### **3. Trening ekonomiczny i budżetowy**

Celem treningu budżetowego i ekonomicznego jest gospodarowania swoimi środkami finansowymi, planowania wydatków, oszczędzania, systematyczności i gospodarności, dokonywania opłat stałych, wypisywania druków polecenia zapłaty, wypłacania gotówki. Poprzez trening ekonomiczny wzmocniamy i rozwijamy umiejętności wykorzystania czynności życia codziennego w obszarze kształtowania i podtrzymywania orientacji w wartości pieniądza i towaru oraz umiejętności planowania wydatków wg swoich potrzeb ,ale też i swoich możliwości finansowych. Jest to nauka planowania najpotrzebniejszych zakupów, wybór sklepu najkorzystniejszego pod względem cen, planowania wydatków na cały miesiąc, oszczędne gospodarowanie budżetem oraz racjonalne wydawanie pieniędzy

( wydatki stałe, opłaty związane z utrzymaniem domu). Zwiększanie samodzielności poprzez aktywne uczestnictwo w treningu, podnoszenie własnej wartości, poczucia odpowiedzialności oraz obowiązkowości.

### **4. Trening komunikacji interpersonalnej i rozwiązywania problemów**

Trening ma na celu rozwijanie umiejętności, spostrzegania i rozumienia innych ludzi i samego siebie w trakcie kontaktów z innymi, komunikowania się (wyrażania myśli i uczuć, uważnego słuchania ze zrozumieniem, wrażliwości na sygnały niewerbalne), rozwiązywaniu problemów i konfliktów międzyludzkich, udzielania i przyjmowania wsparcia, uczeniu się w oparciu o doświadczenia osobiste. Ważnym elementem umiejętności interpersonalnych jest asertywność. Podopieczni nabywają umiejętności odmawiania, wyrażania próśb, przyjmowania komplementów, reagowania na krytykę i opierania się presji grupy. Uczą się nawiązywać i podtrzymywać rozmowę. Zdobywają wiedzę na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, jakie tematy poruszać a jakich unikać. Uczą się współpracować w grupie i respektować zasady w niej panujące.

## **5.Trening umiejętności praktycznych**

Celem treningu jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego ( pranie, suszenie, prasowanie, segregowanie odzieży, korzystanie z urządzeń elektrycznych służących do utrzymania właściwego poziomu higieny itp.) i tym samym pełniejszego zaspokajania potrzeb osoby niepełnosprawnej poprzez zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej. Polega na aktywizowaniu i wzmacnianiu samodzielności w zakresie podstawowych czynności dnia codziennego. Zajęcia uczą także współdziałania, rozwijają komunikację, kształtują odpowiedzialność za powierzone zadania. Dostarczają również okazji do odczuwania satysfakcji z wykonanej pracy.

## **6.Trening dbania o wygląd zewnętrzny i higieny osobistej**

Głównym celem treningu jest nauka podstawowych umiejętności dotyczących higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego. Podczas treningu uczestnicy zdobywają wiedzę na temat higieny całego ciała, a w szczególności: dbanie o regularne wykonywanie czynności związanych z myciem, rozwijanie świadomości na temat estetycznego i schludnego wyglądu, który wpływa pozytywnie na kontakty interpersonalne i poprawia samopoczucie. Nabywają umiejętność odpowiedniego doboru środków czystości, dbania o pielęgnację całego ciała i włosów. Systematyczna higiena jamy ustnej i regularne uczęszczanie wizyty stomatologicznej. Uświadamianie ważności profilaktyki w leczeniu uzębienia. Nabywanie umiejętności doboru odzieży stosownie do pór roku i okoliczności.

## **7.Trening kulinarny**

Celem treningu jest nabywanie umiejętności samodzielnego i bezpiecznego przygotowania posiłków. Rozwijania umiejętności kulinarnych poprzez korzystanie z różnych przepisów, doboru przykładowego menu na różne uroczystości, sporządzania listy zakupów ( artykułów spożywczych niezbędnych w kuchni ), przechowywania żywności zachowywania higieny w kontaktach z żywnością, utrzymywania porządku w kuchni, obsługi sprzętu AGD: mikser, blender, robot kuchenny, toster itp. Podopieczni uczą się estetycznego nakrywania stołu i spożywania posiłków. Wdrażane są zasady zdrowego żywienia i edukacji prozdrowotnej.

## **8.Trening umiejętności organizacji i spędzania czasu wolnego**

Trening obejmuje m. in.: rozwijanie zainteresowań, czytanie czasopism, lektur, książek, umiejętne korzystanie z audycji telewizyjnych i radiowych, rozwijanie umiejętności

korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, sportowych i towarzyskich, itp., motywowanie do wychodzenia na zewnątrz (do kina, teatru, muzeum, etc.), podtrzymywanie kontaktu z rodziną i znajomymi.

## **9. Trening ekologiczny**

Trening ekologiczny polega na wykorzystaniu wiedzy ekologicznej w praktyce. W treningu uwzględniono nowatorskie podejście do osób chorób psychicznie, jako świadomego podmiotu potrafiącego prowadzić ekologiczny - zdrowy styl życia, szanować przyrodę, propagować jej prawa i definiować obowiązki społeczeństwa wobec niej, brać udział w akcjach ekologicznych np. sprzątania świata, uczestniczyć w konkursach wiedzy o ekologii z okazji „Dnia Ziemi” oraz stosować w życiu codziennym działania proekologiczne (segregacja odpadów, recykling).

## **V. Ocena funkcjonowania możliwości postępów uczestników oraz kryteria tej oceny dla typu A,B,C**

Efekty działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy podlegają ocenie raz do roku na podstawie „Rocznego Sprawozdania z działalności ŚDS”.

Roczne sprawozdanie z działalności ŚDS sporządza Kierownik na podstawie analizy dokumentacji prowadzonej wewnątrz placówki, tj. na podstawie dokumentacji z przebiegu realizacji zadań ponadprogramowych, a także z zajęć realizowanych w poszczególnych grupach terapeutycznych. Oceny działalności w ramach poszczególnych pracowni dokonuje się poprzez:

1. Kontrolę Rocznych Planów Pracy sporządzanych dla każdej pracowni, łącznie z wizytacją w trakcie zajęć terapeutycznych.
2. Analizę dzienników zajęć terapeutycznych.
3. Sprawdzenie harmonogramu współpracy z rodziną uczestnika.
4. Weryfikację dokumentacji każdego uczestnika.

Oceny postępów uczestników zajęć ŚDS dokonuje się na podstawie obserwacji ukierunkowanej przez indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego, za opracowanie, których odpowiedzialny jest zespół wspierająco – aktywizujący. W skład zespołu wchodzi: kierownik, koordynator zespołu W-A, terapeuci zajęciowi, psycholog (świadczący

usługi dla naszych uczestników) pedagogzy, pracownik socjalny, pielęgniarka, fizjoterapeuta. Spostrzeżenia na temat rozwoju i zmian zachodzących w uczestniku raz w miesiącu dokonują członkowie zespołu w Karcie Obserwacji Uczestnika. Co 6 miesięcy przez zespół wspierająco - aktywizujący sporządzona jest Półroczna ocena zakresów aktywności uczestnika a raz w roku Zespół podsumowuje efekty Indywidualnego Planu W-A. W ocenie znajduje się zestawienie pożądaných do osiągnięcia w ciągu roku zmian u uczestnika, a faktycznie poczynionymi w tym czasie postęпами lub występującym regresem. Przy ocenie postępów uczestnika brane są pod uwagę zarówno umiejętności nowo nabyte w trakcie zajęć terapeutycznych realizowanych w ŚDS, jak i utrzymane czy utrwalone umiejętności nabyte wcześniej. Na początku roku kalendarzowego sporządzany jest Indywidualny plan W-A dla każdego uczestnika na dany rok. Nowo przyjęty uczestnik

#### ***VI*** ***Możliwości realizacji poszczególnych form działania ze wskazaniem posiadanych zasobów (ludzkich, materialnych, organizacyjnych)***

Środowiskowy Dom Samopomocy zatrudnia łącznie 14 osób w tym:

- kierownik domu - wykształcenie wyższe pedagogiczne, oraz specjalizacja w zakresie organizacji pomocy społecznej, kursy i szkolenia specjalistyczne
- terapeuta zajęciowy pełniący funkcję koordynatora Zespołu W-A - prowadzący zajęcia w pracowni krawiecko – rękodzielniczej wykształcenie wyższe magisterskie: pedagogika opiekuńczo – wychowawcza z promocją zdrowia oraz oligofrenopedagogika, studium: Terapia zajęciowa, Asystent Osoby Niepełnosprawnej, kursy i szkolenia specjalistyczne
- pedagog prowadzący zajęcia w pracowni technicznej i hortiterapii – wykształcenie wyższe magisterskie: pedagogika w zakresie edukacji komputerowej, kursy i szkolenia specjalistyczne
- pielęgniarka – wyższe pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z promocją zdrowia, średnie pielęgniarskie, kursy i szkolenia specjalistyczne
- fizjoterapeuta prowadzący zajęcia w pracowni usprawniania fizycznego – wykształcenie: średnie technik fizjoterapii, kursy i szkolenia specjalistyczne
- terapeuta zajęciowy w pracowni poligraficznej – wykształcenie wyższe magisterskie pedagogika w zakresie edukacji i rewalidacji upośledzonych umysłowo, Studium: Terapia Zajęciowa, kursy i szkolenia specjalistyczne

- pedagog – prowadzący pracownię edukacyjno – pedagogiczną – wykształcenie: wyższe magisterskie: Pedagogika o specjalności resocjalizacja, kursy i szkolenia specjalistyczne
- pedagog – prowadzący pracownię kulinarną i życia codziennego – wykształcenie wyższe magisterskie: resocjalizacja, rozpoczęcie nauki w Studium Terapii Zajęciowej, kursy i szkolenia specjalistyczne
- pedagog – prowadzący pracownię Artystyczną – wykształcenie: wyższe magisterskie: Pedagogika o specjalności psychoedukacja, rozpoczęcie nauki w Studium Terapii Zajęciowej, kursy i szkolenia specjalistyczne
- pedagog – prowadzący pracownię plastyczną – wykształcenie: wyższe magisterskie: Psychopedagogika, kursy i szkolenia specjalistyczne
- psycholog – wykształcenie: wyższe psychologiczne (świadcząca usługi w naszym Domu), kursy i szkolenia specjalistyczne
- pracownik socjalny – ukończona Szkoła Policealna Pracowników Służb Społecznych, studium: Terapia zajęciowa, kursy i szkolenia specjalistyczne

#### Księgowość:

- główna księgowa – wykształcenie policealne. Technik rachunkowości. Kursy i szkolenia zawodowe.

#### Pracownik obsługi:

- pomoc administracyjna – wykształcenie średnie. Technik ekonomista – specjalizacja finanse i rachunkowość. Kursy i szkolenia zawodowe.
- pracownik gospodarczy – opiekun osoby niepełnosprawnej

Wymiar czasu pracy na poszczególnych stanowiskach dostosowany jest do realnych potrzeb placówki, które wynikają z zadań terapeutycznych i z zadań nałożonych na jednostki budżetowe w zakresie administracji, ochrony danych osobowych, bezpieczeństwa informacji, obsługi BIP, bhp i p.poż., transportem i utrzymaniem czystości.

#### Utworzone pracownie terapeutyczne:

- pracownia kulinarna i czynności życia codziennego,
- pracownia usprawniania fizycznego,
- pracownia techniczna i hortiterapii,
- pracownia poligraficzna,

- pracownia plastyczna,
- pracownia artystyczna,
- pracownia krawiecko-rękodzielnicza,
- pracownia edukacyjno - pedagogiczna
- sala doświadczania świata,
- sala integracji społecznej,
- pokój konsultacyjny
- pokój wyciszeń

ŚDS w Kruszwicy mieści się w piętrowym zabytkowym budynku z początku minionego wieku, zaadoptowanym po szkole podstawowej, o pow. użytkowej 730 m<sup>2</sup>. Dzięki takiej kubaturze obiektu możliwe jest swobodne działanie sal terapeutycznych opisanych powyżej. Sale terapeutyczne sukcesywnie wyposażane są w niezbędny sprzęt terapeutyczny. Budynek posiada platformę do przewozu osób niepełnosprawnych.

Do dyspozycji Domu pozostaje mikrobus dziewięćosobowy przystosowany do przewozu dwóch osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, którym dowożeni są uczestnicy z terenu wiejskiego oraz miasta nie poruszający się samodzielnie. Z tyłu budynku znajduje się boisko i teren zielony. W niewielkiej odległości od Domu jest boisko „Orlik,” z którego uczestnicy korzystają raz w tygodniu.

## **ZAŁOŻENIA PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH ORAZ TRENINGÓW**

1. Wzrost aktywności psychoruchowej.
2. Wzrost świadomości własnej choroby i konieczności systematycznego leczenia, rozpoznawanie objawów nawrotu choroby.
3. Poprawa umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, wywiązywanie się z obowiązków).
4. Rozbudzanie zainteresowań zajęciami.
5. Poprawa motoryki małej i wielkiej.
6. Wzrost zainteresowania sposobami spędzania czasu wolnego.
7. Poprawa samooceny.
8. Poprawa relacji z rodziną i najbliższym środowiskiem.
9. Wchodzenie w interakcje społeczne, otwarcie się na doświadczenia innych ludzi,

- rozumienie interakcji społecznych, co zmniejsza tendencje do izolacji.
10. Zaspakajanie potrzeb przynależności i wspólnoty, co przeciwdziała osamotnieniu.
  11. Nauka tolerancji dla nietypowych zachowań wynikających z choroby, co zmniejsza tendencje do izolacji, czy akceptacji drugiej osoby.
  12. Wzmożenie aktywności uczestników, poczucia współodpowiedzialności za działania podejmowane w Domu, co zapobiega regresji i bierności, czy nieodpowiedzialności.
  13. Zwiększenie zainteresowania bieżącymi wydarzeniami i faktami mającymi miejsce w lokalnym środowisku jak i poza nim.
  14. Uczenie przestrzegania wspólnie wypracowanych zasad i norm obowiązujących w relacjach społecznych w Domu, co poprawia jakość funkcjonowania uczestników w Domu, w rodzinie i szerszej społeczności.

### ***VII Przyjęte kierunki dalszego rozwoju***

W ramach przyszłych kierunków rozwoju planowane jest kontynuowanie realizowanych zadań:

1. Organizacja cyklicznych spotkań integracyjno-kulturalnych:
  - Przegląd Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Jesienne inspiracje”. Nadrzędnym celem Spotkań Artystycznych jest umożliwienie zaprezentowania twórczości, talentów i pasji osób niepełnosprawnych oraz zapobieganie izolacji oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu poprzez aktywne włączanie ich w różne sfery życia i pogłębianie tym samym procesu integracji społecznej. Projekt ukierunkowany jest również na wymianę doświadczeń kadry merytorycznej. Powyższe cele przeglądu realizowane są poprzez występy sceniczne oraz konkurs rękodzieła.
  - Współorganizowanie ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Niepełnosprawnych LOGOS w Kruszwicy Regionalnego Turnieju Strzeleckiego dla Osób Niepełnosprawnych.
  - Integracyjne Spotkanie Mikołajkowe celem, którego jest kultywowanie tradycji, stwarzanie okazji do wyrażania pozytywnych uczuć, prezentowania własnej twórczości oraz integracji z zaprzyjaźnionymi placówkami.

- Integracyjne spotkania okazjonalne celem, których jest wszechstronne uczestniczenie we wspólnych grach, zabawach, konkursach, rozmowach scalających naszą społeczność.
  - Turniej bilarda odbywający się rokrocznie. Biorą w nim uczestnicy z naszego i zaprzyjaźnionych domów. Celem jest rozpowszechnianie gry bilard, rywalizacja (fair -play), pokazywanie swoich umiejętności sportowych i wzmacnianie poczucia własnej wartości.
2. Sukcesywne wyposażanie sal terapeutycznych.
  3. Podwyższanie kwalifikacji kadry poprzez udział w konferencjach, seminariach a także szkoleniach i kursach zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych.  
Kontynuowanie superwizji pracy całego zespołu.
  4. Rozszerzanie oferty terapeutycznej poprzez współpracę ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym. Utrzymywanie kontaktów z innymi pokrewnymi placówkami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych oraz placówkami oświatowymi i kulturalnymi w celu wymiany doświadczeń i poznawania różnorodnych form terapeutycznych.
  5. Dalsza współpraca z różnymi podmiotami działającymi na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi wśród, których należy wymienić:
    - rodziny uczestników i przyjaciół – angażowanie we wspólne przedsięwzięcia, kształtowanie odpowiednich postaw wobec uczestników ŚDS,
    - Miejsko–Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kruszwicy – w zakresie kierowania uczestników do ŚDS oraz monitoringu ich sytuacji życiowej w środowisku,
    - Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie – w zakresie pomocy podopiecznym w uzyskiwaniu porad prawnych oraz wsparcia finansowego w wyposażeniu w sprzęt rehabilitacyjny,
    - Powiatowym Urzędem Pracy – w zakresie aktywizacji bezrobotnych uczestników (wyszukiwanie przedsiębiorców chcących zatrudnić os. niepełnosprawne i chore psychicznie) oraz przy zatrudnianiu przez ŚDS stażystów,
    - Urzędem Miejskim w Kruszwicy – w zakresie przewidzianym umową o prowadzeniu ŚDS,

- Urzędem Wojewódzkim w Bydgoszczy – w zakresie wynikającym z umowy z Gminą Kruszwica o prowadzeniu ŚDS,
- Powiatowym Szpitalem w Inowrocławiu – w razie hospitalizacji uczestników ŚDS
- Szpitalami Psychiatrycznymi w Toruniu i w Świeciu w razie hospitalizacji uczestników ŚDS,
- współpraca i integracja z zaprzyjaźnionymi Środowiskowymi Domami Samopomocy, Warsztatami Terapii Zajęciowej, Domami Pomocy Społecznej, Ośrodkami Wychowawczymi z województwa kujawsko-pomorskiego oraz przyległych województw,
- inicjowanie szeregu spotkań z przedstawicielami służb, instytucji i organizacji celem wypracowania skutecznych form współpracy oraz upowszechnienia informacji o działalności domu.





**PLAN PRACY  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY  
W KRUSZWICY  
ul. RYNEK 22**

**NA ROK 2021**

**SKIEROWANY  
DLA DOMU TYPU A, B, C**

**A OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH  
B OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUAKNĄ  
C OSÓB WYKAZUJACYCH INNE ZABURZENIA  
CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH**

**I. Środowiskowy Dom Samopomocy w Kruszwicy** jako ośrodek wsparcia dziennego realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, udzielając wsparcia społecznego osobom z zaburzeniami psychicznymi tj. przewlekłe psychicznie chorym, z niepełnosprawnością intelektualną oraz wykazującym inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych sprzężone z innymi chorobami.

**Celem nadrzędnym funkcjonowania Domu** jest kształtowanie pozytywnych stosunków z otoczeniem umożliwiających zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, samodzielniejsze funkcjonowanie w społeczeństwie oraz integrację społeczną.

**Misją Środowiskowego Domu** jest zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych i wspomagających w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb uczestników; poprawa jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi poprzez umożliwienie uczestnikom pełnego uczestnictwa w życiu rodzinnym i społecznym i społecznym, pomoc w kształtowaniu prawidłowych relacji interpersonalnych, inicjowanie działań zmierzających do integracji z lokalną społecznością oraz promocje zdrowia psychicznego; prowadzenie reintegracji zawodowej i społecznej uczestników, kształtowanie właściwych postaw społecznych.

## **II. Uczestnicy**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kruszwicy zapewnia miejsca dla 50 uczestników pełnoletnich obojga płci. Udzielając wsparcia osobom niepełnosprawnym zaliczamy ich do typów domów:

- A OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH
- B OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUAKNĄ
- C OSÓB WYKAZUJACYCH INNE ZABURZENIA CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH

## **III. Czas pracy**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kruszwicy jest czynny pięć dni w tygodniu w godzinach od 7.30 – 15.30 zajęcia, treningi prowadzone są przez terapeutów, pedagogów, rehabilitanta, pracownika socjalnego, pielęgniarkę, psycholog (świadczący usługi psychologiczne). W salach terapeutycznych oraz przystosowanych pomieszczeniach do prowadzenia treningów, które odbywają się zgodnie z zaplanowanym rocznym planem pracy

Domu, miesięcznymi planami pracy, planem dnia z uwzględnieniem indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego każdego pracownika.

#### **IV. Zadania wspierająco – aktywizujące**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kruszwicy w roku 2020 będzie realizował zadania wynikające z zapisów Ustawy z dnia 12 marca 2004r. (z późniejszymi zmianami) o pomocy społecznej, rozporządzenia z dnia 09 grudnia 2010r. (z późniejszymi zmianami) w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Nasz Dom świadczy następujące treningi dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestnika:

Lp.	Treningi	Opis działania
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	Trening umiejętności działania, trening samoobsługowy, trening manualny, prace porządkowe, pranie, układanie, prasowanie, planowanie zakupów, drobne naprawy itp.
	Trening kulinarny	Przygotowanie prostego posiłku w pracowni kulinarnej, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, umiejętne korzystanie ze sprzętów AGD zgodnie z ich przeznaczeniem, rozwijanie umiejętności nakrywania i podawania do stołu z zachowaniem zasad savoir vivre estetyczne przygotowywanie i podawanie posiłku z zachowaniem zasad higieny, rozwijanie umiejętności kulinarnych.
	Trening ekonomiczno - budżetowy	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi, doskonalenie umiejętności w zakresie poznania pieniądza, doskonalenie umiejętności samodzielnego wykonywania zakupów,

		nauka przygotowania listy niezbędnych artykułów, umiejętność odczytywania terminu przydatności do spożycia, orientacja w cenach towaru, umiejętne korzystanie z miejsc użyteczności publicznej, pomoc w wypisywaniu druków zapłaty.
	Trening higieny i dbania o wygląd zewnętrzny	Dbanie o czystość ciała, włosów, jamy ustnej i odzieży, nauka doboru ubrań stosownie do pór roku i okoliczności, utrwalanie nawyków mycia i dezynfekcji rąk oraz rozwijanie umiejętności dbania o estetyczny i schludny wygląd, odpowiedni dobór, znajomość oraz zastosowanie środków higieny osobistej.
	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika w środowisku lokalnym, kształtowanie i rozwijanie asertywności u uczestnika, wyrabianie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, niwelowanie zachowań biernych i braku inicjatywy, rozwijanie umiejętności korzystania z różnych ofert wyspecjalizowanych instytucji publicznych, w tym usług medycznych.
	Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i usprawniających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej	Umożliwienie oraz ułatwienie sposobu komunikowania się z otoczeniem poprzez: stworzenie możliwości nauki rozumienia i używania alternatywnego środka komunikacji bez potrzeby stosowania mowy werbalnej np. w oparciu o znaki manualne, odczytywanie mowy ciała, znaki graficzne, pismo.

	Trening umiejętności społecznych	Rozwijanie umiejętności komunikowania się w grupie, instytucjach, społeczności lokalnej. Kształtowanie zdolności modyfikowania zachowań na akceptowalne społecznie, umiejętność współpracy w grupie, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów, praca nad przestrzeganiem zasad, wdrażanie metod radzenia sobie z emocjami.
	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	Rozwijanie zainteresowań: literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem. Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych. Rozwijanie pasji i zainteresowań.
	Terapia ruchowa	Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja, rehabilitacja, silvoterapia, zawody sportowe, gry i zabawy na świeżym powietrzu, spacer, rajdy rowerowe.
	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek leczniczych, trening farmakologiczny (wyrabianie nawyku codziennego przyjmowania środków farmakologicznych pod nadzorem pielęgniarki)
	Poradnictwo socjalne	Pomoc w załatwianiu prac urzędowych, rozbudzenie potrzeby podniesienia poziomu życia, udzielanie wskazówek, pokazywanie różnych sposobów i możliwości działania w trudnych sytuacjach życiowych, nauka

		<p>umiejętności planowania wydatków, pomoc w poznawaniu zasad funkcjonowania instytucji finansowych na rynku oraz konsekwencji zaciągania zobowiązań, nauka wypełniania blankietów bankowych, nauka adresowania listów i wysyłania na pocztę, nauka wypełniania dokumentów urzędowych i pisanie pism (podań, oświadczeń)</p>
	Poradnictwo psychologiczne	<p>Działania motywujące do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, trening asertywności, trening rozpoznawania emocji</p>
	Opieka nad uczestnikiem	<p>Zapewnienie bezpieczeństwa podczas : transportu, pobytu na zajęciach, udziale w treningach, stanach złego samopoczucia</p>
	Współpraca z rodziną/ opiekunami/ bliskimi uczestników	<p>Rozmowy z rodzinami na temat realizacji IPPW-A uczestników, motywowanie do kontaktów, wspólne spędzenie czasu wolnego, trening rozwiązywania problemów, nakierowany na poprawę postępowania z codziennymi problemami i konfliktami, radzenie sobie ze stresowymi wydarzeniami życiowymi, itp.</p>
	Trening uspołeczniania	<p>Aktywizacja, motywowanie do samodzielnych pomysłów, ich realizacji, nauko samodzielności społecznej, nauka</p>

		wypełniania ról społecznych, wypełnienie obowiązków podczas zajęć terapeutycznych, akcentowanie silnych stron uczestnika, nauka zachowania się w grupie, kształtowanie zachowań prospołecznych
	Poradnictwo pedagogiczne	Zapewnienie wsparcia indywidualnego i społecznego, podnoszenie poziomu samooceny, samoakceptacji wśród innych, niesienie pomocy osobom ujawniającym różnego rodzaju nieprawidłowości rozwoju i zachowania, kształtowanie samodzielnego i twórczego zdobywanie wiedzy, stawianie na mocne strony uczestnika oraz szukanie tego, co w nim najlepsze, usprawnianie zaburzonych funkcji rozwojowych i intelektualnych.

## V. Praca Zespołu Wspierająco - Aktywizującego

Główne zadania zespołu W-A polegają na:

- Organizacji codziennych zajęć W-A dla uczestnika Domu,
- Prowadzenie dokumentacji pracy W-A i frekwencji uczestników,
- Prowadzenie terapii zajęciowej i zajęć integracyjnych,
- Prowadzenie indywidualnych lub zespołowych treningów,
- Sporządzanie zaleceń zespołu W-A,
- Współpraca członków zespołu W-A,
- Współpraca z rodzinami, opiekunami prawnymi, osobami bliskimi oraz instytucjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych,

### Działania Zespołu W-A:

- Codzienne spotkania – omawianie spraw bieżących, sytuacji problemowych oraz efektów pracy uczestnika, przedstawianie przez pracowników planu na dany dzień,

zgłaszanie potrzeb, propozycji aktywizowania uczestników oraz omawianie wydarzeń okolicznościowych,

- Burza mózgów w celu wdrażania nowych projektów i podnoszenia jakości świadczonych usług,
- Spotkania w celu opracowania IPPWA oraz diagnozy funkcjonalnej nowo przyjętego uczestnika, przedstawienie przez psychologa i pedagoga opinii, przedstawienie przez pracownika socjalnego sytuacji materialno – bytowej, przez pielęgniarkę sytuacji zdrowotnej uczestnika i jego potrzeb z tym związanych, przez fizjoterapeutę ocena sprawności ruchowej uczestnika oraz zapotrzebowanie na środki ortopedyczne i pomocnicze, omawianie realizacji IPPWA oraz oceny i weryfikacji,
- Protokołowanie spotkań Zespołu W-A,
- Wsparcie zespołu poprzez wymianę doświadczeń oraz wzajemne zrozumienie i szacunek,
- Udział w szkoleniach podnoszących kwalifikacje oraz udział superwizji,

#### **Skład Zespołu Wspierająco – Aktywizującego:**

- Kierownik ŚDS,
- terapeuta zajęciowy pracowni krawiecko – rękodzielniczej/koordynator zespołu W-A,
- terapeuta zajęciowy pracowni poligraficznej,
- pedagog prowadzący pracownię edukacyjno – pedagogiczną
- pedagog prowadzący pracownię kulinarną i czynności życia codziennego,
- pedagog prowadzący pracownię plastyczną
- pedagog prowadzący pracownię techniczną i hortiterapii
- pedagog prowadzący pracownię artystyczną
- pracownik socjalny
- technik fizjoterapii
- pielęgniarka
- psycholog (świadczący usługi psychologiczne)

## VI. Harmonogram wydarzeń na rok 2021

<b>STYCZEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li><li>- KOLĘDA</li><li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li><li>- WYJAZDY NA ZABAWY KARNAWAŁOWE DO ZAPRZYJAŻNIONYCH PLACÓWEK</li><li>- OBCHODY OKRĄGŁYCH URODZIN UCZESTNIKA</li><li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li></ul>
<b>LUTY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- COPERNICUS CUP TORUŃ</li><li>- ZABAWA KARNAWAŁOWA KOBYLNIKI</li><li>- WYJAZDY NA ZABAWY KARNAWAŁOWE DO ZAPRZYJAŻNIONYCH PLACÓWEK</li><li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li><li>- POZNAJEMY SĄSIADUJĄCE KRAJE – WŁOCHY OBCHODY MIĘDZYNARODOWEGO DNIA PIZZY</li><li>- TŁUSTY CZWARTEK – ZAJĘCIA KULINARNE DLA CAŁEJ SPOŁECZNOŚCI DOMU</li><li>- WALENTYNKI W NASZYM DOMU - KONKURS KOCHAM CIĘ POLSKO</li><li>- ZABAWY WALENTYNKOWE U ZAPRZYJAŻNIONYCH JEDNOSTEK</li><li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li><li>- OBCHODY OKRĄGŁYCH URODZIN UCZESTNIKÓW</li><li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li></ul>
<b>MARZEC</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li><li>- UROCZYSTE OBCHODY DNIA KOBIET I DNIA MĘŻCZYZNY</li><li>- II INTEGRACYJNY TURNIEJ BILARDA UCZESTNICY-PRACOWNICY</li><li>- POWITANIE WIOSNY PTTK KRUSZWICA</li><li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li><li>- OBCHODY OKRĄGŁYCH URODZIN UCZESTNIKÓW</li><li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li><li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li></ul>
<b>KWIECIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li><li>- DRZWI OTWARTE W NASZYM DOMU</li><li>- UROCZYSTE ŚNIADANIE WIELKANOCNE</li><li>- KONKURS POEZJI RELIGIJNEJ CARITAS KRUSZWICA</li><li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li><li>- POZNAJEMY SĄSIADUJĄCE KRAJE – HISZPANIA OBCHODY MIĘDZYNARODOWEGO DNIA TAŃCA</li><li>- OBCHODY OKRĄGŁYCH URODZIN UCZESTNIKÓW</li><li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li><li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- WYJAZD NA BASEN</li> <li>- WYJAZD DO FILHARMONII</li> </ul>
<b>MAJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MAJÓWKA – DZIEŃ SPORTOWO – REKREACYJNY, GRILL</li> <li>- QUIZ WIEDZY O ZIEMI</li> <li>- OBCHODY DNIA GODNOŚCI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li> <li>- TURNIEJ WARCABOWY JANIKOWO</li> <li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li> <li>- TURNIEJ STRZELECKI KOBYLNIKI</li> <li>- OLIMPIADA MŁODZIEŻOWYCH OŚRODKÓW WYCHOWAWCZYCH MOW KRUSZWICA</li> <li>- II INTEGRACYJNY TURNIEJ ŻALINOWO</li> <li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li> <li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li> <li>- WYJAZD NA BASEN</li> <li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li> <li>- WYJAZD DO FILHARMONII</li> </ul>
<b>CZERWIEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li> <li>- PIKNIK INTEGRACYJNY Z OKAZJI DNIA MATKI, DNIA OJCA I DNIA DZIECKA</li> <li>- ZAWODY SPORTOWE KOWALEWO POMORSKIE</li> <li>- ZAWODY SPORTOWE NOWA WIEŚ WIELKA</li> <li>- ABILIMPIADA KONIN</li> <li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li> <li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li> <li>- WYJAZD NA BASEN</li> <li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li> <li>- OBCHODY OKRAGŁYCH URODZIN UCZESTNIKÓW</li> <li>- WYJAZD DO FILHARMONII</li> </ul>
<b>LIPIEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- AKTYWNE WAKACJE</li> <li>- POZNAJEMY SĄSIADUJĄCE KRAJE – GRECJA - OBCHODY DNIA SAŁATKI CEZAR</li> <li>- RAJD ROWEROWY</li> <li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li> <li>- PRZERWA URLOPOWA</li> <li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li> </ul>
<b>SIERPIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li> <li>- WYJAZD NA BASEN</li> <li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li> <li>- WYJAZD DO FILHARMONII</li> <li>- PIKNIK Z OKAZJI POŻEGNANIA WAKACJI POŁĄCZONY Z IMIENINAMI UCZESTNIKÓW</li> </ul>

<p><b>WRZESIEŃ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- IV KUJAWSKA KULINARIADA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH POWIATU INOWROCŁAWSKIEGO DPS TARNÓWKO</li> <li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li> <li>- WYCIECZKA</li> <li>- WSPÓLNE CZYTANIE KSIĄŻEK SPOTKANIE Z PRZEDSTAWICIELEM MIEJSKO-GMINNEJ BIBLIOTEKI KRUSZWICA</li> <li>- XV ZAWODY WĘDKARSKIE BARCIN</li> <li>- XXXII OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA POKOLEŃ – SPOTKANIE Z POETAMI W NASZYM DOMU</li> <li>- ZAWODY SPORTOWE „FLANDRIA” INOWROCŁAW</li> <li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li> <li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li> <li>- WYJAZD NA BASEN</li> <li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li> <li>- WYJAZD DO FILHARMONII</li> <li>- IX KONKURS FOTOGRAFII AMATORSKIEJ RADZIEJÓW</li> <li>- SPRZATANIE ŚWIATA</li> <li>- POŻEGNANIE LATA – PIKNIK Z OKAZJI ZAKOŃCZENIA LATA</li> </ul>
<p><b>PAŹDZIERNIK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li> <li>- WIZYTA W NADGOPLAŃSKIM WOPR KRUSZWICA Z OKAZJI DNIA RATOWNICTWA MEDYCZNEGO</li> <li>- GRZYBOBRANIE – WYJAZD DO LASU</li> <li>- UROCZYSTE OBCHODY DNIA PAPIESKIEGO</li> <li>- WYJAZD DO SCHRONISKA CZTERY ŁAPY Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA ZWIERZĄT</li> <li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li> <li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li> <li>- WYJAZD NA BASEN</li> <li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li> </ul>
<p><b>LISTOPAD</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH</li> <li>- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH</li> <li>- ZAWODY TENIS STOŁOWY JANIKOWO</li> <li>- GRZYBOBRANIE – WYJAZD DO LASU</li> <li>- APEL Z OKAZJI ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI</li> <li>- ANDRZEJKI U ZAPRZYJAŻNIONYCH PLACÓWEK</li> <li>- DZIEŃ PRACOWNKA SOCJALNEGO</li> <li>- ANDRZEJKI W NASZYM DOMU</li> <li>- WYJAZD NA KRĘGIELNIE</li> <li>- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ</li> <li>- WYJAZD NA BASEN</li> <li>- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI</li> </ul>

**GRUDZIEŃ**

- WYJAZD MIKOŁAJKOWY DO KINA
- MSZA W INTENCJI OSÓB CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- II INTEGRACYJNE SPOTKANIE MIKOŁAJKOWE W NASZYM DOMU
- UROCZYSTE SPOTKANIE WIGILIJNE
- OBCHODY MIĘDZYNARODOWEGO DNIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- ZABAWA SYLWESTROWA W NASZYM DOMU
- WYJAZD NA KRĘGIELNIE
- ZAJĘCIA SPORTOWO- REKREACYJNE, DOSKONALENIE TECHNIKI GRY W TENISA ZIEMNEGO NA HALI SPORTOWEJ WE WOLI WAPOWSKIEJ
- WYJAZD NA BASEN
- IMIENINY UCZESTNIKÓW ORAZ ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI

## VII. Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy na rok 2021

Zadania	Cele szczegółowe	Formy, metody aktywizacji i wsparcia uczestników	Opis oczekiwanych efektów	Adresaci poszczególnych rodzajów zajęć i form wsparcia	Wymiar czas	Kadra prowadząca
<b>I.</b> <b>Zdrowie</b> <b>-sfera</b> <b>psychiczna</b> <b>-sfera fizyczna</b>	1. Wspieranie nowych uczestników w procesie adaptacji do istniejących warunków. 2. Poszerzanie samoświadomości na temat swojego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej. 3. Stała kontrola stanu psychicznego i fizycznego 4. Wyrabianie nawyku aktywnej farmakoterapii. 5. Profilaktyka zdrowotna-udzielanie wsparcia osobom psychicznie chorym i niepełnosprawnym intelektualnie oraz ich rodzinom.	1. Trening edukacji zdrowotnej 2. Trening radzenia sobie z objawami choroby. 3. Trening lekowy. 4. Trening korzystania ze służby zdrowia oraz współpraca ze specjalistami. Pogadanki na temat zdrowego stylu życia. 5. Poradnictwo psychologiczne, psychoedukacja, zajęcia terapeutyczne. 6. Profilaktyczne kontrole stomatologiczne. 7. Profilaktyczne badania okresowe. 8. Instruktaż, ćwiczenia praktyczne związane z	Uczestnicy zauważą niepokojące objawy w swoim stanie zdrowia, zaczną rozpoznawać symptomy choroby, aktywnie włączą się w proces leczenia i systematycznego pobierania leków oraz w sposób świadomy będą korzystać ze wsparcia lekarzy, terapeutów. Nowi uczestnicy zaaklimatyzują się do warunków, zapoznają się z zasadami funkcjonowania Domu.	50 osób – grupy ABC	praca ciągła, według potrzeb	pielęgniarka, psycholog, pedagog, zespół wspierająco - aktywizujący

	<p>6. Badania profilaktyczne. 7. Dbanie o stan uzębienia, regularne kontrole stomatologiczne. 8. Zaopatrzenie w sprzęt pomocniczy i ortopedyczny. 9. Udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej. 10. Poznanie podstawowych zasad i czynności obowiązujących przy wykonywaniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej. 11. Zachęcanie i uświadamianie konieczności zmiany stylu życia poprzez wdrażanie prawidłowych nawyków żywieniowych, racjonalnego żywienia oraz zwiększania aktywności fizycznej. 12. Uświadamianie i wdrażanie do obowiązujących zaleceń odnośnie zapobiegania i rozprzestrzeniania się pandemii COVID – 19. 13. Edukowanie uczestników w zakresie wiedzy dotyczącej chorób zakaźnych, w szczególności COVID – 19.</p>	<p>prowadzeniem resuscytacji krążeniowo-oddechowej. 9. Wspieranie i motywowanie podczas stosowania diety. 10. Trening higieniczny – podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności związanych z utrzymaniem systematycznej higieny ciała. 11. Ćwiczenia praktyczne dotyczące zasad higieny i dezynfekcji rąk ( nauka prawidłowej techniki mycia i dezynfekcji dłoni). 12. Konkurs wiedzy o zdrowiu ( tematyka obejmuje różne dziedziny dotyczące sfery zdrowia fizycznego i psychicznego).</p>	<p>Uczestnicy będą zapoznawać się i ćwiczyć technikę wykonywania resuscytacji. Uczestnicy będą czerpać radość z zauważanych efektów i korzyści płynących ze zmiany sposobów odżywiania i zmiany stylu życia wpływających na poprawę zdrowia i samopoczucia. Podnoszenie poziomu wiedzy w zakresie zdrowia i higieny życia.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

	14. Edukacja zdrowotna .					
<b>II. Higiena osobista</b>	<p>1. Uczenie i kształtowanie nawyków codziennego dbania o higienę osobistą.</p> <p>2. Dbanie o estetyczny wygląd.</p> <p>3. Wdrażanie do codziennej zmiany bielizny osobistej.</p> <p>4. Wdrażanie do pielęgnacji paznokci, włosów, jamy ustnej.</p> <p>5. Wdrażanie do przestrzegania zasady wyłącznego korzystania z przedmiotów osobistych do higieny intymnej przez ich właścicieli.</p> <p>6. Poszerzanie samoświadomości na temat swojego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej, oraz spostrzeganie zależności między samopoczuciem a dbaniem o wygląd zewnętrzny.</p>	<p>1. Trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej.</p> <p>2. Instruktaż słowny.</p> <p>4. Pogadanki indywidualne i grupowe.</p> <p>4. Współpraca z rodzicami w zakresie dbania i uwrażliwiania uczestników na wyrabianie nawyków higienicznych.</p>	<p>Uczestnicy potrafią dbać o estetyczny wygląd zewnętrzny, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne, dbają o czystość całego ciała, paznokci, włosów. Myją ręce (po wyjściu z toalety, po powrocie do domu, przyjsciu z ulicy, przed posiłkami), dbają o własną odzież, regularnie zmieniają bieliznę osobistą, potrafią dobrać odzież stosownie do okoliczności i pogody. Potrafią korzystać z przyborów toaletowych oraz różnych kosmetyków np.: dezodorantów, kremów, balsamów, nożyczek, pilników do</p>	50 osób – grupy ABC	codziennie według potrzeb	pielęgniarka, zespół wspierająco - aktywizujący

	7. Zapoznanie się i dokonywanie wyboru właściwych kosmetyków i innych specyfików do upiększania i pielęgnacji ciała		paznokci itp., dbają o higienę jamy ustnej Przestrzegają zasadę nie korzystania z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób.			
<b>III. Czynności życia codziennego</b>	1. Aktywizowanie do samodzielnego podejmowania czynności związanych z codziennym funkcjonowaniem. 2. Poprawa jakości życia. 3. Nabywanie umiejętności doboru odzieży do pory roku, pogody, okoliczności. 4. Wdrażanie do dbania o odzież. 5. Doskonalenie umiejętności planowania wydatków, dokonywania zakupów, gospodarowania własnymi zasobami pieniężnymi. 6. Wdrażanie do samodzielnego poruszania się w terenie i najbliższej okolicy. 7. Zapoznanie z infrastrukturą miasta, położeniem obiektów	1. Trening kulinarny. 2. Trening umiejętności estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków. 3. Trening praktycznego i bezpiecznego posługiwania się urządzeniami AGD i ich technicznej obsługi. 4. Trening prania, suszenia, prasowania 5. Trening dbania o porządek wokół siebie i w najbliższym otoczeniu. 6. Trening uczenia się i zapamiętywania miejsc przechowywania poszczególnego wyposażenia pracowni kulinarnej i czynności życia codziennego. 7. Trening finansowy. 8. Trening korzystania z komunikacji miejskiej i zapoznaniem z topografią terenu.	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście przygotować proste posiłki: śniadania, ciepły posiłek, piec ciasta, przygotowywać desery, obierać i kroić warzywa, robić przetwory z warzyw i owoców, czytać ze zrozumieniem przepisy kulinarne, nalewać płyny, układać jadłospis, wybierać właściwe produkty do określonego posiłku, sprawdzić daty ważności produktów, dobierać i obsługiwać sprzęt AGD, wybierać właściwe sztuce	50 osób – grupy ABC	codziennie	zespół wspierająco-aktywizujący, pracownik socjalny, pedagog

	<p>handlowych i usługowych.        8. Wdrażanie i utrwalanie zachowań ekologicznych.        9. Podtrzymywanie umiejętności pisania, czytania oraz orientacji w środowisku społeczno-przyrodniczym.        10. Kreowanie pozytywnych zmian w systemie wartości, korygowanie złych zachowań i przyzwyczajzeń.        11. Doskonalenie umiejętności i samodzielności w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach życiowych.</p>	<p>9. Trening ekologiczny.        10. Udział w akcjach ekologicznych        11. Reedukacja</p>	<p>i posługiwać się nimi, zmywać i wycierać naczynia. Uczestnicy pamiętają o zakładaniu odzieży ochronnej. Samodzielnie przygotowują aranżację stołu stosownie do okoliczności, okazji. Potrafią pracować kreatywnie i uczą się współpracy. Budują pozytywne relacje. Uczestnicy potrafią pracować ręcznie lub w pralce automatycznej, dokonują sortowania odzieży do prania, potrafią prasować ubrania, dbają o porządek w najbliższym otoczeniu. Bezpiecznie i ekonomicznie korzystają ze środków czystości. Uczestnicy włączają się w akcje ekologiczne np. „Sprzątanie Ziemi”.        Uczestnicy</p>			
--	---	--	--	--	--	--

			nabywają/doskonala umiejetności w zakresie poznania wartości pieniądza, samodzielnie lub z pomocą asystenta potrafią przygotować listę potrzebnych artykułów oraz dokonać zakupów, orientują się w jakości oraz przydatności, znają pojęcia droższy- tańszy, racjonalnie gospodarują własnym budżetem, potrafią samodzielnie lub w asystencji obsługiwać bankomat. Uczestnicy znają obowiązujące zasady poruszania się po okolicy, potrafią korzystać z środków komunikacji miejskiej. Wyuczone czynności wprowadzają w życie.			
--	--	--	--	--	--	--

<b>IV. Sfera społeczna</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwijanie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.</li> <li>2. Wdrażanie do przestrzegania norm i zasad współżycia społecznego.</li> <li>3. Radzenie sobie z sytuacjami problemowymi.</li> <li>4. Wypracowywanie poczucia odpowiedzialności.</li> <li>5. Pobudzanie do rozwoju zaradności w różnych sytuacjach życiowych.</li> <li>6. Wdrażanie do integracji.</li> <li>7. Kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi.</li> <li>8. Wdrażanie do pełnienia ról społecznych.</li> <li>9. Rozwijanie współpracy w grupie.</li> <li>10. Wdrażanie do stosowania form</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trening komunikacji interpersonalnych.</li> <li>2. Trening umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów w sposób społecznie akceptowany.</li> <li>3. Trening sfery etyczno-moralnej.</li> <li>4. Trening radzenia sobie w instytucjach publicznych.</li> <li>5. Udział w życiu społecznym domu i środowiska zewnętrznego, integracja z innymi placówkami.</li> <li>6. Praca samorządu ŚDS i działania na rzecz społeczności placówki.</li> <li>7. Trening budowania udanych relacji w grupie.</li> <li>8. Organizowanie imienin miesiąca.</li> <li>9. Piknik rodzinny.</li> <li>10. Spotkania grupowe i indywidualne z członkami rodzin.</li> </ol>	<p>Uczestnicy samodzielnie poruszają się w środowisku, prawidłowo zachowują się w różnego rodzaju instytucjach użyteczności publicznej. Stosują formy grzecznościowe adekwatne do sytuacji, szanują godność osobistą innych, potrafią współpracować w grupie i integrować się ze środowiskiem, potrafią przestrzegać swoją i innych autonomię, udzielają informacji zwrotnych z poszanowaniem drugiej osoby.</p> <p>Uczestnicy: -potrafią nawiązać i</p>	50 osób – grupy ABC	praca ciągła, według potrzeb	zespół wspierająco-aktywizujący, psycholog,

	<p>grzecznościowych.</p> <p>11. Rozwijanie umiejętności w zakresie załatwiania spraw urzędowych, pomoc w sprawach rentowych, zasiłków pielęgnacyjnych oraz różnorodnych form pomocy finansowej, rzeczowej.</p> <p>12. Rozbudzanie potrzeby dążenia do możliwie najpełniejszej samodzielności życiowej.</p> <p>13. Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy telefonicznej lub bezpośrednio z urzędnikami instytucji użyteczności publicznej.</p> <p>14. Kształtowanie i utrzymywanie kontaktów społecznych, przeciwdziałanie izolacji społecznej.</p> <p>15. Nabywanie praktycznych umiejętności w zakresie dbania o swoje dobro osobiste i poprawę jakości życia.</p>	<p>11. Praca socjalna zgodnie z ustawą o pomocy społecznej.</p> <p>12. Praca z indywidualnym przypadkiem.</p> <p>13. Poradnictwo specjalistyczne w szczególności socjalne.</p> <p>14. Współpraca z osobami lub podmiotami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych.</p> <p>15. Zajęcia praktyczne – praca z dokumentami, ćwiczenia w wypełnianiu wniosków, podań i innych dokumentów.</p> <p>16. Działanie w środowisku lokalnym.</p> <p>17. Interwencja, wsparcie.</p>	<p>podtrzymać rozmowę,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-potrafią samodzielnie podejmować decyzję,</li> <li>-potrafią aktywnie słuchać,</li> <li>-umieją „zarządzać” własnymi emocjami,</li> <li>-potrafią być asertywni,</li> <li>-stają się bardziej odporni na stres,</li> <li>-odpowiednio reagują na krytykę i pochwałę, przestrzegają norm i zasad funkcjonowania w grupie społecznej.</li> </ul> <p>Zwiększają swoje kompetencje w załatwianiu spraw urzędowych i osobistych.</p> <p>Zauważają potrzebę i dążą do poprawy jakości swojego życia.</p>			
--	--	---	---	--	--	--

<p><b>V. Psychoedukacja</b></p>	<p>1. Rozładowywanie w sposób konstruktywny napięć psychicznych i emocjonalnych, redukcja lęków, radzenie sobie z obniżonym nastrojem, apatią, zmniejszanie izolacji społecznej, wzmacnianie kontroli własnych emocji 2. Wzmacnianie poczucia własnej wartości, samooceny, rozpoznawanie swoich mocnych i słabych stron, motywowanie do wyrażania własnego zdania 3. Usprawnianie procesów poznawczych i stymulowanie do wysiłku umysłowego 4. Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za swoje zachowania, decyzje. 6. Poszerzanie świadomości własnej choroby i sposobów radzenia z nią. 7. Przywracanie prawidłowej równowagi energetycznej, pozbycie się negatywnych emocji, pobudzenie rozwoju duchowego i poczucia harmonii.</p>	<p>1. Trening radzenia sobie ze stresem. 2. Trening umiejętności interpersonalnych. 3. Wybrane techniki relaksacyjne. 4. Trening odprężający w sali doświadczania świata. 5. Ludoterapia. 6. Muzykoterapia. 7. Terapia poprzez taniec. 8. Teatroterapia. 9. Trening asertywności. 10. Praca metodą Time Slips (wspólna aktywność-, wymyślanie fabuły na podstawie zaprezentowanego obrazka). 11. Trening kształtowania sfery społecznej. 12. Relaksacja poprzez masaż misami dźwiękowymi (masaż podstawowy, kąpiel w dźwiękach). Masaż indywidualny misami dźwiękowymi, muzykoterapia, aromaterapia. 13. Kamertony terapeutyczne - muzykoterapia dogłębna komórkowa. 14. Integracja sensoryczna</p>	<p>Uczestnicy potrafią rozładowywać w sposób konstruktywny napięcia, nazywać uczucia, radzić sobie z konfliktami. W lepszym stopniu radzą sobie ze stresem. Czytają i słuchają poezję i prozę, bajki terapeutyczne. Dyskutują, analizują, wyrażają własne emocje, spostrzeżenia. Uczestnicy wzmacniają zdolności efektywnej komunikacji, asertywnego wyrażania własnej opinii, zdania, rozwijają wyobraźnię, usprawniają procesy poznawcze. Dzięki braniu udziału w małych formach teatralnych, odtwarzaniu różnych dram w sposób bezpieczny przeżywają takie emocje jak strach, lęk, gniew, wstyd, smutek, radość itp. Uczestnicy poprzez</p>	<p>50 osób – grupy ABC</p>	<p>praca ciągła, według potrzeb</p>	<p>psycholog, zespół wspierająco-aktywizujący. Osoby prowadzące zajęcia misami dźwiękowymi: pracownik socjalny, pielęgniarka.</p>
-------------------------------------	---	---	--	----------------------------	-------------------------------------	---

	<p>8. Zapewnienie wsparcia psychologicznego uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów życiowych.</p>		<p>masaż dźwiękami wprowadzą się w stan relaksu, poprawią kondycję psychofizyczną, staną się bardziej otwarci na nowe formy relaksacyjne. Poprawa pracy komórek, która wpłynie pozytywnie na wewnątrzkomórkowe procesy metaboliczne oraz procesy oddychania, krążenia, niwelowanie bólu, poprawę kondycji psychicznej. Stymulacja układu nerwowego poprzez dostarczanie odpowiedniej ilości bodźców. Rozwijanie prawidłowego odbioru i analizy bodźców dostarczanych z otoczenia poprzez zmysły zewnętrzne ( wzrok, słuch, dotyk, smak, węch) oraz płynące z własnego ciała poprzez zmysły wewnętrzne</p>			
--	---	--	---	--	--	--

			(równowagi i czucia głębokiego)			
<b>VII. Organizacja czasu wolnego</b>	<p>1. Propagowanie różnych form spędzania czasu wolnego.</p> <p>2. Aktywizacja uczestników</p> <p>3. Wdrażanie do budowania więzi i kontaktów towarzyskich.</p> <p>4. Rozwijanie sfery poznawczej i kulturalnej.</p> <p>5. Rozbudzanie zainteresowań wydarzeniami w środowisku lokalnym, w kraju i na całym świecie.</p> <p>6. Poszerzanie oraz utrwalanie wiedzy o otaczającym świecie.</p> <p>7. Integracja społeczności ŚDS z rodzicami, opiekunami, zacieśnianie więzi przyjacielskich.</p>	<p>1. Trening umiejętności spędzania i wykorzystania czasu wolnego.</p> <p>2. Świetlicowe gry towarzyskie.</p> <p>3. Biblioterapia.</p> <p>4. Trening celowego korzystania ze środków masowego przekazu (prasa, radio, Internet, TV).</p> <p>5. Rekreacja. Uczestnictwo w lokalnych wydarzeniach społeczno-kulturalnych.</p> <p>6. Prasówka w oparciu o czytanie codziennych gazet oraz gazet lokalnych.</p> <p>7. Trening gry w Pool Bilard. Zajęcia koła wędkarskiego. Zajęcia na kręgielni. Wyjazdy do filharmonii i teatru. Wyjazdy do kina.</p> <p>8. Cykliczne konkursy</p>	<p>Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką, muzyką, filmem. Relaksują się - wypoczywają, wybierają się na spacer, wycieczki piesze, rowerowe, krajoznawcze. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzje dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie. Uczestnicy sięgają po codzienną i lokalną prasę, czasopisma, książki. Zwiedzają galerie, wystawy, muzea,</p>	50 osób – grupy ABC	codziennie, według potrzeb	zespół wspierająco-aktywizujący,

	<p>9. Poprawa funkcjonowania poprzez działania terapeutyczne związane z koniem oraz jazdą konną. Poprzez hipoterapię: usprawnianie sfery ruchowej, psychicznej, emocjonalnej, społecznej. Wyrabianie nawyku prawidłowego zachowania się w stajni oraz bezpiecznego obchodzenia się z końmi. Korygowanie postaw ciała Regulacja napięcia mięśniowego. Doskonalenie równowagi, koordynacji, orientacji w</p>	<p>organizowane przez Nasz Dom:  - Turniej Strzelecki  - Integracyjne Spotkanie Mikołajkowe  - Turniej Bilarda  - Jesienne Inspiracje  Quizy, konkursy tematyczne.  Wspólna organizacja wielu inicjatyw z pomocą rodziców i opiekunów między innymi: rajd rowerowy, piknik rodzinny, turniej strzelecki, warsztaty przedświąteczne.</p> <p>9. Kółko jeździeckie - hipoterapia:  - kontakt z koniem poprzez dotykanie, przytulanie  - nauka właściwego stosunku do zwierzęcia  - bezpieczne dosiadanie konia  - nauka anglezowania w stępie  - terapia ruchem konia  - fizjoterapia na koniu</p> <p>10. Silvoterapia – wyjazdy do lasu, ćwiczenia w lesie na świeżym powietrzu, obcowanie z przyrodą</p> <p>11. Boisko sportowe „Orlik” – zajęcia sportowo – rekreacyjne dla całej społeczności ŚDS.</p>	<p>wyjeżdżają do kina, teatru, filharmonii, planetarium.  Pogłębiają więzi przyjacielskie z rodzicami i opiekunami swoich kolegów i koleżanek.  Poprzez zajęcia kółka jeździeckiego uczestnicy poprawią funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i emocjonalnej. Będą osiągnęli znaczące efekty terapeutyczne, lepsze samopoczucie. Jazda konna pomoże uczestnikom ukoić nerwy, odzyskać równowagę w aspekcie fizycznym i duchowym oraz oddać się swojej pasji na świeżym powietrzu i w otoczeniu zwierząt.</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	przeestrzeni, schematu własnego ciała, poczucia rytmu. Kształtowanie właściwego stosunku do zwierząt.	12. Siłownia zewnętrzna – wzmacnianie siły mięśniowej uczestników 13. Tenis stołowy na świeżym powietrzu – doskonalenie techniki gry				
<b>VIII. Terapia zajęciowa</b>  <b>1.Pracownia artystyczna</b>	1.Główne cele terapii w pracowni artystycznej: - praca nad emisją głosu - rozwijanie zdolności wokalnych - kształtowanie słuchu - wyrabianie prawidłowej postawy ciała poprzez taniec - wyrażanie siebie i uczuć poprzez muzykę - rozwijanie umiejętności pracy przeponą przy śpiewie - ćwiczenia rytmiczne - nauka śpiewu w grupie oraz solo - rozwijanie ekspresji - praca nad prawidłową dykcją - rozwijanie zainteresowań różnymi rodzajami muzyki - rozwijanie zainteresowań	1. Terapia prowadzona w pracowni artystycznej: - nauka gry na instrumentach - nauka obsługi sprzętu scenicznego - ćwiczenia w śpiewie indywidualnym oraz zespołowym - ćwiczenia rytmiki przy użyciu instrumentów - nauka wartości nut - przygotowanie oprawy muzycznej imprez - prezentacja swoich umiejętności i zdolności wewnątrz placówki i poza nią - nauka podstawowych kroków tanecznych - czytanie i interpretacja tekstów - okolicznościowe formy teatralne - wyjazdy do filharmonii, opery,	1.Uczestnicy w pracowni artystycznej nabędą : - umiejętność prawidłowego korzystania z mikrofonu oraz sprzętu nagłaśniającego - umiejętność prawidłowej pracy przeponą podczas śpiewu - będą znać podstawowe kroki taneczne - będą potrafili nazywać nuty i podawać ich wartość - opanują umiejętność podstawowych chwytów gitarowych - opanują stres	50 osób – grupy ABC	codziennie	zespół wspierająco-aktywizujący,

	<p>grą na instrumentach i śpiewem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrabianie umiejętności odtwórczych w tekstach i inscenizacjach</li> <li>- rozwijanie zdolności i umiejętności twórczych oraz odtwórczych</li> <li>- podnoszenie poczucia własnej wartości i wiary w siebie</li> <li>- korzystanie ze sprzętu nagłaśniającego</li> <li>- udział w konkursach</li> <li>- zapoznanie i egzekwowanie przepisów BHP</li> <li>- utrwalanie zasad bezpieczeństwa, reżimu sanitarnego w czasie pandemii covid-19 (dezynfekcja, higiena, dystans)</li> </ul>	<p>teatru</p>	<p>sceniczny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- będą potrafili podłączyć, ustawić oraz wyregulować sprzęt nagłośnieniowy</li> <li>- będą potrafili odwzorowywać usłyszany rytm</li> <li>- będą reprezentować placówkę na zewnątrz w formach muzycznych i teatralnych</li> <li>- aktywne uczestnictwo w konkursach</li> </ul>			
<p><b>2.Pracownia plastyczna</b></p>	<p>2.Główne cele terapii w pracowni plastycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uwrażliwienie na piękno różnych zjawisk</li> <li>- kształtowanie dostrzegania form oraz bogactwa barw w naturze</li> <li>- rozwijanie zdolności</li> </ul>	<p>2.Ergoterapia i arteterapia prowadzona w pracowni plastycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- malowanie na płótnie, sklejce, ceramice, szkle</li> <li>- rysowanie, kolorowanie,</li> <li>- papieroplastyka</li> <li>- wykonywanie kartek</li> </ul>	<p>2.Uczestnicy pracowni plastycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- będą malować obrazy na płótnie różnymi technikami</li> <li>- rozwiną wyobraźnię oraz będą potrafili wykorzystać własne</li> </ul>			

	<p>percepcji i estetyki w odniesieniu do prac plastycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzenie sytuacji sprzyjających doświadczaniu autonomii i sprawczości</li> <li>- umożliwienie odczuwania radości z tworzenia</li> <li>- rozwijanie wyobraźni twórczej i umiejętności odwórczych</li> <li>- rozwijanie koordynacji wzrokowo- ruchowej, manualnej</li> <li>- rozwijanie różnorodnej twórczości artystycznej</li> <li>- rozwijanie zainteresowań różnymi technikami plastycznymi</li> <li>- rozwijanie i podtrzymywanie zainteresowań, pasji uczestników</li> <li>- wyrabianie poczucia estetyki</li> <li>- umożliwienie odniesienia sukcesu oraz budowanie wiary we własne możliwości</li> <li>- utrwalanie zasad bezpieczeństwa, reżimu</li> </ul>	<p>okolicznościowych i świątecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dekoracja pomieszczeń</li> <li>- rekwizyty i scenografia</li> <li>- udział w konkursach plastycznych, wystawach prac</li> <li>- współpraca z innymi pracownikami</li> <li>- tworzenie witraży,</li> <li>- metaloplastyka</li> <li>- formowanie z drutu</li> <li>- ozdoby – formy przestrzenne techniką powertex</li> <li>- obsługa maszyny scrapbooking (wycinanie wykrojnikami elementów, wytłaczanie powierzchni kartek)</li> <li>- przygotowanie upominków</li> </ul>	<p>pomysły w praktyce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opanują technikę rysowania,</li> <li>kolorowania różnymi rodzajami kredek,</li> <li>szkicowania ołówkiem,</li> <li>rysowania tuszem</li> <li>- będą cyklicznie wykonywać kartki świąteczne oraz okolicznościowe</li> <li>- prace uczestników będą elementami dekoracyjnymi w placówce i poza oraz ofiarowywane w formie upominków</li> <li>- będą poznawali nowe techniki plastyczne</li> <li>- uczestnicy będą współpracowali i integrowali się z uczestnikami z innych pracowni przy wykonywaniu zespołowych działań</li> <li>- aktywne uczestnictwo w wystawach i konkursach</li> </ul>			
--	--	---	---	--	--	--

<p><b>3.Pracownia krawiecko-rękodzielnicza</b></p>	<p>sanitarnego w czasie pandemii covid-19 ( dezynfekcja, higiena, dystans)  - udział w wystawach reprezentujących twórczość, konkursach plastycznych  - zapoznanie i egzekwowanie przepisów BHP</p> <p>3.Główne cele terapii w pracowni krawiecko-rękodzielniczej:  - rozwijanie sprawności manualnej  - wspomaganie rozwoju uczestników poprzez wyzwalanie aktywności twórczej  - rozwijanie elementów krawiectwa i rękodzieła w teorii i praktyce  - pokazanie możliwości wykorzystywania, łączenia różnych materiałów, doboru kolorów i projektowania wzorów  - rozwijanie zainteresowań różnymi technikami krawieckimi i</p>	<p>3. Zajęcia terapeutyczne prowadzone w pracowni krawiecko-rękodzielniczej:  - posługiwanie się podstawowymi przyborami krawieckimi  - szycie i roboty ręczne  - zszywanie i reperacja odzieży  - obsługa maszyny do szycia  - nauka haftowania,  - robótki ręczne na szydełku i drutach  - rękodzieło – elementy dekoracyjne  - makrama  - mozaika diamentowa  - współpraca z innymi pracownikami  - wykonywanie wyrobów artystycznych i użytkowych z</p>	<p>3.Uczestnicy pracowni krawiecko-rękodzielniczej:  - będą szyć ręcznie, fastrygować, docinać, odmierzać miarą  - będą potrafili samodzielnie zeszyć rozprutą odzież i inne, przyszyć guziki  - będą szyli maszyną do szycia podstawowym ściegiem  - będą haftować na kanwie i płótnie  - uczestnicy będą potrafili wykonać na szydełku lub drutach proste prace</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>rękodzielniczymi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie i podtrzymywanie zainteresowań, pasji uczestników</li> <li>- kształtowanie samodzielności, twórczości w wykonywanych czynnościach</li> <li>- odczuwanie radości i zadowolenia z własnych i wspólnych działań</li> <li>- wzmacnianie poczucia własnej wartości</li> <li>- rozwijanie koordynacji wzrokowo- ruchowej</li> <li>- nauka gospodarowania materiałem do terapii zajęciowej</li> <li>- nabywanie umiejętności obsługi maszyny do szycia</li> <li>- udział w wystawach reprezentujących twórczość, konkursach rękodzielniczych</li> <li>- wyrabianie poczucia estetyki</li> <li>- przestrzeganie zasad związanych z zapobieganiem i rozprzestrzenianiem się pandemii COVID - 19</li> </ul>	<p>różnego rodzaju materiałów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- naprawa sprzętu wykorzystywanego przy czynnościach porządkowych</li> <li>- szycie elementów dekoracyjnych dla domu</li> <li>- przygotowanie i szycie kostiumów na występy</li> <li>- upominki okolicznościowe,</li> <li>- udział w wystawach, konkursach</li> <li>- ćwiczenia praktyczne związane z utrzymywaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa ( dezynfekcja, zachowanie dystansu, utrzymanie higieny)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwiną umiejętność wyplatania ścięgiem makramowym</li> <li>- uczestnicy będą potrafili współpracować i integrować się z uczestnikami z innych pracowni przy wykonywaniu zespołowych działań</li> <li>- prace uczestników będą wykonane jako upominki oraz będą stanowiły dekoracją domu</li> <li>- z dostępnych materiałów uszyją stroje do przedstawię</li> <li>- aktywne uczestnictwo w wystawach i konkursach</li> <li>- uczestnicy potrafią dostosować się do obowiązujących zasad bezpieczeństwa i je stosować w życiu.</li> </ul>			
--	---	---	---	--	--	--

<p><b>4. Pracownia poligraficzna</b></p>	<p>- zapoznanie i egzekwowanie przepisów BHP</p> <p>4. Główne cele terapii w pracowni poligraficznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpowszechnianie i wdrażanie idei komputeryzacji jako narzędzia codziennego użytku.</li> <li>- nabycie, rozwijanie, doskonalenie umiejętności z zakresu obsługi komputera, programów komputerowych,</li> <li>- aktualizowanie informacji na stronie internetowej ŚDS, pisanie artykułów, umieszczanie zdjęć, obsługa programu Fotosizer</li> <li>- obsługa podstawowego sprzętu biurowego : drukarka, skaner, kserokopiarka, aparat fotograficzny, laminator, bindownica, gilotyna, nagrzewnica</li> <li>- doskonalenie umiejętności tworzenia własnych dokumentów tekstowych za</li> </ul>	<p>4. Ergoterapia i arteterapia prowadzona w pracowni poligraficznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trening w zakresie obsługi komputera (tworzenie dokumentów potrzebnych do przeprowadzenia konkursów, kopiowanie, edytowanie, obsługa drukarki)</li> <li>- Trening w zakresie obsługi sprzętu biurowego</li> <li>- Zajęcia edukacyjno-manualne</li> <li>- Trening w zakresie utrwalania podstawowych technik szkolnych</li> <li>- Trening radzenia sobie z obsługą internetu, obsługa portali społecznościowych</li> <li>- Pisanie artykułów, korekta, edycja tekstu</li> <li>- Trening utrwalający obsługę programów komputerowych ( Power Paint, Corel, OpenOffice, Word, Fotosizer)</li> <li>- Trening w zakresie obsługi</li> </ul>	<p>Uczestnicy udoskonali pracę z komputerem ,obsługą programów operacyjnych i użytkowych takich jak: edytor tekstu, programów do prezentacji, programów graficznych, wstawianie tabel i wykresów. Utrwali sposoby korzystania z sieci i Internetu. Potrafią samodzielnie lub z niewielką pomocą aktualizować informacje na stronie internetowej ŚDS, Facebook. Potrafią wykonywać komputerowe prezentacje oraz prace graficzne .Uczestnicy potrafią właściwie posługiwać się</p>			
--	---	---	--	--	--	--

	<p>pomocą edytorów tekstowych: Microsoft Word, Open Office</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzenie prezentacji komputerowych za pomocą programu Microsoft PowerPoint.</li> <li>- rozwijanie zdolności manualnych, twórczych poprzez zajęcia z origami, kusudamy quillingu, scrapbookingu</li> <li>- rozwijanie umiejętności związanych z papieroplastyką (tworzenie dyplomów, zaproszeń związanych z działalnością placówki, kartek okolicznościowych, przygotowanie regulaminów, kart zgłoszeniowych oraz kompleksowa obsługa organizowanych konkursów przez Naszą placówkę)</li> <li>- rozwijanie zainteresowań poprzez kółko fotograficzne</li> <li>- udoskonalanie sprawności manualno-twórczych.</li> <li>- przestrzeganie zasad związanych z</li> </ul>	<p>urządzeń do scrapbookingu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papieroplastyka (kartka/zaproszenie/dyplom – przygotowanie bazy, pomysłu/wzoru, dobór materiałów, przygotowanie elementów i wykonanie)</li> <li>- Rozwijanie zainteresowań i pasji(fotografia, internet)</li> <li>- Socjoterapia</li> <li>- Ludoterapia</li> <li>- Czytanie i omawianie bajek terapeutycznych</li> <li>- Ćwiczenia praktyczne związane z utrzymywaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa ( dezynfekcja, zachowanie dystansu, utrzymanie higieny)</li> </ul>	<p>sprzętem biurowym: drukarka, skaner, kserokopiarka, laminator, bindownica, gilotyna. Nabyli umiejętności tworzenia własnych dokumentów tekstowych, oraz udoskonalała posługiwanie się cyfrowym aparatem fotograficznym. Uczestnicy samodzielnie wykonują zadania praktyczne na potrzeby administracyjne Domu dla poszczególnych pracowni, a także uczestników, :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* przepisywanie i drukowanie bieżących pism (ogłoszenia, informacje, listy obecności, sprawozdania, podziękowania, itp.)</li> <li>* wykonywanie kart okolicznościowych i</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--	--

	zapobieganiem i rozprzestrzenianiem się pandemii COVID - 19		<p>zaproszeń na różne uroczystości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* wykonywanie dyplomów, podziękowań, ulotek informacyjnych, folderów i wizytówek.</li> <li>*wyszukiwanie i ściąganie druków i innych informacji z sieci internetowej dla potrzeb ŚDS</li> <li>* wykonywanie etykiet na prace wykonane w poszczególnych pracowniach, etykiet informacyjnych, itp</li> <li>* przegrywanie płyt CD</li> </ul> <p>Potrafia wykonywać prace metodą scrapbookingu, embossingu, quillingu – obsługa maszyny tnąco – tłoczącej Big Shot, narzędzi do quillingu, nagrzewnicy. Uczestnicy potrafią samodzielnie przygotować</p>			
--	---	--	---	--	--	--

<p><b>5. Pracownia techniczna i hortiterapii</b></p>	<p>Główne cele terapii w pracowni technicznej:  - nabywanie umiejętności określenia elementów technicznych i przypisania ich do danej grupy ( budowlanej, mechanicznej, elektrycznej)  - zaznajamianie się z różnego rodzaju elementami sprzętu i prostych urządzeń elektrycznych, przeznaczonych do wykonywania prostych prac  - poznanie oraz utrwalanie wiadomości ogólnych</p>	<p>Ergoterapia i arteterapia w pracowni technicznej:  Formy i metody pracy:  - obróbka ręczna (piłowanie, szlifowanie, struganie, wiercenie, dłutowanie, cięcie piłą ręczną), obróbka elektronarzędziami (wyżynanie, cięcie, wiercenie), łączenie drewna, mierzenie, malowanie i konserwacja drewna, drobne prace naprawcze, ozdabianie, wycinanie, spacery, pogadanki, instruktaż, burza mózgów, metody sytuacyjne, twórcze</p>	<p>stanowisko pracy i uporządkować je.  Biorą aktywny udział w wspólnych zajęciach socjoterapeutycznych.  Potrafią zorganizować sobie czas wolny poprzez różne formy ludoterapii. Uczestnicy potrafią dostosować się do obowiązujących zasad bezpieczeństwa i je stosować w życiu.</p> <p>Znają działanie prostych narzędzi i urządzeń elektrycznych, i potrafią ich używać.  Potrafią określić przeznaczenie używanego sprzętu.  Poznają materiały używane w pracowni tj. sklejka, różnego rodzaju płyty, drewno, styropian, szkło, gips.  Utrwalają podstawowe techniki obróbki</p>			
--	--	--	---	--	--	--

	<p>dotyczących materiałów używanych w pracowni technicznej.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznawanie i utrwalanie narzędzi znajdujących się w pracowni technicznej.</li> <li>- rozwijanie poznanych podstawowych technik obróbki drewna</li> <li>- doskonalenie posługiwania się przymiarami.</li> </ul> <p>Hortiterapia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc w ograniczeniu stresu poprzez przebywanie wśród zieleni oraz pobudzanie, stymulowanie i rozwój człowieka dzięki doznaniom zmysłowym w kontakcie z naturą</li> <li>- dążenie do poprawy swojego samopoczucia przez czynne lub bierne zaangażowanie się w przebywanie z roślinami i działania związane z nimi.</li> <li>- rozwijanie spostrzegawczości i umiejętności wyciągania wniosków z zaobserwowanych zjawisk</li> </ul>	<p>rozwiązywanie problemów, ćwiczenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hortiterapia</li> <li>- zajęcia edukacyjne</li> <li>- zapoznanie i egzekwowanie przepisów BHP.</li> </ul>	<p>drewna, czyli ręczną i elektonarzędziami. Potrafią posługiwać się przymiarami. Znają sposoby konserwacji drewna.</p> <p>Poprawią kondycję stymulującą zmysły, poprawią ogólne samopoczucie, usprawnią koordynację wzrokowo – ruchową, zmysły stymulując je. Uczestnicy mają lepsze samopoczucie, są bardziej aktywni, wzrasta ich samoocena. Poprawiają kondycję fizyczną i odporność poprzez pracę w ogrodzie, spacer i przebywanie na świeżym powietrzu. Usprawniają wszystkie</p>			
--	--	---	---	--	--	--

<p><b>6. Pracownia kulinarna i czynności życia codziennego</b></p>	<p>lub wykonywanych czynności.  - praca na rzecz wspólnego dobra przez wspólna pielęgnację naszego ogrodu.  - rozwijanie zainteresowań przyrodniczych i poczucia poszanowania pracy własnej i innych osób.</p> <p>Główne cele terapii w pracowni kulinarnej:  - nauka i utrwalanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków  - rozwijanie umiejętności korzystania z przepisów</p>	<p>Ergoterapia w pracowni kulinarnej:  - Nauka podstawowych czynności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nakrywanie do stołu,</li> <li>• przygotowanie podstawowych</li> </ul>	<p>zmysły poprzez wykorzystanie właściwości elementów przyrodniczych takich jak: barwa, kształt, smak, zapach, faktura, plastyczność, dźwięk .  Uczestnicy poprzez hipoterapię zwiększają wydolność organizmu, regulują napięcia mięśniowe, doskonalą równowagę ciała, zwiększają poczucie własnej wartości, zmniejszają zaburzenia emocjonalne, rozwijają samodzielność. Znają i przestrzegają zasad BHP</p> <p>- Uczestnicy będą potrafili przygotować prosty posiłek  - będą znali i przestrzegali zasady BHP  - uczestnicy nabędą umiejętność</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>kucharskich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wdrażanie i utrwalanie zasad BHP, higieny osobistej i porządku w miejscu pracy</li> <li>- utrwalanie nawyku zakładania odzieży ochronnej</li> <li>- nauka samodzielności przy zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych</li> <li>- wyrabianie zachowań związanych z prawidłowym przetwarzaniem, przechowywaniem produktów</li> <li>- wdrażanie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych</li> <li>- wyrabianie nawyków prawidłowego zachowania się przy spożywaniu posiłków, i umiejętności estetycznego nakrywania i podawania do stołu</li> <li>- wypracowanie poczucia obowiązku, dokładności i systematyczności poprzez sprzątanie, zmywanie naczyń zaraz po posiłku</li> <li>- nabycie i rozwijanie umiejętności posługiwania się sprzętem</li> </ul>	<p>składników zgodnie z przepisem,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mycie,</li> <li>• krojenie</li> <li>• tarcie,</li> <li>• siekanie,</li> <li>• miksowanie</li> <li>• porcjowanie,</li> <li>• obieranie,</li> <li>• pieczenie,</li> <li>• gotowanie,</li> <li>• smażenie,</li> <li>• wekowanie</li> <li>• dekorowanie</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przygotowywanie codziennych posiłków oraz spotkań okolicznościowych</li> <li>- Nauka przetwarzania owoców i warzyw sezonowych</li> <li>- Trening podstawowych umiejętności obsługi sprzętu AGD</li> <li>- Trening planowania zakupów i gospodarowania budżetem</li> <li>- Trening ekologiczny: <ul style="list-style-type: none"> <li>• znaczenie zasad segregacji i recyklingu</li> <li>• oszczędzanie wody</li> </ul> </li> </ul>	<p>korzystania z książek kucharskich, będą wdrażać je w codzienne przygotowywanie posiłków</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestnicy potrafią zaspokajać podstawowe potrzeby życiowe</li> <li>- potrafią prawidłowo przetwarzać i przechowywać produkty</li> <li>- uczestnicy potrafią prawidłowo zachowywać się przy stole i zadbać o estetykę nakrywania do stołu</li> <li>- w bezpieczny sposób i zgodny z przeznaczeniem potrafią posługiwać się urządzeniami w pracowni kulinarnej</li> <li>- uczestnicy potrafią segregować odpady</li> </ul>			
--	---	---	---	--	--	--

	<p>AGD( zmywarka, kuchenka elektryczna, kuchenka mikrofalowa, robot kuchenny, piekarnik elektryczny)</p> <p>- kształtowanie postaw proekologicznych</p> <p>Główne cele terapii w pracowni życia codziennego:</p> <p>- wdrażanie i utrwalanie zasad BHP i bezpiecznego korzystania z urządzeń AGD( pralka, suszarka automatyczna, żelazko)</p> <p>- nabycie umiejętności prania, prasowania i składania tkanin</p> <p>- rozwijanie umiejętności segregowania rzeczy do prania</p> <p>- nauka zaradności życiowej potrzebnej w codziennym funkcjonowaniu</p> <p>- kształtowanie prawidłowych nawyków dbałości o wygląd osobisty, czystość i estetykę wyglądu zewnętrznego</p> <p>- nauka i utrwalanie wiadomości o rodzaju i przeznaczeniu środków</p>	<p>- Nauka segregowania i prawidłowego prania</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zapoznanie z budową i instrukcją obsługi prako-suszarki</li> <li>• dostosowanie środków piorących i zmiękczejących</li> <li>• zapoznanie się z symboliką znaków na metkach</li> <li>• nauka składania i układania w szafie</li> <li>• umiejętne prasowanie</li> </ul> <p>- Kształtowanie umiejętności prawidłowego przygotowania miejsca pracy i uporządkowania go</p> <p>- nauka i podtrzymywanie umiejętności regularnego dbania o porządek</p> <p>- wdrażanie zasad segregacji odpadów</p>	<p>- uczestnicy potrafią samodzielnie segregować pranie</p> <p>- uczestnicy umiejętnie opanowali czynność prania i suszenia</p> <p>- potrafią prawidłowo składać wyprane rzeczy</p> <p>- uczestnicy dbają o miejsce pracy, potrafią przygotować stanowisko i je posprzątać</p> <p>- uczestnicy potrafią segregować odpady</p>			
--	--	--	---	--	--	--

<p><b>7. Pracownia edukacyjno-pedagogiczna</b></p>	<p>czystości - kształtowanie postaw proekologicznych</p> <p>- Niesienie pomocy osobom ujawniającym różnego rodzaju nieprawidłowości rozwoju i zachowania - Nauka cierpliwości i skupienia Korygowanie poprzez odpowiednie oddziaływanie prowadzące do jak najpełniejszego, wszechstronnego rozwoju umysłowego i społecznego - Rozwijanie wyobraźni - Pomoc uczestnikom w zdobywaniu pewności siebie, poznawaniu własnych możliwości - Rozwijanie pamięci i spostrzegawczości - Rozładowanie napięcia, relaksacja przy pracy - Podniesienie poziomu samooceny, samoakceptacji wśród innych - Rozwijanie koordynacji</p>	<p>Metody pracy: Metody asymilacji wiedzy(Podająca):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pogadanka</li> <li>• dyskusja</li> <li>• wykład (opis, opowiadanie)</li> <li>• praca z książką</li> <li>• praca z programami edukacyjnymi w TV oraz komputerze</li> </ul> <p>Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy. (Problemowa)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klasyczna metoda problemowa</li> <li>• metoda przypadków</li> <li>• metoda sytuacyjna</li> <li>• burza mózgów</li> <li>• gry dydaktyczne</li> </ul> <p>Metody praktyczne</p>	<p>Uczestnicy potrafią wykonać zadania stosując odpowiednie obliczenia i udzielić odpowiedzi. Doskonają stronę graficzną pisma. Potrafią czytać ze zrozumieniem. Rozwijają zainteresowania, które kształtują indywidualność i pomagają w poznawaniu samego siebie. Wyrównują braki w wiadomościach szkolnych i umiejętnościach. Nabywają doświadczenia, które prowadzą do zmian rozwojowych. Posiadają umiejętności konieczne w</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>wzrokowo – ruchowej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Integracja uczestników</li> <li>- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.</li> <li>- Usprawnianie ogólnych sprawności ruchowych i manualnych.</li> <li>- Podejmowanie działań prowadzących do wszechstronnego rozwoju umysłowego.</li> <li>- Kształtowanie umiejętności podporządkowania się normom współżycia społecznego.</li> <li>- Wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach.</li> <li>- Rozwijanie zainteresowań.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczebne</li> <li>• realizacji zadań</li> </ul> <p>Metody waloryzacyjne (Eksponujące)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• impresyjne</li> <li>• ekspresyjne</li> </ul> <p>Rozwijanie i doskonalenie umiejętności szkolnych:  Gry edukacyjne, quizy z wiedzy o otaczającym świecie, ciche czytanie ze zrozumieniem, rozwiązywanie testów, głośne czytanie, usprawnianie techniki pisania, liczenia, doskonalenie umiejętności wypowiedzenia się na różne tematy.  Zajęcia grafomotoryczne:  - usprawnienie motoryki małej  Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni  Ćwiczenia ruchowo – słuchowo – wzrokowe  Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową  - Niwelowanie braków w wiadomościach</p>	<p>codziennym funkcjonowaniu tj. określenie daty, nazwy miesięcy, pory roku oraz odczytać godziny na zegarze. Uczestnicy poprzez codzienne treningi ćwiczą i udoskonalają pamięć. Potrafią w zależności od swoich indywidualnych predyspozycji recytować wiersze.</p>			
--	---	--	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biblioterapia</li> <li>- Praca nad kulturą języka</li> <li>- Doradztwo pedagogiczne</li> <li>- Eliminowanie zachowań społecznie nieakceptowalnych</li> <li>- Odreagowanie napięć poprzez zastosowanie gier interaktywnych (Xbox), gier stolikowych, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów i łamigłówek</li> <li>- Czytanie i interpretacja oraz nauka wierszy</li> </ul>				
<b>IX. Usprawnianie ruchowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poprawa sprawności fizycznej uczestników.</li> <li>2. Poprawa koordynacji ruchowej uczestników.</li> <li>3. Zwiększenie wydajności fizycznej uczestników.</li> <li>4. Poprawa ogólnej sprawności organizmu.</li> <li>5. Dbałość o higienę i stan zdrowia uczestników.</li> <li>6. Czynne uczestnictwo w zawodach i olimpiadach sportowych – według zasad fair play.</li> <li>7. Zapewnienie środków pomocniczych.</li> <li>8. Przestrzeganie zasad związanych z</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. KINEZYTERAPIA <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ćwiczenia grupowe</li> <li>2. ćwiczenia indywidualne – dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestnika <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia ogólnousprawniające</li> <li>- ćwiczenia równoważne</li> <li>- ćwiczenia ogólnorozwojowe</li> <li>- ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni</li> <li>- ćwiczenia oddechowe</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>3. Hala sportowa <ul style="list-style-type: none"> <li>- gry i zabawy zespołowe</li> <li>- doskonalenie technik gier zespołowych (siatkówka, piłka ręczna, piłka nożna)</li> </ul> </li> </ol>	<p>Uczestnicy podczas codziennych ćwiczeń rehabilitacyjnych doskonalą sprawność ruchową organizmu. Uczestnicy uświadamiają sobie korzyści płynące z codziennej aktywności fizycznej. Podczas ćwiczeń ładują pozytywną energię na resztę dnia. W trakcie gier i zabaw zespołowych potrafią rozładować napięcie psychiczne i doskonalą współpracę w grupie.</p>	50 osób – grupy ABC	codziennie, według potrzeb	fizjoterapeuta, zespół wspierająco-aktywizujący,

	zapobieganiem i rozprzestrzenianiem się pandemii COVID - 19	<p>- przygotowanie uczestników do zawodów sportowych</p> <p>4. Boisko sportowe „Orlik” – gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, doskonalenie technik gier zespołowych, przygotowanie do zawodów sportowych</p> <p>5. Zewnętrzna siłownia na świeżym powietrzu – wzmacnianie siły mięśni uczestników</p> <p>6. Tenis ziemny – Hala Sportowa Wola Wapowska - nauka gry, doskonalenie techniki gry</p> <p>6. Basen - ćwiczenia rozluźniające w wodzie - nauka i doskonalenie pływania</p> <p>7. Kręgle - doskonalenie techniki gry - przygotowanie uczestników do zawodów</p> <p>8. Pool bilard - doskonalenie techniki gry - utrwalenie zasad gry - przygotowanie do zawodów</p> <p>9. Boccia – doskonalenie techniki gry</p> <p>10. Sprzęt aerobowo – siłowy</p>	<p>Uczestnicy korzystają z zabiegów fizykalnych i masażu, które pomagają niwelować przykurcze; wzrasta samoocena uczestnika.</p> <p>Uczestnicy w trakcie spacerów i ćwiczeń na świeżym powietrzu mają lepsze samopoczucie, są bardziej aktywni.</p> <p>Podczas zajęć przygotowujących do zawodów sportowych uczą się sposobów kontrolowania własnych postępów, potrafią „zdrowo rywalizować” zgodnie z zasadami fair-play.</p> <p>Treningi przygotowujące do zawodów sportowych wzmacniają odporność psychiczną uczestników.</p> <p>Uczestnicy potrafią dostosować się do obowiązujących zasad bezpieczeństwa i je stosować w życiu.</p>			
--	---	---	--	--	--	--

		<p>(stepper, orbitrek, wioślarz, atlas, rower)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wzmacnianie siły i wytrzymałości organizmu</li> </ul> <p>11. Tenis stołowy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie techniki gry</li> <li>- przygotowanie uczestników do zawodów</li> </ul> <p><b>II. FIZYKOTERAPIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aparat do elektroterapii - zabiegi przy użyciu prądów leczniczych</li> <li>- okłady żelowe ciepło-zimne</li> </ul> <p><b>III. MASAŻ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- masaż suchy leczniczy</li> <li>- masaż gorącymi kamieniami – relaksacyjny</li> <li>- masaż relaksacyjny</li> </ul> <p><b>IV. SILVOTERAPIA –</b> ćwiczenia oddechowe i rozluźniające w lesie, obcowanie z naturą</p> <p><b>V. NORDIC-WALKING –</b> spacery z kijkami Nordic Walking, wzmacnianie mięśni, odciążenie stawów i zapobieganie kontuzjom</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>VI. TABLICA DO TERAPII REKI – dedykowana dla uczestników, którzy doświadczyli różnego rodzaju niedowładów oraz deformacji kończyn górnych, stosowana dla uczestników po chorobach neurologicznych, ortopedycznych, gośćcowych oraz reumatycznych</p> <p>VII. COVID 19- ćwiczenia praktyczne związane z utrzymaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa (dezynfekcja, zachowanie dystansu, utrzymanie higieny)</p>				
<p><b>X. Aktywizacja zawodowa</b></p>	<p>1. Rozwijanie gotowości zawodowej. 2. Uświadamianie znaczenia pracy w życiu człowieka. 3. Rozwijanie poczucia obowiązku i odpowiedzialności. 4. Nabycie umiejętności sporządzania dokumentów aplikacyjnych. 5. Nabywanie praktycznego przygotowania do pracy. 6. Zwiększenie poziomu</p>	<p>1. Trening aktywności zawodowej. 2. Udział w projektach systemowych w ramach EFS, kursach, szkoleniach zawodowych 3. Współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym, gwarantującym efektywność wspólnie podejmowanych działań na rzecz uczestników, w</p>	<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub przy pomocy asystenta napisać swoje CV, korzystają z kursów, szkoleń, projektów zawodowych. Podnoszą swoje kwalifikacje. Załatwiają samodzielnie lub w asyście swoje sprawy urzędowe. Potrafią</p>	<p>według indywidualnych potrzeb</p>	<p>Systematycznie, w zależności od ofert</p>	<p>zespół wspierająco-aktywizujący, pracownik socjalny</p>

	samooceny i zaufania we własne możliwości. 7. Zwiększenie motywacji do działania. 8. Nabycie umiejętności z zakresu poruszania się na otwartym rynku pracy.	tym współpraca MGOPS, PCPR, PUP, fundacjami, stowarzyszeniami, ŚDS, WTZ, DPS itp.	aktywnie szukać ofert pracy.			
<b>XI. Organizacja i udział w imprezach okolicznościowych</b>	1. Kulturowanie świąt, tradycji, obyczajów. 2. Integracja ze środowiskiem. 3. Promocja placówki. 4. Prezentacja swoich możliwości, umiejętności, zdolności. 5. Kształtowanie procesu samorealizacji.	1. Współpraca z samorządem lokalnym, powiatowym i wojewódzkim. 2. Współpraca z organizacjami pozarządowymi (Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Logos”, Komitet Ochrony Praw Dziecka), 3. Współpraca z innymi placówkami (szkołami podstawowymi i ponadpodstawowymi, ŚDS, WTZ, DPS itp.) 4. Współpraca z parafiami i instytucjami kościelnymi. 5. Bezpośredni udział w przygotowaniu imprez.	Integracja, wymiana doświadczeń, nawiązanie nowych znajomości, promocja twórczości osób niepełnosprawnych	50 osób – grupy ABC	Systematycznie, według potrzeb	zespół wspierająco-aktywizujący,

Placówka zatrudnia osoby niezbędne do realizacji zadań i prawidłowego funkcjonowania. Zatrudnione osoby posiadają odpowiednie kwalifikacje i wymagane doświadczenie.

**1. Kierownik** - Wykształcenie wyższe magisterskie w zakresie pedagogiki oraz pracy socjalnej, specjalizacja w zakresie organizacji pomocy społecznej. Kursy i szkolenia zawodowe

(staż pracy 18 lat i 10 miesięcy z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**2. Pracownik socjalny** — wykształcenie policealne, Studium Pracowników Służb Społecznych – Pracownik Socjalny, Studium Terapii Zajęciowej. Kursy i szkolenia zawodowe (staż pracy 10 lat i 4 miesiące, w tym 4 lata i 6 miesięcy z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**3. Pedagog** prowadzący zajęcia w pracowni technicznej i hortiterapii – wykształcenie wyższe – pedagogiczne w zakresie edukacji komputerowej. Trener UEFA- B. Kursy i szkolenia zawodowe.  
(staż pracy 12 lat i 3 miesiące, w tym 1 rok i 6 miesięcy z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**4. Fizjoterapeuta** prowadzący zajęcia w pracowni usprawniania fizycznego – wykształcenie policealne - technik fizjoterapii. Kursy i szkolenia zawodowe  
(staż pracy 15 lat i 6 miesięcy, w tym 14 lat i 3 miesiące z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**5. Pedagog** prowadzący zajęcia w pracowni artystycznej – wyższe magisterskie kierunku pedagogika o specjalności psychoedukacja. W trakcie nauki w Studium Terapii Zajęciowej – rok I. Kursy i szkolenia zawodowe.  
(staż pracy 7 lat, w tym 1 rok i 3 miesiące doświadczenia zawodowego z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**6. Terapeuta zajęciowy** w pracowni poligraficznej – wykształcenie wyższe magisterskie pedagogika w zakresie edukacji i rewalidacji upośledzonych umysłowo. Studium Terapii Zajęciowej. Kursy i szkolenia zawodowe  
(staż pracy 18 lat i 10 miesięcy z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**7. Pedagog** prowadzący zajęcia w pracowni kulinarnej i życia codziennego – wykształcenie wyższe magisterskie w zakresie resocjalizacji. Staż pracy 1 rok i 9 miesięcy z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Kursy i szkolenia zawodowe.

**8. Pedagog** w pracowni plastycznej – wykształcenie wyższe magisterskie w zakresie Psychopedagogika oraz kształcenie wczesnoszkolne i przedszkolne. Kursy i szkolenia zawodowe.  
(staż pracy 2 miesiące, wolontariat 1,5 roku z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**9. Terapeuta zajęciowy pełniący funkcję Koordynatora zespołu W-A** prowadzący zajęcia w pracowni krawiecko-rękodzielniczej – wykształcenie wyższe magisterskie pedagogika opiekuńczo -wychowawcza z promocją zdrowia, oligofrenopedagogika. Studium Terapii Zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy 12 lat i 10 miesięcy, w tym 11 lat i 4 miesiące z osobami z zaburzeniami psychicznymi) .

**10. Pedagog** prowadzący pracownie edukacyjno – pedagogiczną – wykształcenie wyższe magisterskie pedagogika w zakresie pedagogiki opiekuńczej i resocjalizacyjnej. Kursy i szkolenia.

(staż pracy 18 lat i 10 miesięcy z osobami z zaburzeniami psychicznymi)

**11. Pielęgniarka** – średnie pielęgniarskie, wyższe - pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z promocją zdrowia. Kursy i szkolenia zawodowe (staż pracy 21 lat w tym 18 lat i 10 miesięcy z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**12. Główna Księgowa** – wykształcenie policealne. Technik rachunkowości. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy – 36 lat.)

**13. Pomoc administracyjna** – wykształcenie średnie. Technik ekonomista – specjalizacja finanse i rachunkowość. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy – 10 lat).

**14. Pracownik gospodarczy** – wykształcenie podstawowe, kurs opiekuna osób niepełnosprawnych (staż pracy – 24 lata).

**15. Psycholog** świadczący usługi psychologiczne, wykształcenie wyższe magisterskie (staż pracy – 3 lata, w tym 1 rok z zaburzeniami psychicznymi).

Magdalena Wnuk  
Kierownik  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Kruszwicy

