

**ZARZĄDZENIE NR 15/25**  
**BURMISTRZA KRUSZWICY**

z dnia 15 stycznia 2025 r.

**w sprawie zatwierdzenia Programu działalności oraz Planu pracy na rok 2025 Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy.**

Na podstawie art. 30 ust.1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1465 z późn. zm.), § 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 Plan pracy na rok 2025 Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy w uzgodnieniu z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim stanowiące załączniki do niniejszego zarządzenia.

§ 2. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem z dniem podpisania.

Burmistrz Kruszwicy

**Mikołaj Bogdanowicz**

**ZAŁĄCZNIK nr 1**

**do Zarządzenia Nr 15/25 Burmistrza Kruszwicy z dnia 15 stycznia 2025 r.**

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU  
SAMOPOMOCY  
W KRUSZWICY  
  
NA 2025 ROK**

## **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, 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 przewlekłe psychicznie chorych (typ A), wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C), bądź do potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną (typ B) oraz osób ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi (typ D).

Opracowany dokument zawiera zarówno program uwzględniający działalność domu typu A, B, C i D - 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 i D dotyczy form i metod prowadzonej działalności terapeutycznej oraz kryteriów oceny postępów uczestników, w tym zakresie opracowane są odrębne części niniejszego programu.

### **Pogram 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, D.
- IV. Metody prowadzonej działalności terapeutycznej dla domu typu A, B, C, D.
- V. Ocenę funkcjonowania, możliwości i postępów uczestników oraz kryteria tej oceny dla typu A, B, C, D.
- 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 utożsamiają 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 – osiągane 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 móc 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, C i D 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 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 doskonałą 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 doskonałą 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. Wykony-

wane są elementy dekoracyjne sceniczne, upominki. Pracownia współpracuje z takimi pracownikami 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. Osuwają 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 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 Doświadczania 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.

Pracownia 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 polegają 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

- Odeagowanie 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 postacie 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 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 nauczenie uczestnika, jak działają leki psychotropowe, a szczególnie neuroleptyki, dlaczego 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 wpieranie 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 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**

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 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 NordicWalking, 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:**

- redukowanie napięć dzięki harmonii zawartej w sztuce ( muzyka, rytmika, taniec, teatr, poezja)
- praca nad emisją głosu
- rozwijanie umiejętności pracy przeponą 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 doskonalą 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 doświadczenia 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 oraz 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 spozstrzegają 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, mocoowanie 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 SDS 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 osiągnięciu 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 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**

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, składnia 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. sprzątanía 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, pielęgnarskiego, 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 dania 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 doskonałą 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 doskonałą 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 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 plącówce. 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 sprzątanania 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 doświadczania 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: łożko wodne, kolumna wodna, kurtyna świetlna, projektory (H2O, 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.

Pracownia 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 terapie 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 wspierającego – 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 nawy-

ków 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
- Odciążenie 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 postacie 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 najprostszyc 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 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 osiągnięcia 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 przewlekłe 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 wpieranie 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 nabywania, 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 wiedze 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.

### **10. 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 – Prowadzenie zdrowy styl życia, 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 D DLA OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZEŻONYMI**

Program działalności dla uczestników Domu typu D jest skierowany do osób ze spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Doświadczenie osób z w/w niepełnosprawnościami wymaga oddziaływań, wpływających na poprawę jakości życia poprzez rehabilitację społeczną, medyczną, zawodową, aby ich życie było zbliżone, na ile to możliwe, do życia ludzi zdrowych. Prowadzone działania ukierunkowane są na zapewnieniu oparcia społecznego, budowania samodzielności i niezależności, rozwijaniu umiejętności poprawnego komunikowania się z otoczeniem.

Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną i autyzmem cechuje niechęć do zmian, silne przywiązanie do przedmiotów, rutyna, wąskie zainteresowania, koncentrowanie na częściowych lub niefunkcjonalnych właściwościach przedmiotów, stereotypowe wypowiedzi i trudności manualne.

## I Cel ogólny funkcjonowania Domu typu D

Aktywizacja biopsychospołeczna, kształtowanie samodzielności w zakresie samoobsługi i podstawowych czynności dnia codziennego oraz tworzenie odpowiedniego, bezpiecznego i stymulującego środowiska.

## II Szczegółowe cele działalności Domu typu D:

1. Zapewnienie niezbędnej opieki.
2. Pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, w tym potrzeby poczucia bezpieczeństwa i przynależności.
3. Aktywizacja do samodzielności w zakresie samoobsługi.
4. Dążenie do zwiększenia możliwości uczestnictwa w codziennych aktywnościach, uspołecznianie, wpajanie zasad, kształtowanie prawidłowych postaw społecznych.
5. Ograniczenie zachowań trudnych i destruktywnych.
6. Wspieranie komunikacji niewerbalnej.
7. Usprawnianie fizyczne.
8. Umożliwianie i zachęcanie do aktywności własnej.
9. Poszerzanie kompetencji osobistych, społecznych i komunikacyjnych.
10. Zapobieganie bierności i izolacji społecznej.
11. Integrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym poprzez współpracę z innymi instytucjami, placówkami.
12. Stwarzanie okazji do doświadczania i rozumienia sytuacji związanych z dorosłym życiem.
13. Współpraca z rodzicami, opiekunami w celu omawiania bieżącego funkcjonowania uczestnika.
14. Prowadzenie profilaktyki w zakresie zdrowia psychicznego i somatycznego.
- 15.

## 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-** oznacza poszanowanie praw i indywidualności uczestnika. Zgodnie z nią udział podopiecznego w zajęciach nie jest obowiązkowy. Warunkiem rozpoczęcia pracy z uczestnikiem jest zdobycie przez terapeutę jego zaufania i jego chęci do współpracy.
- 2. Zasadą wielostronności oddziaływań-** oddziaływanie na różne sfery życia codziennego, sprzyjające wszechstronnemu rozwojowi uczestnika.
- 3. Zasadą stopniowania trudności-** stopniowa realizacja zadań od łatwiejszych do coraz trudniejszych, aż do możliwie pełnej samodzielności.
- 4. Zasadą powtarzalności oddziaływań** – stan niepełnosprawności oraz stan zdrowia uczestników powodują z upływem czasu utratę nabytych umiejętności. Dlatego konieczne jest powtarzanie wypracowanych wcześniej zdolności.

**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** - 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 D 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**

Głównym zadaniem pracowni usprawniania fizycznego jest podniesienie lub utrzymanie sprawności fizycznej i aktywności ruchowej uczestników. W pracowni wykonywane są różnorodne ćwiczenia fizyczne, które poprawiają ogólną sprawność organizmu oraz usprawniają małą i dużą motorykę. Udział w zajęciach pozwala dbać uczestnikom o swoją kondycję fizyczną, jak również uczy prozdrowotnego trybu życia. Sala jest wyposażona w niezbędny sprzęt do rehabilitacji. Ćwiczenia odbywają się w formie grupowej (gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia w parach) oraz indywidualnej, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb każdego uczestnika. Nasi podopieczni biorą udział w spacerach, wyjazdach na basen i kręgle, grach i zabawach na boisku sportowym. Często reprezentują placówkę na olimpiadach i zawodach sportowych. Uczestnicy bardzo chętnie korzystają z terapii w sali rehabilitacyjnej, gdyż po zabiegach oraz ćwiczeniach, w wyraźny sposób poprawia się ich stan zdrowia i funkcjonowania. Zajęcia dają uczucie relaksu oraz odprężenia psychofizycznego.

#### **Pracownia artystyczna**

Pracownia artystyczna pełni istotną rolę terapeutyczną, wspierając rozwój uczestników poprzez wykorzystanie muzyki i teatru jako narzędzia stymulacji, relaksacji i komunikacji. Wspiera holistyczny rozwój, pomaga w przezwyciężaniu trudności wynikających z różnego rodzaju deficytów. Jest szczególnie pomocna dla osób ze spektrum autyzmu i innymi niepełnosprawnościami sprzężonymi, dostarczając bodźców dźwiękowych i angażując różne aspekty funkcjonowania psychofizycznego. Różnorakie zajęcia prowadzone w pracowni artystycznej pomagają budować umiejętności komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej- poprzez wyrażanie siebie za pomocą muzyki, gry na instrumentach, teatru oraz komunikacji alternatywnej- poprzez zajęcia z elementami Polskiego Języka Migowego. Wspierają rozwój koncentracji, pamięci i uwagi, wzmacniają procesy uczenia się, takie jak rozpoznawanie sekwencji, planowanie i organizowanie działań. Budują poczucie sprawczości i wiary we własne możliwości poprzez angażowanie w tworzenie muzyki, przedstawień lub udział w występach scenicznych oraz zachęcają do podejmowania decyzji i wyborów w podstawowych kwestiach. Zajęcia uczą współpracy w grupie, rozwijają umiejętność dzielenia się przestrzenią

i reakcji na sygnały innych osób. Wspiera rozwój regulacji sensorycznej poprzez dostarczanie różnorodnych bodźców – dźwiękowych, ruchowych, wizualnych.

### **Pracownia plastyczna**

Pracownia plastyczna proponuje zajęcia manualne, których celem jest pobudzenie rozwoju wyobraźni, pomysłowości, poczucia estetyki. Terapia rozwija sprawność manualną oraz koordynację wzrokowo – ruchową. 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, Wprowadzenie uczestników do zajęć manualnych poprzez dotyk i manipulację danego narzędzia i materiałów, dostosowanie narzędzi plastycznych do możliwości uczestników.

### **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 tekstowych. Praca przy komputerze wykorzystująca myszkę i klawiaturę ma na celu rozwijanie sprawności manualnej rąk, koncentracji oraz koordynacji wzrokowo- ruchowej uczestników.

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

Zajęcia w pracowni dają przestrzeń , w której uczestnicy uczą się wykonywać różne czynności w sposób dostosowany do ich indywidualnych potrzeb. Celem jest rozwijanie umiejętności życiowych, zwiększanie niezależności i poprawa ich jakości życia. Specjalnie przygotowana przestrzeń pomaga zrealizować szereg działań wspierających codzienne czynności.

Uczestnicy zdobywają umiejętność przygotowania prostych posiłków w sposób, który nie wymaga dużych umiejętności manualnych. Uczą się bezpiecznego posługiwania się narzędziami kuchennymi. Pracujemy nad umiejętnością rozpoznawania niebezpiecznych sytuacji w kuchni tj. gorące naczynia. Uczestnicy nabywają umiejętność wykonywania prostych czynności związanych z gotowaniem i utrzymaniem porządku.

Podczas zajęć dostosowujemy środowisko do potrzeb sensorycznych uczestnika. Korzystamy z narzędzi, które ułatwiają korzystanie przez osoby z różnymi ograniczeniami manualnymi. Pracujemy nad wrażliwością na tekstury, smaki czy zapachy podczas gotowania i jedzenia.

Wzmacniamy umiejętności komunikacyjne tj. mówienie o swoich potrzebach i oczekiwaniach podczas przygotowania posiłków. Przestrzeń kuchenna jest dostosowana tak, aby była bezpieczna, przejrzysta i łatwa do nawigowania. Zajęcia są ukierunkowane na rozwój motoryki małej poprzez krojenie, mieszanie składników, ubijanie oraz rozwijanie koordynacji wzrokowo- słuchowej przy wykonywaniu czynności kuchennych.

Tego typu pracownia ma na celu wspieranie rozwoju umiejętności praktycznych, które są niezbędne w codziennym życiu osób z autyzmem i niepełnosprawnością sprzężoną. Zajęcia w tej przestrzeni pomagają uczestnikom stawać się bardziej niezależnymi, uczą ich samodzielności oraz pomagają w rozwoju umiejętności społecznych i komunikacyjnych w kontekście życia codziennego.

### **Pracownia krawiecko- rękodzielnicza**

Pracownia ma na celu zdobycie i przyswojenie przez uczestników podstawowych umiejętności z zakresu krawiectwa i szycia wykorzystywanych w życiu codziennym. Głównym celem terapii jest uspokojenie i wyciszenie, wyrabianie poczucia estetyki, ćwiczenie uwagi, pamięci, dokładności, rozwijanie sprawności manualnej. Namacalne efekty pracy dają uczestnikowi możliwość odczuwania radości z wykonanego zadania. W ramach tej pracowni uczestnicy zgodnie ze swoimi możliwościami, umiejętnościami i zainteresowaniami mogą codziennie brać udział w zajęciach, podczas których doskonalą umiejętności szycia ręcznego różnymi ściegami, przyszywanie guzików, wyszywanie haftem krzyżykowym i matematycznym. Doskonalą umiejętności wykonywania różnorodnych prac ręcznych- oklejanie powierzchni przestrzennych, segregowanie guzików, tworzenie kompozycji z filcu, materiałów, włóczki, nadziewanie koralików. Komponują dekoracje ścienne i stojące oraz stroiki okolicznościowe.

### **Sala Doświadczenia Świata**

Sala doświadczenia Świata to specjalnie zaprojektowana przestrzeń wykorzystywana do terapii i stymulacji sensorycznej. Jej celem jest wspieranie osób ze spektrum autyzmu i innymi niepełnosprawnościami sprzężonymi poprzez dostarczanie kontrolowanych bodźców sensorycznych. Stymuluje zmysły- wzroku, słuchu, dotyku, węchu i propriocepcji oraz układu przedsionkowego. Tworzy bezpieczną przestrzeń, która pozwala na relaksację i wyciszenie, redukuje lęki i poprawia samopoczucie dzięki spokojnej, przewidywalnej atmosferze. Sprzyja rozwojowi umiejętności eksploracji i odkrywania nowych doświadczeń. Ułatwia nawiązywanie kontaktu i komunikacji- werbalnej i niewerbalnej. Pomaga łączyć informacje z różnych zmysłów, co wspiera koordynację ruchową i orientację przestrzenną, umożliwia lepsze rozumienie sygnałów z otoczenia. Wzmacnia poczucie bezpieczeństwa tworząc przestrzeń wolną od nadmiernych bodźców, co pozwala poczuć się komfortowo oraz buduje zaufanie poprzez przewidywalność i stałość terapii. Sala zapewnia indywidualizację terapii poprzez dostosowanie rodzaju i intensywności bodźców do indywidualnych potrzeb uczestnika, zgodnie z jego możliwościami i celami terapeutycznymi.

### **Pracownia techniczna i Hortiterapii**

Celem zajęć w pracowni jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności w zakresie doskonalenia podstawowych czynności posługiwania się podstawowymi narzędziami (elektronarzędziami) co bezpośrednio przyczyni się zaspokajania potrzeb osób niepełnosprawnych poprzez zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej. Podopieczni podtrzymują nabyte umiejętności oraz poznają nowe urządzenia i ich sposób wykorzystania. Zajęcia uczą także współdziałania, rozwijają komunikację, kształtują odpowiedzialność za powierzone zadania. Dostarczają również okazji do odczuwania satysfakcji z wykonanej pracy oraz jej ciągłości. Integrują oraz uczą pracy w grupie.

## **Sala Integracji Społecznej**

Jest przestrzenią, która wspiera osoby ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną w rozwoju umiejętności niezbędnych do życia w społeczeństwie. Dzięki odpowiednio zaprojektowanym zajęciom uczestnicy mają szansę nauczyć się jak efektywnie komunikować się, nawiązywać i utrzymywać relacje społeczne, rozwiązywać konflikty oraz radzić sobie z emocjami. Przestrzeń ta sprzyja ich integracji, samodzielności oraz poprawie jakości życia. Sala może być miejscem, gdzie odbywają się ćwiczenia dotyczące codziennych czynności tj. nakrywanie do stołu, sprząkanie, dbanie o porządek w otoczeniu, co wspiera rozwój samodzielności. Wspólna praca w grupach pomaga w rozwoju zdolności współpracy, dzielenia się, czekania na swoją kolej, rozwiązywania konfliktów. Uczestnicy mogą zdobywać umiejętności przydatne w życiu codziennym, jak obsługa urządzeń, zarządzanie czasem czy planowanie aktywności.

## **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**

Istota terapii w pracowni pedagogiczno- edukacyjnej to wszechstronny rozwój i wsparcie osób z niepełnosprawnościami w tym sprzężoną i spectrum autyzmu. Zajęcia są dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników i polegają na szeregu oddziaływań niwelujących deficyty utrudniające funkcjonowanie podopiecznych. Zajęcia korekcyjno- kompensacyjne, podtrzymujące i rozwijające umiejętności szkolne, wiedzy ogólnej, znajomości swoich danych osobowych, zasad funkcjonowania w środowisku, w tym lokalnym. Terapia wpływa na holistyczny rozwój prawidłowych interakcji w grupie i w nowych, nieznanych miejscach, sytuacjach. W pracowni dzięki możliwości korzystania z monitora multimedialnego z programem M-Talent, z możliwością regulacji w pionie, uczestnicy, także z poziomu wózka inwalidzkiego wykonują ćwiczenia edukacyjne z różnych, istotnych dla rozumienia otaczającego świata dziedzin. Rozmowy z pedagogiem stanowią także ważny aspekt pomagający uczestnikom zniwelować frustracje, zrozumieć przyczynę jej wystąpienia

#### **IV Metody prowadzonej działalności terapeutycznej dla Domu typu D.**

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.

##### **1. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:**

Trening ten ma na celu przestrzeganie zasad i reguł współżycia społecznego oraz umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych. Dzięki kształtowaniu podczas treningu prawidłowego i akceptowalnego społecznie sposobu wyrażania swoich potrzeb, emocji uczestnicy angażują się w życie społeczne. Biorą udział w życiu społecznym nie tylko w społeczności ŚDS, ale także w społeczności lokalnej podczas zabaw, uroczystości, imprez integracyjnych, wycieczek. Systematyczny trening pomaga wykształcić nawyki potrzebne w życiu codziennym takie jak: utrzymywanie kontaktu wzrokowego podczas rozmowy, odpowiedniego powitania, postawy ciała, aktywnego słuchania, umiejętnego radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.

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

Zadaniem treningu jest nabywanie i podtrzymywanie podstawowych umiejętności i zasad dotyczących prawidłowego przyjmowania leków zleconych przez lekarza. Uświadamianie konieczności i zasadności przestrzegania odpowiedniego czasu oraz dawkowania leków pod nadzorem pielęgniarki.

##### **3. Trening wdrażania i utrwalania nawyków prozdrowotnych oraz pogłębiania świadomości dotyczącej własnego zdrowia:**

Celem treningu jest nabywanie świadomości swoich potrzeb zdrowotnych, co wiąże się z regularnymi wizytami w placówkach służby zdrowia, np. w poradniach specjalistycznych oraz korzystaniem z innych form usprawniających i podtrzymujących funkcjonowanie psychofizyczne. Dzięki temu zmniejsza się dyskomfort związany z symptomami chorobowymi, a podopieczni stają się bardziej samodzielni i świadomi swoich potrzeb zdrowotnych

#### **4. Trening dbania o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą:**

Wdrażanie i podtrzymywanie zasad i umiejętności związanych z przestrzeganiem higieny osobistej. Indywidualne pogadanki, instruktaż dotyczący: mycia rąk, mycie zębów, mycie całego ciała z asekuracją lub bez, dbania o fryzurę i schludny wygląd. 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. Nabywanie umiejętności doboru odzieży stosownie do pór roku i okoliczności.

#### **5. Trening ekonomiczny i budżetowy:**

Podopieczni uczą się podstawowych pojęć ekonomicznych, takich jak wartość pieniądza, oszczędzanie, przygotowanie listy podstawowych zakupów. Wiedza ta pomaga im zrozumieć, jak funkcjonuje gospodarka na poziomie jednostki oraz społeczeństwa, co stanowi solidną podstawę do rozwijania umiejętności zarządzania finansami w życiu codziennym.

W ramach zajęć uczestnicy zdobywają praktyczną wiedzę na temat wartości pieniądza oraz kosztów towarów i usług. Poprzez ćwiczenia w treningach budżetowych oraz ekonomicznych uczą się lepiej rozumieć, ile warte są określone produkty i usługi, co pozwala im podejmować bardziej świadome decyzje zakupowe. Zajęcia mają na celu rozwijanie umiejętności mądrego gospodarowania pieniędzmi, co obejmuje nie tylko planowanie wydatków, ale także zdolność do porównywania cen oraz oceny opłacalności zakupów. Dzięki temu uczestnicy stają się bardziej świadomi swoich wyborów i potrafią unikać zbędnych wydatków.

Uczestnicy poznają techniki oszczędzania oraz metody racjonalnego wydawania pieniędzy, co pozwala im lepiej zarządzać budżetem i zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa finansowego.

#### **6. Trening umiejętnego korzystania z urzędów, instytucji i placówek służby zdrowia:**

Trening polega na współpracy z innymi placówkami i instytucjami pomocy społecznej. Istotny jest kontakt z rodziną, wsparcie i pomoc w trudnościach wychowawczych udzielane przez opiekunów w zakresie załatwiania spraw socjalno – bytowych. Pomoc w dostępie do opieki lekarskiej i środowiskowej. Ponadto wsparcie w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, urzędowej, mieszkaniowej, zdrowotnej, poradnictwo specjalistyczne dla uczestników jak i opiekunów, pomoc w wypełnianiu i redagowaniu pism urzędowych, ułatwienie kontaktu z instytucjami.

7. **Trening komunikacji i rozwiązywania problemów z możliwością wykorzystania alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się:**

Trening wspierający wymianę informacji z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się, aktywizowanie do werbalizacji potrzeb, emocji i uczuć, dążenie do lepszego rozumienia komunikatów intencjonalnych i nieintencjonalnych. Trening rozwija system komunikacji poprzez odczytywanie i interpretowania znaczenia sygnałów niewerbalnych. Istotne jest kształtowanie prawidłowych interakcji z innymi uczestnikami i terapeutą. Trening rozwija umiejętność sygnalizowania własnych potrzeb, utrwalania wzorców zachowań, eliminowania wzorców nieakceptowanych społecznie. Trening pomaga w komunikacji poprzez fizyczne naprowadzenie (gesty, mowa ciała) i pomoc w rozwiązywaniu problemów.

8. **Trening umiejętności praktycznych:**

Trening umiejętności praktycznych polega na nabywaniu, rozwijaniu i zwiększaniu samodzielności uczestników w zakresie podstawowych czynności dnia codziennego, do których należą: utrzymanie porządku w swoim otoczeniu, odkładanie odzieży i obuwia na miejsce, mycie rąk, odnoszenie, mycie i wycieranie naczyń, zamiatanie podłogi, segregowanie odpadów.

9. **Trening kulinarny:**

Trening obejmuje naukę i ćwiczenia czynności związanych z przygotowaniem prostego posiłku i umiejętnością estetycznego podania go. Celem treningu jest podniesienie umiejętności takich jak: segregowanie i nazywanie produktów spożywczych, grupowanie w zbiory warzyw, owoców, nabiału, pieczywa. Uczestnicy poznają zasady zdrowego odżywiania się, układania prostego jadłospisu, przygotowania posiłku, nakrywania do stołu, dobierania odpowiednich naczyń i zastawy kuchennej, podawania przygotowanych potraw, odpowiedniego przechowywania produktów. Dzięki treningowi poznają nowe smaki, zapachy, tekstury produktów i potraw. Wyrabianie i podtrzymywanie prawidłowych zachowań podczas spożywania posiłków. Przestrzeganie podstawowych zasad higieny przed , w trakcie i po treningu kulinarnym.

10. **Trening umiejętności organizacji i spędzania czasu wolnego:**

Trening polega na rozwijaniu zainteresowań, hobby, pasji oraz umożliwia odpoczynek czynny i bierny. Kształtowanie u uczestników umiejętności konstruktywnego planowania i spędzania czasu wolnego: oglądanie filmów, słuchanie muzyki, udział w imprezach kulturalnych, sportowych, towarzyskich organizowanych w placówce i poza nią, biblioterapia, bajkoterapia, ludoterapia, dogoterapia, alpakoterapia, hortiterapia, rekreacja na świeżym powietrzu, basen, kręgle, taniec towarzyski. Relaksacja w treningu spędzania czasu wolnego jest wyjątkowo istotna. Pomaga uczestnikom zdystansować się, wyciszyć , uspokoić myśli, nabrać energii do dalszych zajęć, przeciwdziała nudzie i beczynności, zachowaniom stereotypowym, autostymulacji i unikanie deprivacji sensorycznej.

### **11. Trening ekologiczny:**

Trening ekologiczny uwrażliwia podopiecznych na szacunek i dobrostan przyrody, która nas otacza, dzięki dbałości o: prawidłowe segregowanie odpadów, oszczędzanie wody i energii elektrycznej. Poprzez systematyczne utrwalanie zachowań proekologicznych podopieczni nabywają stosowną wiedzę i umiejętności w zakresie dbania o środowisko, odpowiedzialne traktowanie zwierząt, szacunek do otaczającej nas przyrody.

### **12. Trening aktywności ruchowej, rehabilitacji i usprawniania fizycznego:**

Trening ruchowy jest dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestnika. Codzienny trening pozwala uczestnikom doskonalić sprawność ruchową organizmu, doświadczyć korzyści płynących z codziennej aktywności fizycznej oraz rozładować napięcie psychiczne. Uczestnicy mają możliwość korzystać ze sprzętu znajdującego się w pracowni, dzięki czemu doskonałą motorykę duża i małą. Podczas gier i zabaw ruchowych doskonałą współpracę w grupie, wzmacniają równowagę i koordynację wzrokowo-ruchową. Codzienne ćwiczenia fizyczne pozwalają stwarzać możliwości doświadczania różnych form aktywności (basen, kręgle, spacer z kijkami Nordic Walking, gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu). Systematyczny trening i rehabilitacja pozwala na przezwyciężanie trudności ruchowych związanych z niepełnosprawnością. Motywuje do samodzielnego wykonywania w/w aktywności przez uczestników.

### **13. Trening relaksacyjny:**

Głównym celem treningu relaksacyjnego jest wprowadzenie Uczestników w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego, wzmocnienie koncentracji uwagi, rozwijanie wyobraźni, redukcję lęków i agresji, obniżenie napięcia emocjonalnego, poprawę relacji w grupie, korzystnie wpłynąć na dobry sen, regenerację sił, wzmacnianie motywacji do działania, rozwijanie twórczości i pomysłowości, zmniejszanie napięcia mięśni, wzmacnianie pozytywnych emocji oraz podnoszenie odporności na stres. Pozwala na osiągnięcie głębokiej relaksacji (rozluźnienie mięśni, spowolnienie pracy serca, wyrównanie oddechu, skupienie na wewnętrznych doznaniach zamiast na bodźcach zewnętrznych, zmniejszenie aktywności gruczołów potowych, spowolnienie prądów czynnościowych kory mózgowej, zmniejszenie dokuczliwych objawów fizycznych i psychosomatycznych, wzrost pewności siebie i zdolności do samoakceptacji, zwiększenie umiejętności radzenia sobie w stresujących sytuacjach). Zmysły pobudzane są za pośrednictwem efektów świetlnych, kształtów, delikatnych wibracji, odpowiednio dobranych dźwięków i muzyki oraz aromaterapią. Staje się to możliwe dzięki różnorodnym, interaktywnym, stymulującym zmysły równowagi urządzeniom oraz szczególnej atmosferze panującej podczas terapii.

#### 14. **Trening polisensoryczny:**

Trening polisensoryczny aktywnie rozwija percepcję u naszych podopiecznych. Dzięki dostosowanym urządzeniom emitującym światło, dźwięk oraz dzięki matom dotykowym, masom oraz innym pomocom terapeutycznym uczestnicy mogą wykształcać u siebie umiejętność rozróżniania faktur, wyciszania się dzięki dźwiękom, podziwiania gry światła, abstrakcyjnych, wizualnych kolaży.

Podopieczni uczestniczą w stymulacji funkcji poznawczych poprzez ćwiczenia polisensoryczne takie jak:

- lustro
- kolumny wodne
- światłowodowy
- lampy Uv z elementami świetlnymi

W pracowni wielozmysłowej uczestnicy relaksują się oraz uczą się niwelować napięcie w ciele łagodnie kołysząc się w wiszącym fotelu, słuchając muzyki i śpiewu ptaków oraz patrząc na delikatny ruch światełek i zmieniających się kolorów kurtyny świetlnej.

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

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) pedagog, 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 zesta-

wienie pożądaných do osiągnięcia w ciągu roku zmian u uczestnika, a faktycznie poczynionymi w tym czasie postępami 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 13 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
  - terapeuta zajęciowy – prowadzący pracownię Artystyczną – wykształcenie: średnie, szkoła policealna: terapia zajęciowa, kursy i szkolenia specjalistyczne,
  - terapeuta zajęciowy – prowadzący pracownię plastyczną – wykształcenie: średnie, szkoła policealna: terapia zajęciowa, 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
- Pracownik obsługi:
- 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 dziewięcioosobowy 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.

Magdalena Wnuk  
Kierownik  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Kruszwicy

**ZAŁĄCZNIK nr 2**

**do Zarządzenia Nr 15/25 Burmistrza Kruszwicy z dnia 15 stycznia 2025 r.**

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

**NA ROK 2025**

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

- A OSÓB PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH**
- B OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ**
- C OSÓB WYKAZUJĄCYCH INNE ZABURZENIA CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH**
- D OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPRZĘŻONĄ**

**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 osoby z różnymi niepełnosprawnościami w stopniu znacznym, umiarkowanym, lekkim oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi. 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
- D OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU I Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPRZEŻONĄ

## **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, opiekuna oraz psychologa (świadczącego 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 2025 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 świadczyć następujące treningi dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników:

Lp.	Treningi	Opis działania
<b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b>		
	- Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	<p>Nauka, rozwijanie i podtrzymywanie prawidłowych nawyków higienicznych tj. mycie całego ciała, umiejętne dbanie o higienę miejsc intymnych, mycie rąk w ciągu dnia z zastosowaniem odpowiedniej techniki, prawidłowego szczotkowania zębów oraz stosowania płynów do higieny jamy ustnej, dbałość o paznokcie i włosy oraz schludny wygląd zewnętrzny dostosowany do pory roku i okoliczności.</p> <p>Indywidualne ćwiczenia w zakresie dbania o higienę jamy ustnej, włosów, ciała dostosowane do możliwości fizycznych i intelektualnych uczestnika.</p>

	<p>- Trening nauki higieny</p>	<p>Ustalenie priorytetów odnośnie dbałości o higienę ciała i odzieży w odniesieniu do poszczególnych uczestników w celu poprawy wizerunku zewnętrznego i lepszego samopoczucia.</p> <p>Zajęcia tematyczne - „kącik urody”</p> <p>Uczestnicy podczas zajęć uczą się systematycznego dbania o urodę, pogłębiają wiedzę na temat czynności pielęgnacyjnych. Zapoznają się z rodzajami kosmetyków oraz uczą się wieloetapowej pielęgnacji. Poznanie technik makijażu który przyczynia się do zwiększenia pewności siebie i poprawy poczucia własnej wartości.</p> <p>Prowadzenie przez pielęgniarkę pogadank na temat higieny osobistej, oraz wyglądu zewnętrznego.</p> <p>Kontrola stanu higieny osobistej.</p> <p>Doskonalenie obsługi i bezpiecznego użytkowania narzędzi i środków służących do utrzymania higieny (obcążki, nożyczki, golarki, suszarka do włosów).</p> <p>Znajomości środków używanych do utrzymania higieny osobistej takich jak: żele do kąpieli ciała, szampony do mycia włosów, odżywki, kremy, pianki do</p>
--	--------------------------------	---



		<p>przyswajania nawyków racjonalnego gospodarowania budżetem. Program ten skoncentruje się na rozwijaniu umiejętności związanych z rozpoznawaniem i utrwalaniem wartości nabywczej pieniądza oraz przygotowywaniem listy niezbędnych artykułów do codziennego funkcjonowania. Uczestnicy nauczą się również, jak efektywnie poszukiwać produktów w korzystnych cenach oraz korzystać z promocji poprzez analizę gazetek reklamowych. Program obejmuje naukę oszczędzania oraz metody płatności, takie jak wyjmowanie gotówki z portfela, przeliczanie pieniędzy czy obsługa terminali płatniczych. Uczestnicy będą rozwijać również umiejętności związane z terminowym regulowaniem miesięcznych zobowiązań, takich jak czynsz, opłaty za wodę, energię i inne media. Dzięki systematycznemu i wielokrotnemu powtarzaniu treningów, nasi podopieczni będą w stanie zwiększyć swoją samodzielność w zakresie zarządzania finansami, co wpłynie korzystnie na ich życie.</p>
<b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b>		
	<p>- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</p>	<p>W ramach tego treningu uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, tworzenia</p>

		<p>atmosfery zaufania i zrozumienia drugiego człowieka, aktywnego słuchania, asertywności, umiejętność rozwiązywania problemów, nauka funkcjonowania w środowisku, aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnym, nauka odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa aktywizowania zawodowego. Rozwijanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, nabywanie umiejętności podtrzymywania rozmowy, podejmowania decyzji, umiejętnego słuchania, nabywanie umiejętności właściwego zachowania w miejscach użyteczności publicznej. Każda sytuacja w której występuje interakcja, dyskusja, wyjście w środowisko, integracja, (wszystkie w/w oddziaływania są podstawą treningów w Naszym Domu). Zwiększa umiejętności interpersonalne i rozwiązywania problemów u naszych podopiecznych.</p> <p>Formy treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- psychoterapia indywidualna i grupowa,</li><li>- zajęcia indywidualne,</li><li>- spotkania społeczności Domu,</li><li>- socjoterapia,</li><li>- relaksacja,</li><li>- psychoedukacja,</li><li>- integracja ze środowiskiem lokalnym,</li></ul>
--	--	--

	<p>- Trening umiejętności komunikacyjnych w tym z wykorzystaniem alternatywnych i usprawniających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej</p> <p>- Trening umiejętności społecznych</p>	<p>Deficyty werbalne z którymi zmagają się niektórzy z naszych podopiecznych. Niwelowane będą dzięki wykorzystaniu metod i technik (w tym multimedialnych), dla zwiększenia komfortu, komunikacji, prawidłowego rozumienia przekazu, jego treści oraz potrzeb komunikowanych przez podopiecznych. 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, zajęcia z elementami Polskiego Języka Migowego, odczytywanie mowy ciała, znaki graficzne, pismo lub za pomocą piktogramów, symboli Bliss, tabletu z programem Mówik oraz poprzez naśladownictwo i werbalizację.</p> <p>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. Działanie ukierunkowane na poprawę posiadanych umiejętności i możliwości, aby tak zminimalizować</p>
--	---	---

		wszelkie deficyty, by ponownie wypracować samodzielność (niezależność) w życiu społecznym.
<b>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b>		
	- Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	Rozwijanie zainteresowań: literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, możliwościami które dają urządzenia multimedialne: tablice interaktywne, monitory interaktywne, programy dedykowane osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi w tym sprzężonymi. Udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych, prelekcjach, wycieczkach, spacerach, imprezach okolicznościowych, zajęciach tanecznych, karaoke, warsztatach muzyczno – teatralnych, biblioterapii, bajkoterapii, filmoterapii, ludoterapia, choreoterapii, hipoterapii, dogoterapii, ichtioterapii, hortiterapii, zajęć tanecznych oraz zajęć polisensorycznych. Rozwijanie zainteresowań plastycznych, muzycznych, technicznych, komputerowych poprzez specjalistyczne środki edukacyjne, udział w zajęciach relaksacyjnych z wykorzystaniem Sali doświadczenia świata. Poznanie zasady różnorodnych gier stolikowych, w których samodzielnie podejmą decyzję dotyczącą wyboru ulubionej gry. Słuchanie bądź czytanie książek,





	<p>- Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, niezbędnej opieki</p>	<p>społecznej. Praca nad regulacją emocji i zmianą zachowań na bardziej akceptowane społecznie.</p> <p>Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek leczniczych. Trening umiejętnego korzystania z placówek służby zdrowia - ćwiczenia mające na celu wyrobienia prawidłowych zachowań podczas rejestracji, korzystania z konsultacji lekarskiej, poszerzanie wiedzy uczestnika dotyczącej innych placówek służby zdrowia i specyfiki ich działania.</p> <p>Wsparcie uczestnika w trakcie załatwiania formalności i aklimatyzacji w warunkach szpitalnych (pobyt na Sali szpitalnej). Monitorowanie uczestnika w procesie adekwatnego dostępu do świadczeń zdrowotnych dostosowanych do indywidualnych potrzeb każdego z nich.</p>
	<p>- Terapia ruchowa</p>	<p>Terapia ruchowa poprzez specjalnie dobrane ćwiczenia i terapie ruchowe pozwala łagodzić ból i dyskomfort związany z urazem czy chorobą. Pomaga wzmacniać mięśnie , zapobiegać urazom oraz wzmacniać koordynację a wszystko po to, by zmniejszyć ryzyko ponownych urazów i problemów zdrowotnych.</p>

	<p>- Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy</p>	<p>Udział w ćwiczeniach, grach i zabawach na świeżym powietrzu, tenis stołowy, trening bilarda, spacer, rajdy rowerowe, wędkowanie, silvoterapia, nordic - walking. Zajęcia sportowe, gry zespołowe, turystyka i rekreacja, rehabilitacja, gimnastyka ogólnousprawniająca, korekcyjna, indywidualna, siłownia, basen, wyjazdy na kręgielnię, zawody i olimpiady sportowe.</p> <p>Prowadzenie różnych form aktywności zawodowych – rozwijanie gotowości zawodowej, nabywanie praktycznego przygotowania do poszukiwania pracy. Gotowość do podjęcia szkolenia, kursów zawodowych, udziału w projektach dedykowanych dla osób z niepełnosprawnościami. Nabywanie świadomości odpowiedzialnego podejścia do podjętego zadania związanego z pracą zarobkową.</p>
	<p>Opieka nad uczestnikiem</p>	<p>Zapewnienie bezpieczeństwa podczas : transportu, pobytu na zajęciach, udziale w treningach, stanach złego samopoczucia, przemieszczania się po placówce. Pomoc i towarzyszenie podopiecznemu w codziennych czynnościach z zakresu samoobsługi i higieny osobistej, pielęgnowanie oraz dbanie o zdrowie i higienę osobistą osób</p>

		<p>chorych i niesamodzielnych, aktywizowanie uczestnika do zwiększenia samodzielności życiowej, mobilizowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego, udzielanie pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Udzielanie wsparcia w sytuacjach trudnych. Towarzyszenie podopiecznemu, który ma problemy z poruszaniem podczas wyjścia poza teren ŚDS (zakupy, sprawy urzędowe, spacer, wizyta lekarska). Kształtowanie pozytywnych relacji interpersonalnych między uczestnikami.</p>
	<p>Współpraca z rodziną/ opiekunami/ bliskimi uczestników</p>	<p>Rozmowy z rodzinami na temat realizacji IPPWA 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, omawianie spraw związanych ze zdrowiem uczestnika oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych itp.</p>
	<p>Poradnictwo pedagogiczne</p>	<p>Niesienie pomocy osobom w kryzysie emocjonalnym, z deficytami emocjonalnymi oraz zaburzeniami zachowania. Wsparcie indywidualne, grupowe poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- budowanie pozytywnej oceny,</li> </ul>

		<p>-kształtowanie akceptacji w grupie,  - kształtowanie nawyków pogłębiania wiedzy,  - wzmacnianie poprzez eksponowanie mocnych stron,  - korygowanie zaburzeń percepcji i możliwości intelektualnych.</p> <p>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.</p>
--	--	--

## 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,
- terapeuta zajęciowy prowadzący pracownię plastyczną
- pedagog prowadzący pracownię techniczną i hortiterapii
- terapeuta zajęciowy prowadzący pracownię artystyczną
- opiekun
- pracownik socjalny
- technik fizjoterapii
- pielęgniarka
- psycholog (świadczący usługi psychologiczne)

## HARMONOGRAM 2025

<b>STYCZEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjazdy na zabawy karnawałowe do zaprzyjaźnionych placówek</li> <li>- obchody imienin uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- odwiedziny duszpasterskie w Naszym Domu</li> <li>- wyjście na mszę świętą w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> </ul>
<b>LUTY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zabawa karnawałowa organizowana w Naszym Domu</li> <li>- wyjazdy na zabawy karnawałowe do zaprzyjaźnionych placówek</li> <li>- Międzynarodowy Dzień Pizzy – wspólne przygotowywanie pizzy w Naszym Domu</li> <li>- zebranie z rodzicami i opiekunami uczestników</li> <li>- dzień bezpiecznego internetu</li> <li>- obchody Światowego Dnia Chorych</li> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- obchody Dnia Zakochanych - Walentynki</li> <li>- wyjazdy na Zabawy Walentynkowe do zaprzyjaźnionych placówek</li> <li>- Tłusty Czwartek – wspólne przygotowywanie słodkiego poczęstunku</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> </ul>
<b>MARZEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjście na mszę świętą w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- wyjście na Mszę Świętą – Popielec</li> <li>- wyjście do biblioteki</li> <li>- uroczyste obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn</li> <li>- powitanie wiosny – piknik rekreacyjny na terenie zielonym</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjazd na basen</li> <li>- zajęcia sportowo – rekreacyjne na boisku sportowym Orlik</li> <li>- obchody Światowego Dnia Gofra</li> <li>- Turniej warcabowy</li> </ul>
<b>KWIECIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- drzwi otwarte w Naszym Domu</li> <li>- Światowy Dzień Autyzmu</li> <li>- udział w Jarmarku Wielkanocnym</li> <li>- przygotowanie palmy wielkanocnej – zajęcia w małych grupach terapeutycznych oraz gaiku</li> <li>- uroczyste Śniadanie Wielkanocne</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- Obchody Międzynarodowego Dnia Tańca</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjazd na basen</li> <li>- zajęcia sportowo – rekreacyjne na boisku sportowym Orlik</li> <li>- Obchody Światowego Dnia Ziemi- quiz wiedzy o Ziemi</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> </ul>

<b>MAJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Majówka – dzień sportowo – rekreacyjny na terenie zielonym</li> <li>- Akademia z okazji 1 i 3 maja</li> <li>- Obchody Dnia Flagi</li> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- Obchody Dnia Godności osób niepełnosprawnych</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjazd na basen</li> <li>- zajęcia sportowo- rekreacyjne na boisku sportowym Orlik</li> <li>- Obchody Dnia Praw Zwierząt – odwiedziny w Nadgoplańskim Parku Tysiąclecia</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> </ul>
<b>CZERWIEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- Piknik rodzinny na terenie zielonym</li> <li>- wystawa prac uczestników podczas kruszwickich nowalijek</li> <li>- obchody pierwszego dnia lata – zajęcia sportowo – rekreacyjne na terenie zielonym</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjazd na basen</li> <li>- zajęcia sportowo- rekreacyjne na boisku sportowym Orlik</li> </ul>
<b>LIPIEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomysłowe wakacje</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- udział w Kujawskich Nowalijkach</li> </ul>
<b>SIERPIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjazd na basen</li> <li>- rajd rowerowy</li> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- pożegnanie lata - piknik</li> </ul>
<b>WRZESIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- dzień gofra w Naszym Domu</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wycieczka</li> <li>- wyjazd na basen</li> <li>- zajęcia sportowo- rekreacyjne na boisku sportowym Orlik</li> <li>- wyjazdy na olimpiady i zawody sportowe</li> <li>- dzień urody</li> <li>- wycieczka</li> <li>- narodowe czytanie</li> <li>- obchody Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej – zajęcia z pielęgniarką</li> <li>- XIII Turniej Strzelecki</li> <li>- wyjazd na grzyby</li> <li>- zajęcia w Nadgoplańskim WOPR Kruszwica</li> </ul>
<b>PAŹDZIERNIK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia sportowo- rekreacyjne na boisku sportowym Orlik</li> <li>- imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjazd na basen</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego</li> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych</li> <li>- Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych Jesienne Inspiracje</li> <li>- Obchody Dnia Terapii Zajęciowej</li> <li>- Teleturniej Mixtura</li> <li>- grzybobranie wyjazd do lasu</li> <li>- dzień bezpiecznego komputera</li> <li>- uroczyste obchody Dnia Papieskiego</li> <li>- wyjście na cmentarz</li> <li>- obchody Dnia Anioła Stróża</li> </ul>
<b>LISTOPAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych - - imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjście na cmentarz</li> <li>- Apel z okazji Odzyskania Niepodległości</li> <li>- obchody Dnia Pracownika Socjalnego</li> <li>- Andrzejkki w naszym domu</li> <li>- wyjazdy na zabawy andrzejkowe do zaprzyjaźnionych domów</li> </ul>
<b>GRUDZIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- msza święta w intencji osób chorych i niepełnosprawnych - imieniny uczestników</li> <li>- zebranie społeczności ŚDS</li> <li>- wyjazd na kręgle</li> <li>- wyjście na cmentarz</li> <li>- mikołajkowy wyjazd do kina</li> <li>- obchody Mikołajek w naszym domu</li> <li>- Jarmark Bożonarodzeniowy Kruszwica</li> <li>- uroczyste spotkanie wigilijne</li> <li>- obchody Międzynarodowego Dnia Niepełnosprawnych</li> <li>- zabawa sylwestrowa w naszym domu</li> </ul>

## VII. Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Kruszwicy na rok 2025

Zadania	Cele szczegółowe	Formy, metody aktywizacji i wsparcia uczestników	Opis oczekiwanych efektów	Adresaci poszczególnych rodzajów zajęć i form wsparcia	Wymiar czas	Kadra prowadząca
<p><b>I.</b>  <b>Zdrowie</b>                      -sfera psychiczna                      -sfera fizyczna</p>	<p>1. Wspieranie nowych uczestników w w procesie adaptacji do istniejących warunków.                      2. Poszerzanie samoświadomości na temat swojego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej. Umiejętne, bieżące zgłaszanie własnych potrzeb zdrowotnych                      3. Stała kontrola stanu psychicznego i fizycznego                      4. Wyrabianie własnej farmacji                      5. Profilaktyka zdrowotna-udzielanie</p>	<p>1. Trening edukacji zdrowotnej                      2. Trening radzenia sobie z objawami choroby.                      3. Trening lekowy.                      4. Trening korzystania z placówek służby zdrowia.                      Umiejętna współpraca ze specjalistami.                      5. Poradnictwo psychologiczne, psychoedukacja, zajęcia terapeutyczne.                      6. Profilaktyczne kontrole stomatologiczne.                      7. Profilaktyczne badania okresowe.                      8. Instruktaż, ćwiczenia praktyczne związane z prowadzeniem resuscytacji krążeniowo-oddechowej.                      9. Wspieranie i motywowanie podczas stosowania diety.</p>	<p>Uczestnicy zauważą niepokojące objawy w swoim stanie zdrowia, zaczną rozpoznawać symptomy choroby, Nauczą się odpowiednio nazywać swoje potrzeby zdrowotne i w umiejętny sposób przekazywać je pielęgniarce lub terapeutce.                      Aktywnie włączą się w proces leczenia i systematycznego pobierania leków oraz w sposób świadomy będą korzystać ze wsparcia lekarzy, terapeutów.                      W sposób regularny będą korzystać z konsultacji w Poradniach Specjalistycznych . Zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego dostosują się do metod i form</p>	<p>50 osób – grupy ABCD</p>	<p>praca ciągła, według potrzeb</p>	<p>pielęgniarka, opiekun, psycholog, pedagog, zespół W-A</p>

	<p>wsparcia osobom psychicznie chorym i niepełnosprawnym intelektualnie oraz ich rodzinom.</p> <p>6. Motywowanie i wspieranie w realizowaniu badań profilaktycznych dostosowanych do wieku i potrzeb danego uczestnika.</p> <p>7. Dbanie o stan uzębienia, regularne kontrole stomatologiczne.</p> <p>8. Zaopatrzenie w sprzęt pomocniczy i ortopedyczny.</p> <p>9. Udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej.</p> <p>10. Poznanie podstawowych zasad i czynności obowiązujących przy wykonywaniu resuscytacji</p>	<p>10. Trening higieniczny – podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności związanych z utrzymaniem systematycznej higieny ciała.</p> <p>11. Instruktaż, ćwiczenia praktyczne dotyczące zasad higieny i dezynfekcji rąk ( nauka prawidłowej techniki mycia i dezynfekcji dłoni).</p> <p>12. Pogadanki. ćwiczenia praktyczne dotyczące znajomości środków opatrunkowych, umiejętności wyposażenia apteczki pierwszej pomocy na potrzeby domowe.</p> <p>13. Zajęcia relaksacyjne dostosowanych do potrzeb indywidualnych uczestnika.</p> <p>14. Konkurs wiedzy o zdrowiu ( tematyka obejmuje różne dziedziny dotyczące sfery zdrowia fizycznego i psychicznego).</p> <p>15. Poszerzanie wiedzy związanej z umiejętnym dbaniem o zdrowie – projekcje filmów, czytelnictwo</p>	<p>leczenia, usprawniania (diagnostyka i farmakoterapia, rehabilitacja, leczenie szpitalne uzdrowiskowe). Zapoznają się ze specyfiką leczenia szpitalnego, pobytu na oddziale szpitalnym by w razie zaistniałej konieczności zmniejszyć poziom stresu związanego z leczeniem w oddziale szpitalnym. Będą poddawali się badaniom profilaktycznym dostosowanym do wieku i własnych potrzeb zdrowotnych . Zapoznają się ze środkami opatrunkowymi i nauczą kompletować podręczną apteczkę pierwszej pomocy. Nowi uczestnicy zaaklimatyzują się do warunków, zapoznają się z zasadami funkcjonowania Domu. Uczestnicy będą zapoznawać się i ćwiczyć technikę wykonywania RKO. Postarają się zapamiętać numery alarmowe by wezwać odpowiednie służby w razie zagrożenia</p>			
--	--	---	--	--	--	--

	<p>krążeniowo - oddechowej . 11.Zachęca nie i uświadamia nie konieczność i zmiany stylu życia poprzez wdrażanie prawidłowych nawyków żywieniowych, racjonalnego żywienia oraz zwiększania aktywności fizycznej. Dbanie o odpoczynek psychiczny poprzez stosowanie wybranych form relaksacyjnych. 12. Edukowanie uczestników w w zakresie wiedzy dotyczącej chorób zakaźnych, 13.Poznanie środków opatrunkowych, umiejętność kompletowania podręcznej apteczki pierwszej pomocy. 14.Kształto</p>	<p>czasopism o tematyce zdrowotnej, prezentacje. 16. Pogadanki na temat zdrowego stylu życia.</p>	<p>zdrowia i życia. 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 poprzez korzystanie z różnych form zajęć (pogadanki, treningi, czasopisma, filmy itp.) o powyższej tematyce. Będą umiejętnie, aktywnie spędzać czas wolny. Zaczną korzystać regularnie z zajęć relaksacyjnych w sposób aktywny(osoby z niepełnosprawnością sprzężoną- z pomocą terapeutów). Nauczą się obniżać napięcie emocjonalne poprzez stosowanie adekwatnych form relaksacyjnych.</p>			
--	---	---	--	--	--	--

	wanie nawyku bieżącego zgłaszania własnych potrzeb zdrowotnych 14. Edukacja zdrowotna.					
<b>II. Higiena osobista</b>	1. Uczenie i kształtowanie nawyków codziennego dbania o higienę osobistą. 2. Dbanie o estetyczny wygląd. 3. Wdrażanie do codziennej zmiany bielizny osobistej. 4. Wdrażanie do pielęgnacji paznokci, włosów, jamy ustnej. 5. Wdrażanie do przestrzegania zasady wyłącznego korzystania z przedmiotów w osobistych do higieny intymnej przez ich właścicieli. 6. Poszerzenie samoświadomości na temat	1. Trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej. 2. Instruktaż słowny. 4. Pogadanki indywidualne i grupowe. 4. Współpraca z rodzicami w zakresie dbania i uwrażliwiania uczestników na wyrabianie nawyków higienicznych. 5. Instruktaż, ćwiczenia praktyczne dotyczące zasad higieny i dezynfekcji rąk ( nauka prawidłowej techniki mycia i dezynfekcji dłoni). 6. Asystowanie, pomoc uczestnikom z niepełnosprawnością sprzężoną w wykonywaniu czynności związanych z ułatwianiem potrzeb fizjologicznych, dbałości o higienę dłoni ,i pozostałych części ciała.. Wspieranie,	Uczestnicy potrafią dbać o estetyczny wygląd zewnętrzny, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne, dbają o czystość całego ciała, paznokci, włosów. Dbają o higienę zębów stosując odpowiednią technikę szczotkowania. Potrafią dobrać odpowiednią szczoteczkę i pastę do zębów dostosowaną do własnych potrzeb. Myją ręce (po wyjściu z toalety, po powrocie do domu, przyjeździe z ulicy, przed posiłkami), dbają o własną odzież, regularnie zmieniają bieliznę osobistą, potrafią dobrać odzież stosownie do okoliczności i pogody. Z niewielką pomocą potrafią się ubrać. Potrafią również samodzielnie założyć buty. Potrafią korzystać	50 osób – grupy ABCD	codziennie według potrzeb	Pielęgniarka, opiekun, zespół W-A

	<p>swojego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej, oraz spostrzeżenie zależności między samopoczuciem a dbaniem o wygląd zewnętrzny.</p> <p>7. Zapoznanie się i dokonywanie wyboru właściwych kosmetyków i innych specyfików do upiększania i pielęgnacji ciała.</p>	<p>7. Pomoc oraz nakierowanie w doborze odpowiedniego kosmetyku oraz artykułów związanych z pielęgnacją i higieną ciała.</p> <p>8. Bieżąca korekta (omawianie) niewłaściwych zachowań związanych z utrzymywaniem czystości pomieszczeń oraz dbałości o estetykę wspólnego mienia w trakcie Zebrań Społeczności ŚDS.</p>	<p>z przyborów toaletowych oraz różnych kosmetyków np.: dezodorantów, kremów, balsamów, nożyczek, pilników do paznokci itp., dbają o higienę jamy ustnej</p> <p>Przestrzegają zasadę nie korzystania z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób.</p> <p>Potrafia w umiejętny sposób korzystać z toalety oraz łazienki przestrzegając zasad higieny i estetyki.</p> <p>Będą dbali o estetykę pomieszczeń w których przebywają oraz urządzeń i narzędzi używanych podczas terapii i zajęć .</p>			
<p><b>III. Czynności życia codziennego</b></p>	<p>1. Aktywizowanie do samodzielnego podejmowania czynności związanych z codziennym funkcjonowaniem</p> <p>2. Poprawa jakości życia.</p> <p>3. Nabywanie umiejętności</p>	<p>1. Trening kulinarny.</p> <p>2. Trening umiejętności estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków.</p> <p>3. Trening praktycznego i bezpiecznego posługiwania się urządzeniami AGD i ich technicznej obsługi.</p> <p>4. Trening prania, suszenia,</p>	<p>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</p>	50 osób – grupy ABCD	codziennie	zespół W-A pracownik socjalny, pedagog

	<p>i doboru odzieży do pory roku, pogody, okoliczność i.</p> <p>4. Wdrażanie do dbania o odzież.</p> <p>5. Doskonalenie umiejętności planowania wydatków, pisania list zakupów wg aktualnych potrzeb i dokonywania zakupów, gospodarowania własnymi zasobami pieniężnymi.</p> <p>6. Wdrażanie do samodzielnego poruszania się w terenie i najbliższej okolicy.</p> <p>7. Zapoznanie z infrastrukturą miasta, położeniem obiektów handlowych i usługowych.</p> <p>8. Wdrażanie i utrwalanie zachowań ekologicznych.</p>	<p>prasowania</p> <p>5. Trening dbania o porządek wokół siebie i w najbliższym otoczeniu.</p> <p>6. Trening uczenia się i zapamiętywania miejsc przechowywania poszczególnego wyposażenia pracowni kulinarnej i czynności życia codziennego.</p> <p>7. Trening finansowy.</p> <p>8. Trening korzystania z komunikacji miejskiej i zapoznaniem z topografią terenu.</p> <p>9. Trening ekologiczny.</p> <p>10. Udział w akcjach ekologicznych</p> <p>11. Reeducacja</p> <p>12. Trening samoobsługi</p>	<p>przepisy kulinarne, nalewać płyny, układać jadłospis, wybierać właściwe produkty do określonego posiłku, sprawdzić daty ważności produktów, dobierać i obsługiwać sprzęt AGD, wybierać właściwe sztuce 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 uczyć się współpracy. Budują pozytywne relacje. Uczestnicy potrafią pracować ręcznie lub w palce automatycznej, dokonują sortowania odzieży do prania, potrafią prasować ubrania, dbają o porządek w najbliższym otoczeniu. Ściągają z suszarki, składają i układają na osobistej półce</p>			
--	--	--	---	--	--	--

	<p>9. Podtrzymanie umiejętności i pisanie, czytania oraz orientacji w środowisku społeczno-przyrodniczym.</p> <p>10. Kreowanie pozytywnych zmian w systemie wartości, korygowanie złych zachowań i przyzwyczajenia.</p> <p>11. Doskonalenie umiejętności i samodzielności w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach życiowych.</p> <p>12. Nabywanie umiejętności i samodzielnego spożywania posiłków.</p> <p>13. Dbanie o rośliny zielone tj. podlewanie, pielęgnacja.</p>		<p>swoje ubrania. Przygotowują czystą odzież i bieliznę do ubrania po kąpielach. Bezpiecznie i ekonomicznie korzystają ze środków czystości. Potrafią dobrać odpowiednie środki chemiczne do prania. Uczestnicy włączają się w akcje ekologiczne np. „Sprzątanie Ziemi” i dbają o segregację odpadów w najbliższym otoczeniu. Uczestnicy nabywają/doskonają umiejętności 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 asyście obsługiwać bankomat. Uczestnicy znają obowiązujące</p>			
--	---	--	---	--	--	--

			<p>zasady poruszania się po okolicy, potrafią korzystać z środków komunikacji miejskiej. Wyuczone czynności wprowadzają w życie. Uczestnicy potrafią rozróżnić podstawowe rośliny, zioła, dbać o ich nawodnienie i pielęgnację.</p>			
<p><b>IV. Sfera społeczna</b></p>	<p>1. Rozwijanie umiejętności i prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. 2. Wdrażanie do przestrzegania norm i zasad współżycia społecznego. 3. Radzenie sobie z sytuacjami problemowymi. 4. Wypracowanie poczucia odpowiedzialności. 5. Pobudzanie do rozwoju zaradności w różnych sytuacjach życiowych. 6.</p>	<p>1. Trening komunikacji interpersonalnych. 2. Trening umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów w sposób społecznie akceptowany. 3. Trening sfery etyczno-moralnej. 4. Trening radzenia sobie w instytucjach publicznych. 5. Udział w życiu społecznym domu i środowiska zewnętrznego, integracja z innymi placówkami. 6. Praca samorządu ŚDS i działania na rzecz społeczności placówki. 7. Trening budowania udanych relacji w grupie. 8. Organizowanie imienin miesiąca. 9. Piknik rodzinny. 10. Spotkania</p>	<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. Uczestnicy: -potrafią nawiązać i podtrzymać rozmowę, -potrafią samodzielnie podejmować</p>	<p>50 osób – grupy ABCD</p>	<p>praca ciągła, według potrzeb</p>	<p>zespół W-A, psycholog,</p>

	<p>Wdrażanie do integracji.</p> <p>7. Kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi.</p> <p>8. Wdrażanie do pełnienia ról społecznych.</p> <p>9. Rozwijanie współpracy w grupie.</p> <p>10. Wdrażanie do stosowania form 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>grupowe i indywidualne z członkami rodzin.</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>18. Nauka mowy niewerbalnej</p>	<p>decyzję,</p> <p>-potrafią aktywnie słuchać,</p> <p>-umieją „zarządzać” własnymi emocjami,</p> <p>-potrafią być asertywni,</p> <p>-stają się bardziej odporni na stres,</p> <p>-odpowiednio reagują na krytykę i pochwałę, przestrzegają norm i zasad funkcjonowania w grupie społecznej.</p> <p>Zwiększają swoje kompetencje w załatwianiu spraw urzędowych i osobistych.</p> <p>Zauważają potrzebę i dążą do poprawy jakości swojego życia.</p> <p>Uczestnik potrafi swoim zachowaniem i postawą komunikować się z otoczeniem poprzez ruchy ciała, gesty, wyraz twarzy, ruch oczu, dotyk, głos.</p>			
--	---	--	---	--	--	--

	<p>13. Doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy telefonicznej lub bezpośrednio z urzędnikami i 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>16. Wdrażanie alternatywnych sposobów komunikowania się</p>					
<b>V. Psychoedukacja</b>	<p>1. Niwelowanie frustracji, lęku, napięć emocjonalnych technikami wspierającymi</p>	<p>1. Trening radzenia sobie ze stresem. 2. Trening umiejętności interpersonalnych. 3. Wybrane</p>	<p>Uczestnicy doskonalą technikę rozładowywania napięcia w sposób konstruktywny, nazywania uczuć</p>	<p>50 osób – grupy ABCD</p>	<p>praca ciągła, według potrzeb</p>	<p>psycholog, zespół W-A Osoby prowadzące zajęcia misami dźwiękowymi:</p>

	<p>mi. 2. Wdrażanie umiejętności i radzenia sobie z obniżonym nastrojem, apatią, poczuciem izolacji społecznej. 3. Budowanie pozytywnej samooceny. 4. Nauka świadomego poznawania swoich mocnych stron. 5. Motywowanie do bycia asertywnym. 6. Usprawnianie procesów poznawczych i stymulowanie do wysiłku umysłowego. 7. Rozwijanie odpowiedzialności za siebie, innych i mienie. 8. Zwiększanie świadomości i własnych deficytów, możliwości ich modelowania</p>	<p>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>i radzenia 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 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</p>			<p>pielęgniarka.</p>
--	--	---	---	--	--	----------------------

	a poprzez stosowne treningi. 9. Dbanie o dobrostan organizmu poprzez pobudzanie rozwoju duchowego, poczucia harmonii i pozbywanie się negatywnych emocji.		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 (równowagi i czucia głębokiego)			
<b>VII. Organizacja czasu wolnego</b>	1. Propagowanie różnych form spędzania czasu wolnego. 2. Aktywizacja uczestników w 3. Wdrażanie do budowania więzi i kontaktów towarzyskich	1. Trening umiejętności spędzania i wykorzystania czasu wolnego. 2. Gry towarzyskie. 3. Biblioterapia. 4. Trening celowego korzystania ze środków masowego przekazu (prasa, radio, Internet, TV). 5. Rekreacja. Uczestnictwo w lokalnych wydarzeniach	Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką, muzyką, filmem. Potrafią nazywać uczucia i nadawać im wartość. Chętnie dyskutują. Zauważają, że problemy opisane w książce są im bliskie i dzięki temu potrafią o nich rozmawiać. Korzystają z zaczerpniętej wiedzy oraz z pozytywnych	50 osób – grupy ABCD	codziennie, według potrzeb	zespół W-A

	<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 społeczność i ŚDS z rodzicami, opiekunami, zacieśnianie więzi przyjacielskich.</p> <p>8. Rozwijanie zainteresowań poprzez organizowanie konkursów i turniejów</p>	<p>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. Wyjazdy na basen. Wyjazdy na kręgielnię. Gry i zabawy ruchowe na boisku sportowym „Orlik”. Wyjazdy do filharmonii i teatru. Wyjazdy do kina. Zajęcia taneczne. Zajęcia fotograficzne.</p> <p>8. Cykliczne konkursy 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 przedsięwzięte.</p>	<p>wzorców zachowania.</p> <p>Relaksują się - wypoczywają, wybierają się na spacer, wycieczki piesze, rowerowe, krajoznawcze. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych.</p> <p>Samodzielnie podejmują decyzje dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie. Uczestnicy sięgają po codzienną i lokalną prasę, czasopisma, książki. Zwiedzają galerie, wystawy, muzea, wyjeżdżają do kina, teatru, filharmonii, planetarium. Pogłębiają więzi przyjacielskie z rodzicami i opiekunami swoich kolegów i koleżanek.</p>			
--	---	---	--	--	--	--

	<p>9. Poprawa funkcjonowania poprzez działania terapeutyczne związane z koniem oraz jazdą konną. Hipoterapia działa poprzez: - Usprawnianie sfery ruchowej, psychicznej, emocjonalnej, społecznej. - Wyrabianie nawyku prawidłowego zachowania się w stajni oraz bezpiecznego obchodzenia się z końmi. - Korygowanie postawy ciała, regulację napięcia mięśniowego. - Doskonalenie równowagi, koordynacji, orientacji w przestrzeni, schematu własnego ciała, poczucia rytmu.</p>	<p>9. Rekreacja konna - hipoterapia: - kontakt z koniem poprzez czesanie konia, głaskanie, dotykanie, przytulanie oraz oswajanie się z obecnością dużego zwierzęcia, - nauka właściwego stosunku do zwierzęcia - bezpieczne dosiadanie konia - nauka anglezowania w stępie - terapia ruchem konia - fizjoterapia na koniu Silvoterapia – wyjazdy do lasu, ćwiczenia w lesie na świeżym powietrzu, obcowanie z przyrodą Boisko sportowe „Orlik” – zajęcia sportowo – rekreacyjne dla całej społeczności ŚDS. Siłownia zewnętrzna – wzmacnianie siły mięśniowej uczestników Tenisa stołowego na świeżym powietrzu – doskonalenie techniki gry Zajęcia muzyczno-rytmiczne: - niwelowanie napięć</p>	<p>9. Poprzez zajęcia kółka jeździeckiego uczestnicy poprawią funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i emocjonalnej. Będą osiągać znaczące efekty terapeutyczne, lepsze samopoczucie. Dzięki hipoterapii uczestnicy mogą łatwiej pokonywać lęki, budować więzi, wyrażać swoje emocje i poprawnie komunikować się ze światem.</p>			
--	---	--	--	--	--	--

	<p>- Kształtowanie właściwego stosunku do zwierząt.</p> <p>10. Zajęcia fotograficzne – Na zajęciach terapii za pomocą fotografii uczestnicy nie tylko uczą się wykonywania poprawnych zdjęć. Umiejętność fotografowania pozwala podopiecznym widzieć więcej, inaczej – spoglądać na świat z innej perspektywy. Zajęcia mają na celu wspomaganie rozwoju poznawczego, społecznego, motorycznego uczestników. Głównym celem tego</p>	<p>emocjonalnych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenie motoryki dużej</li> <li>- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej</li> <li>- rozwijanie percepcji słuchowej</li> </ul> <p>10. Kółko fotograficzne (FOTOGRAFIA JAKO TERAPIA)</p> <p>Terapia poprzez sztukę fotografii opiera się na idei, że werbalne narracje na podstawie wykonanych zdjęć mogą przyczynić się do rozwoju umiejętności interpersonalnych, kontrolowania zachowań oraz zwiększenia poczucia własnej wartości i samoświadomości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotografia jest odkrywaniem, pozwala zobaczyć więcej</li> <li>- uruchamianie pozytywnego myślenia</li> <li>- rozwijanie umiejętności fotograficznych, obsługa aparatu</li> <li>- odkrywanie siebie</li> <li>- rozwijanie wrażliwości artystycznej</li> <li>- współpraca w</li> </ul>	<p>Zajęcia kółka fotograficznego pozwalają uczestnikom poprawić ich ogólne funkcjonowanie, dają możliwość wsparcia w ramach rehabilitacji społecznej i rozwijania własnych pasji. Uczą aspektów technicznych, wrażliwości na otoczenie, kompozycji i dostrzegania czegoś nowego w codzienności. Dają możliwość zbliżenia się do ludzi i osvajania z nowymi miejscami. Integrują we współdziałaniu. Poprzez zajęcia poznajemy nasze miasto, miejsce w którym mieszkamy, pracujemy, ale ucząc się obserwacji, dostrzegamy wiele nowych rzeczy, które pomijamy będąc w biegu</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>rodzaju działań terapeutycznych jest zainteresowanie uczestników w fotografią, możliwości wykonywania zdjęć, dokumentowania zdarzeń, rozwijania wrażliwości na piękno, doskonalenia umiejętności posługiwania się technologią informacyjną. Połączenie technik fotografowania oraz znajomości sprzętu z obróbką cyfrową wpływa na samoocenę i wiarę we własne możliwości. Fotografia jako element szeroko rozumianej arteterapii, rozwija postrzeganie wzrokowe i twórcze</p>	<p>grupie - aparat jest instrumentem, który uczy uczestników, jak patrzeć bez aparatu - tworzenie indywidualnych oraz grupowych projektów artystycznych - odkrywanie pasji, wzajemnych inspiracji - relaks - uważność, ponieważ fotografia nie jest związana z patrzeniem lecz czuciem</p>	<p>codzienności. Fotografia to zatrzymanie czasu, to niezwykła sztuka, która potrafi uchwycić emocje, chwile i piękno świata w jednym kadrze.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

	<p>otaczającej nas rzeczywistości.. Pogłębia wrażliwość i wzmacnia chęć nawiązywania kontaktów z otoczeniem. Dostarcza inspirujących wrażeń i przeżyć. Jest niezawodnym i niezastąpionym sposobem na poznawanie świata, z całą jego różnorodnością i urodą.</p> <p>11. Zajęcia taneczne: - rozwijanie płynności i estetyki ruchu, - kształtowanie ekspresji twórczej, - odprężenie, - kształtowanie prawidłowej postawy, - możliwość wyrażania siebie poprzez taniec - kształtowanie</p>	<p>11. Kształtowanie sprawności rytmicznej i koordynacji wzrokowo – ruchowej, koordynacja wytrzymałości i ćwiczenia poszczególnych partii mięśniowych. Rozwijanie pozytywnej postawy wobec aktywności tanecznej. Próby tworzenia prostych układów tanecznych.</p>	<p>11. Uczestnicy poprzez zajęcia nauczą się kroków tańca towarzyskiego (walca angielskiego, wiedeńskiego, disco blues, disco fox, salsa, disco samba). Nauczą się figur tanecznych. Nabędą pewności siebie oraz swobody ruchu. Poprzez udział w zajęciach tanecznych uczestnicy opanują nieśmiałość i</p>			
--	--	---	--	--	--	--

	<p>ie postaw moralnych i społecznych :          wytrwałości ,          systematyczności,          samodyscypliny,          szacunku,          - kształtowanie umiejętności właściwego zachowania się w sytuacji sukcesu i niepowodzeń,          - nauka ozdobników i figur poprzez które następuje przywrócenie objętości hipokampa (obszar mózgu który jest odpowiedzialny za zapamiętywanie)          - łagodzenie napięcia i stresu,          - nauka okazywania emocji poprzez taniec towarzyski,          - przekraczanie granic w trakcie, których uczestnicy rozwijają</p>		<p>nerwowość, będą uczyli się jak w sposób społecznie akceptowany wyładować agresję.          Zapamiętają i odtworzą wyćwiczony układ taneczny.          Opanują stres i zaprezentują się w tańcu towarzyskim szerszej publiczności.</p>			
--	---	--	--	--	--	--

	<p>swój warsztat taneczny. 12. Zajęcia z elementami Polskiego Języka Migowego</p>	<p>12. Wspomaganie rozwoju komunikacji Wzbogacanie zasobu słownictwa Ćwiczenia sprawności manualnej i ruchowej Rozwijanie funkcji poznawczych Niwelowanie napięć emocjonalnych</p>	<p>12. Przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu osób z niepełnosprawnościami nauka komunikowania swoich potrzeb gestami, rozwijanie pewności siebie i wiary w swoje możliwości, nauka wyrażania swoich myśli, rozwijanie alternatywnych metod komunikacji dla osób z trudnościami w mówieniu, redukcja izolacji społecznej spowodowanej barierami komunikacyjnymi, wyrażanie i kontrolowanie emocji za pomocą alternatywnych form komunikacji, ćwiczenie precyzji ruchów dłoni i palców, rozwijanie pamięci poprzez naukę znaków i ich zapamiętywanie, poszerzanie wiedzy i świadomości o kulturze i społeczności osób Głuchych.</p>			
--	---	--	--	--	--	--

<p><b>VIII. Terapia zajęciowa</b></p> <p><b>1. Pracownia artystyczna</b></p>	<p>1. Głównie cele terapii w pracowni artystycznej :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie percepcji słuchowej,</li> <li>- praca nad emisją głosu</li> <li>- rozwijanie zdolności wokalnych</li> <li>- rozwijanie umiejętności i pracy przeponą przy śpiewie</li> <li>- nauka śpiewu solo, w duecie, grupie</li> <li>- praca nad prawidłową dykcją</li> <li>- rozwijanie zainteresowań śpiewem i grą na instrumentach</li> <li>- wyrażanie siebie i uczuć poprzez muzykę</li> <li>- rozwijanie ekspresji</li> <li>- ćwiczenia rytmiczne</li> <li>- wyrabianie prawidłowej postawy ciała poprzez taniec</li> <li>- rozwijanie zainteresowań różnymi rodzajami</li> </ul>	<p>1. Terapia prowadzona w pracowni artystycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia w śpiewie indywidualnym oraz zespołowym</li> <li>- muzykowanie głosem- wspólne śpiewanie piosenek,</li> <li>- ćwiczenia aparatu głosowego, mowy i dykcji</li> <li>- muzykowanie z wykorzystaniem instrumentów muzycznych,</li> <li>- zajęcia muzyczno-ruchowe- kształtujące świadomość ciała i koordynację</li> <li>- zumba</li> <li>- spotkania karaoke</li> <li>- przygotowanie oprawy wokalmuzycznej imprez</li> <li>- opracowywanie scenariuszy imprez,</li> <li>- nauka ruchu scenicznego, mowy ciała,</li> <li>- ćwiczenia nad mimiką twarzy i gestykulacją,</li> <li>- nauka obsługi sprzętu nagłośnieniowego i oświetleniowego</li> <li>- nauka gry na instrumentach</li> <li>- ćwiczenia rytmiczne przy użyciu instrumentów</li> <li>- nauka wartości nut</li> <li>- okolicznościowe formy teatralne</li> </ul>	<p>1. Uczestnicy w pracowni artystycznej nabędą :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>umiejętność prawidłowej pracy przeponą podczas śpiewu- pewność siebie i wiarę we własne możliwości- umiejętność wyrażania siebie poprzez muzykę/ śpiew/ taniec/ gesty- umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami- umiejętność łagodzenia napięć emocjonalnych i stresu poprzez świadomy oddech- będą znać podstawowe kroki taneczne- będą potrafili nazywać nuty i podawać ich wartość- opanują umiejętność podstawowych chwytów gitarowych- opanują stres sceniczny- umiejętność prawidłowego korzystania z mikrofonu oraz sprzętu nagłaśniającego - będą potrafili podłączyć, ustawić oraz wyregulować sprzęt nagłośnieniowy- będą potrafili odwzorowywać usłyszany rytm- będą reprezentować placówkę w wszelakich formach artystycznych- aktywnie uczestniczyć w konkursach- wiedzę o podstawowych narzędziach</li> </ul>	<p>50 osób – grupy ABCD</p>	<p>codziennie</p>	<p>zespół W-A</p>
--	--	---	---	-----------------------------	-------------------	-------------------

	<p>muzyki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podnoszenie poczucia własnej wartości i wiary w siebie</li> <li>- wyrabianie umiejętności i odtwórczych w tekstach i inscenizacjach</li> <li>- rozwijanie zdolności i umiejętności i twórczych oraz odtwórczych</li> <li>- korzystanie ze sprzętu nagłaśniającego</li> <li>- udział w konkursach</li> <li>- kształtowanie umiejętności koncentracji</li> <li>- pobudzanie inwencji twórczej, fantazji,</li> <li>- rozwijanie zdolności przeżywania muzyki i wyrażania dostrzeżonych zjawisk,</li> <li>- kształtowanie umiejętności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentacja swoich umiejętności i zdolności wewnątrz placówki i poza nią</li> <li>- nauka podstawowych kroków tanecznych</li> <li>- czytanie i interpretacja tekstów</li> <li>- zajęcia oparte o model mobilnej rekreacji muzycznej,</li> <li>- zajęcia z elementami Polskiego Języka Migowego,</li> <li>- nauka piosenek w Polskim Języku Migowym, jako forma artystycznego wyrazu,</li> <li>- zajęcia z kaligrafii i handletteringu,</li> <li>- przygotowywanie ozdób świątecznych, okolicznościowych z wykorzystaniem różnych metod i technik artystycznych,</li> <li>- zapoznanie i wykorzystywanie różnorodnych form artystycznego wyrazu w pracach twórczych,</li> <li>- zajęcia relaksacyjne w ramach Sali Doświadczania Świata,</li> <li>- wprowadzenie relaksacji</li> </ul>	<p>kaligrafii- zapoznają się z kilkoma czcionkami pisma ozdobnego- będą potrafili wykonać proste napisy metodą handletteringu.</p> <p>Regularny udział w zajęciach muzyczno-rytmicznych wpłynie na rozwój uczestników w sferze psychicznej, emocjonalnej, fizycznej, a także społecznej. Poprawi to ich samopoczucie, co wyraźnie wpłynie na postępy terapeutyczne. Wzmocni pewność siebie i poczucie własnej wartości, pomoże rozwijać zainteresowania i umiejętności adekwatne do potrzeb i możliwości uczestników.</p> <p>Udział w zajęciach z elementami Polskiego Języka Migowego wpłynie na wszechstronny rozwój uczestników – sfery psychicznej, fizycznej i społecznej, dając możliwość wyrażania i kontrolowania emocji za pomocą alternatywnych form komunikacji, ułatwiając adap-</p>			
--	--	--	--	--	--	--

	<p>wszechstronnej obserwacji, spostrzegawczości, pamięci wzrokowej i słuchowej,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie wrażliwości na barwy, formy, światło, ruch i dźwięk,</li> <li>- poznanie form i metod wyrażania siebie i swoich emocji, przeżyć,</li> <li>- aktywizowanie do podejmowania działań w zakresie ruchu scenicznego i autoprezentacji swoich umiejętności,</li> <li>- nauka wzajemnej tolerancji, akceptacji,</li> <li>- rozwój percepcji i reakcji sensorycznych,</li> <li>- wykorzystanie muzyki jako alternatywnego sposobu wyrażania siebie,</li> <li>- redukcja</li> </ul>	<p>Jacobsona, Schultza,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia polisensoryczne - stymulujące zmysł słuchu, dotyku, wzroku,</li> <li>- bajkoterapia z elementami relaksacji,</li> </ul> <p><b>Dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną oraz spektrum autyzmu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymanie czynności życia codziennego</li> <li>- rozwijanie koncentracji, uwagi, ćwiczenie pamięci, ćwiczenie motoryki małej, sprawności ruchowej poprzez udział w zajęciach z elementami Polskiego Języka Migowego oraz poprzez ćwiczenia kaligraficzne i metody Handletteringu, poprzez używanie specjalistycznych pomocy edukacyjnych – gra muzyczna Letsplay</li> <li>- kształtowanie percepcji słuchowej, wzrokowej, zmysłu dotyku przy użyciu specjalistycznych pomocy dydaktycznych – kostki dźwiękowe, gra muzyczna letsplay, boom boom, miski,</li> </ul>	<p>tację do codziennych wyzwań komunikacyjnych oraz przygotowanie do lepszego funkcjonowania w środowisku mieszanym.</p> <p>Uczestnicy poznają znaki związane z codziennym funkcjonowaniem co pozytywnie wpłynie na ich rozwój komunikacji, wyrażania siebie i swoich emocji. Zajęcia te będą budowały w uczestnikach pewność siebie oraz wiarę w swoje możliwości. Nauczą się składać życzenia oraz migać piosenki w PJM, co wykorzystane będzie przy różnych okolicznościach.</p> <p>Zajęcia relaksacyjne w Sali Doświadczenia Świata pozwolą obniżyć napięcie emocjonalne, pozytywnie wpłyną na postrzeganie własnej osoby, wyciszą negatywne emocje, pomogą radzić sobie ze stresem i uspokojeniem umysłu, będą miały wpływ na reagowanie w sytuacjach trudnych, przyczynią się do spokojniejszego rozwiązywania problemów i trudności, po-</p>			
--	--	--	---	--	--	--

<p><b>2. Pracownia plastyczna</b></p>	<p>napięcia emocjonalnego, stresu i lęków,  - rozwijanie zdolności poznawczych - pamięci, koncentracji, uwagi,  - kształtowanie motywacji wewnętrznej do pracy nad sobą i rozwijania swoich umiejętności.</p> <p>2.Główne cele terapii w pracowni plastycznej:  - uwrażliwienie na piękno różnych zjawisk  -</p>	<p>instrumenty perkusyjne (grzechotki, trójkąty, dzwonki)  - poznawanie form i metod wyrażania swoich emocji, przeżyć przy okazji muzykoterapii czynnej i biernej  - ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia rytmiczne  - zajęcia relaksacyjne z elementami technik Jacobsona, Schultza,  - rozwijanie percepcji słuchowej,  - rozwijanie funkcji percepcyjno-motorycznych,  - stymulowanie sensoryczne,  - wzmacnianie układu proprioceptywnego,  - rozwijanie funkcji poznawczych  - elementy terapii Snoelesen,  - stwarzanie warunków sprzyjających kontaktowi z samym sobą, swoim wnętrzem,  - umożliwienie wyrażania emocji za pomocą muzyki, gestów, mimiki,</p> <p>2.Ergoterapia i arteterapia prowadzona w pracowni plastycznej:  - malowanie na płótnie, sklejce, ceramice, szkle  - rysowanie, kolorowanie,</p>	<p>zwoła zmniejszyć napięcie mięśniowe, obniżyć poziom bólu, wpłyną na poprawę jakości snu, zwiększenie samoświadomości, obniżenie poziomu lęku i napięcia psychicznego.</p> <p>2.Uczestnicy pracowni plastycznej:  - będą malować obrazy na płótnie różnymi technikami  - rozwiną wyobraźnię oraz będą potrafili</p>			
---------------------------------------	--	---	---	--	--	--

	<p>kształtowanie dostrzegania form oraz bogactwa barw w naturze - rozwijanie zdolności percepcji i estetyki w odniesieniu do prac plastycznych - tworzenie sytuacji sprzyjających doświadczeniu autonomii i sprawczości - umożliwienie odczuwania radości z tworzenia - rozwijanie wyobraźni twórczej i umiejętności odtworczych - rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, manualnej - rozwijanie różnorodnej twórczości artystycznej - rozwijanie zainteresowań różnymi technikami plastycznymi - rozwijanie i podtrzymywanie</p>	<p>- papieroplastyka - wykonywanie kartek okolicznościowych i świątecznych - dekoracja pomieszczeń - rekwizyty i scenografia - udział w konkursach plastycznych, wystawach prac - współpraca z innymi pracownikami - tworzenie witraży, - metaloplastyka - ozdoby – formy przestrzenne techniką powertex - przygotowanie upominków - poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkic, glinie, tekturze, drewnie – papieroplastyka - wykonywanie kartek okolicznościowych, - wykonywanie sezonowych dekoracji - wykonywanie pejzaży farbą akwarela - malowanie rodzajami materiału: farba plakatowa, farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe, kredki świecowe, ołówek, kreda. - technika decoupage</p>	<p>wykorzystać własne pomysły w praktyce - opanują technikę rysowania, kolorowania różnymi rodzajami kredek, szkicowania ołówkiem, rysowania tuszem - będą cyklicznie wykonywać kartki świąteczne oraz okolicznościowe - prace uczestników będą elementami dekoracyjnymi w placówce i poza oraz ofiarowywane w formie upominków - będą poznawali nowe techniki plastyczne - uczestnicy będą współpracowali i integrowali się z uczestnikami z innych pracowni przy wykonywaniu zespołowych działań - aktywne uczestnictwo w wystawach i konkursach - rozwiną umiejętności manualne - poznają różne techniki plastyczne - nauczą się spędzać czas wolny w sposób twórczy - staną się bardziej kreatywni, pomysłowi i</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>zainteresowań, pasji uczestników w poprzez samodzielny wybór techniki i pomysłu do wykonania pracy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrabianie poczucia estetyki</li> <li>- umożliwienie odniesienia sukcesu oraz budowanie wiary we własne możliwości</li> <li>- udział w wystawach reprezentujących twórczość, konkursach plastycznych</li> <li>- zapoznanie i egzekwowanie przepisów BHP</li> <li>- uwalnianie po przez działania plastyczne wewnętrznych napięć oraz emocji</li> <li>- wzmocnienie naturalnych możliwości ekspresji oraz komunikacji</li> </ul>	<p>(technika 3D )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonywanie obrazów metodą piktoryko</li> <li>- wykonywanie ozdób z masy Cernit (glinka polimerowa)</li> <li>- wykonywanie bombki w bieli z masą superlekką</li> <li>- wykonywanie obrazów metoda decupage</li> <li>malowanie szpachelką</li> <li>- wykonywanie obrazów i prac techniką marmoryzacji ; rozlewanie mieszanki farb w celu uzyskania niepowtarzalnych wizualnie wzorów</li> <li>- malowanie za pomocą magnesów;</li> <li>wykorzystanie sił magnetycznych do manipulowania farbą na płótnie</li> <li>- sztuka żywych rzeźb ;</li> <li>wykorzystujący rośliny jako główny materiał twórczy</li> <li>-wydrapywanka mająca na celu odsłanianie znajdującej się pod spodem farby</li> <li>-wytwory z gipsu polimerowego</li> <li>- wykonywanie ozdób świątecznych różnymi technikami</li> </ul> <p><b>Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną oraz ze spektrum</b></p>	<p>twórczy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- określać wartości swojej pracy, umieć ją zaprezentować</li> <li>- poszukiwać inspiracji w otaczającym świecie, pozytywnych emocjach.</li> <li>- aktywne uczestnictwo w plenerach malarskich</li> </ul>			
--	---	---	--	--	--	--

	<p>werbalnej po przez język plastyki - nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy - doskonalenie umiejętności manualnych - uwolnienie poprzez działania plastyczne wewnętrznych napięć oraz emocji</p>	<p><b>autyzmu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymywanie czynności związanych z życiem codziennym (podstawowa obsługa sprzętu w pracowni plastycznej: pędzle, nożyczki,)</li> <li>- rozwijanie motoryki małej i dużej,</li> <li>- malowanie obrazów za śladami terapeuty</li> <li>- segregacja, rozpoznawanie, nazywanie narzędzi plastycznych</li> <li>-rozwijanie koncentracji uwagi, spostrzegania, poczucia sprawstwa</li> <li>- obsługa specjalistycznych urządzeń dostosowanych dla osób z niepełnosprawnością</li> <li>sprzężona(sztaluga podświetlana, Latające kolory-wirówka do mieszania kolorów)</li> <li>- prowadzenie terapii z wykorzystaniem tablicy interaktywnej, panelu świetlnego LED (master kids) : rozwijanie percepcji wzrokowo-słuchowo-ruchowej,</li> <li>- usprawnianie zaburzonych</li> </ul>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>3. Pracownia krawiecko-rękodzielnicza</p>	<p>3. Główny cele terapii wykorzystywane w pracowni krawiecko-rękodzielniczej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie zainteresowań i ujawnianie zdolności, w szczególności manualnych, rękodzielniczych</li> <li>- budowanie pozytywnego obrazu podopiecznego, pokazywanie mocnych stron jako uczestnika zajęć,</li> <li>- rozwijanie w uczestnikach postawy ciekawości, otwartości i poszanowania innych,</li> <li>- zapoznanie i egzekwowanie</li> </ul>	<p>funkcji percepcyjno – motorycznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ćwiczenie chwytu pęsetkowego</li> <li>- malowanie dłońmi (stymulacja zmysłu dotyku</li> </ul> <p>3. Zajęcia terapeutyczne prowadzone w pracowni krawiecko-rękodzielniczej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posługiwanie się podstawowymi przyborami krawieckimi,</li> <li>- szycie i roboty ręczne</li> <li>- zszywanie i reperacja odzieży</li> <li>- zajęcia krawieckie (aplikacje z użyciem tkanin, koraliki, cekinów, zamków, guzików,</li> <li>- szycie ręczne, haft krzyżykowy, prosty, pętelkowy, maskotki, ozdoby z tkanin, wełny,</li> <li>- obsługa maszyny do szycia (patchwork, szycie kostiumów teatralnych, przeróbki maszynowe)</li> <li>- robótki ręczne na szydełku i drutach,</li> <li>- makrama,</li> <li>- mozaika diamentowa,</li> <li>- zajęcia dekoracyjne – rękodzieło (tworzenie</li> </ul>	<p>3. Uczestnicy pracowni krawiecko - rękodzielniczej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- będą doskonalić sprawność manualną</li> <li>- będą szyć ręcznie, fastrygować, docinać, odmierzać miarą</li> <li>- w sposób praktyczny zapoznawać się z materiałami, narzędziami, maszynami oraz urządzeniami potrzebnymi do tworzenia kreatywnych prac,</li> <li>- poznają nowe, ciekawe techniki pracy,</li> <li>- będą nabywać umiejętność zachowania ładu i porządku na stanowisku pracy,</li> <li>- będą potrafili przyszyć guziki, samodzielnie zeszyć rozprutą odzież i inne,</li> <li>- będą szyli maszyną do szycia podstawowymi ściegami,</li> <li>- będą haftować na kanwie i płótnie,</li> <li>- uczestnicy będą</li> </ul>			
--	---	--	--	--	--	--

	<p>nie przepisów BHP w pracy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie elementów krawiectwa i rękodzieła w teorii i praktyce</li> <li>- danie możliwości wykorzystania, łączenia różnych materiałów, doboru kolorów i projektowania wzorów,</li> <li>- rozwijanie zainteresowań różnymi technikami krawieckim i i rękodzielniczymi,</li> <li>- zadowolenie z własnych i wspólnych działań</li> <li>- wzmocnienie poczucia własnej wartości,</li> <li>- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>- umiejętne gospodarowanie materiałem do terapii,</li> <li>- nabywanie umiejętności obsługi maszyny do szycia</li> <li>- rozwijanie</li> </ul>	<p>wyrobów artystycznych, użytkowych, ozdób do pomieszczeń, ogrodu przy użyciu różnych materiałów i technik,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwrócenie uwagi w wykonywaniu prac na symbolikę, kolorystykę oraz święta okolicznościowe,</li> <li>- współpraca z pracownikami,</li> <li>- naprawa sprzętu wykorzystywanego przy czynnościach porządkowych,</li> <li>- zajęcia rękodzielnicze i artystyczne (decoupage, plecionkarstwo, techniki łączone)</li> <li>- wykonywanie mydełek i akcesorii kąpielowych,</li> <li>- wyrabianie świeczek dekoracyjnych,</li> <li>- wyrabianie toreb, t-shirtów z nadrukiem</li> <li>- florystyka – bukieciarstwo, kompozycje kwiatowe, upominki okolicznościowe</li> <li>- dekoratorstwo i zdobnictwo</li> <li>- upcykling - nauka nadawania nowego życia odzieży używanej, odpadom, surowcom</li> <li>- kreatywne</li> </ul>	<p>potrafiliby wykonać na szydełku lub drutach proste prace</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwiną umiejętność wyplatania ściągami makramowym</li> <li>- poznają nowe formy pracy w pracowni</li> <li>- nabędą umiejętności płatowania obrazów złotem, srebrem,</li> <li>- uczestnicy będą potrafili wytworzyć nowe wyroby o wyższej wartości z niepotrzebnych odpadów,</li> <li>- uczestnicy będą potrafili współpracować i integrować się z uczestnikami z innych pracowni,</li> <li>- samodzielnie lub z niewielką pomocą uczestnicy będą potrafili korzystać z urządzeń i narzędzi znajdujących się w pracowni,</li> <li>- uczestnicy będą potrafili samodzielnie wyszukiwać tutoriale, blogi tematyczne w sieci,</li> <li>- dzięki filmom instruktażowym nauczą się i zainspirują do wykonania nowej rzeczy, ozdoby</li> <li>- podopieczni będą znali</li> </ul>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>zmysłu obserwacji, koncentracji oraz poczucia odpowiedzi alności za efekt końcowy</p> <p>- doskonalenie umiejętności i praktycznych w zakresie szycia, - pomaganie odkrycia zasadności odzieży używanej – nadanie jej drugiego życia a tym samym w minimalnym stopniu przyczyniać się do ratowania naszej planety</p> <p>- kształtowanie postaw proekologicznych, - udział w wystawach, konkursach.</p>	<p>wykorzystywanie tkanin i detali z ubrań używanych,</p> <p>- filcowanie na sucho i mokro,</p> <p>- wyszukiwanie czytanie tutoriali w sieci,</p> <p>- czytanie ciekawych blogów o tematyce rękodzielniczej,</p> <p>- oglądanie filmów instruktażowych,</p> <p>- czytanie czasopism o szyciu,</p> <p>- nauka korzystania ze schematów graficznych i opisów,</p> <p>- wykonywanie upominków okolicznościowych,</p> <p>- udział w wystawach, konkursach</p> <p>- spotkania z ciekawymi ludźmi i ich twórczością,</p> <p>- wyjścia kierowane,- współorganizowanie imprez w placówce i na zewnątrz,</p> <p><b>Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną oraz ze spektrum autyzmu,-</b> utrzymywanie czynności związanych z życiem codziennym (przyszywanie guzików</p> <p>- rozwijanie</p>	<p>regulamin pracowni, obowiązujące przepisy BHP oraz będą je stosowali, na co dzień,</p> <p>- prace uczestników będą wykonane jako upominki oraz będą stanowiły dekoracją domu,</p> <p>- z dostępnych materiałów uszyją stroje do przedstawię</p> <p>- będą aktywnie uczestniczyć w wystawach i konkursach,</p> <p>- poznają różne formy kreacji w sztuce oraz w życiu codziennym,</p> <p>- zapoznają się ze znanymi artystami w środowisku lokalnym.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

<p><b>4. Pracownia poligraficzna</b></p>	<p>4. Pracownia poligraficzna realizuje podstawowe cele: samobsługa i zaradność w pracy z komputerem, samodzielna obsługa komputera w życiu codziennym, nauka pisania na komputerze, przyswajanie nazw i oznaczeń komputerowych. - uczestnicy uczą się w bezpieczny i skuteczny sposób korzystać z komputera</p>	<p>motoryki małej i dużej, -percepcja wzrokowa (chwytanie) - segregacja materiału obrazkowego, -naśladowictwo czynności rękodzielniczych, - nawlekanie koralików, - wyszywanie bez igły, - przesypanie produktów sypkich, - usprawnianie zaburzonych funkcji percepcyjno – motorycznych.</p> <p>4. Ergoterapia i papieroplastyka (elementy arteterapii) prowadzone w pracowni poligraficznej: - Trening w zakresie obsługi komputera (tworzenie dokumentów potrzebnych do przeprowadzenia konkursów, kopiowanie, edytowanie, obsługa drukarki) - Trening w zakresie obsługi sprzętu biurowego - Zajęcia edukacyjno-manualne - Trening w</p>	<p>4. Uczestnicy udoskonali pracę z komputerem, obsługą programów operacyjnych i użytkowych takich jak: edytor tekstu, programów do prezentacji, programów graficznych, wstawianie tabel i wykresów. Utrwali i rozwinęły sposoby korzystania z sieci i Internetu. Potrafią samodzielnie lub z niewielką pomocą aktualizować informacje na stronie internetowej ŚDS. Potrafią</p>			
--	--	---	--	--	--	--

	<p>- nabywają i rozwijają umiejętność i korzystania z możliwości internetu, posługiwania się wyszukiwarkami internetowymi</p> <p>- przełamywanie obaw oraz lęku przed pracą przy komputerze,</p> <p>- komunikaty werbalne i niewerbalne, praca nad przełamywaniem barier komunikacyjnych,</p> <p>- utrwalanie i nauka obsługi programu Mówik, wprowadzanie metod komunikacji alternatywnych,</p> <p>- rozwijanie poczucia własnej wartości oraz zainteresowań,</p> <p>- nauka i utrwalanie obsługi monitora multimedialnego oraz programów</p>	<p>zakresie utrwalania podstawowych technik szkolnych</p> <p>- Trening radzenia sobie z obsługą internetu, obsługa portali społecznościowych</p> <p>- Pisanie artykułów, korekta, edycja tekstu</p> <p>- Trening utrwalający obsługę programów komputerowych ( Power Paint, Corel, OpenOffice, Word, Fotosizer, LibraOffice)</p> <p>- Trening w zakresie obsługi urządzeń do scrapbookingu</p> <p>- Papieroplastyka (kartka okolicznościowa/zaproszenie/dyplom – przygotowanie bazy, pomysłu/wzoru, dobór materiałów, przygotowanie elementów i wykonanie)</p> <p>oraz pełnowymiarowa obsługa organizowanych konkursów przez Naszą placówkę)</p> <p>-Rozwijanie</p>	<p>wykonywać niewielkim wsparciem komputerowe prezentacje oraz prace graficzne</p> <p>.Uczestnicy potrafią właściwie posługiwać się sprzętem biurowym: drukarka, skaner, kserokopiarka, laminator, bindownica, gilotyna.</p> <p>Rozwinęli i utrwaliłi umiejętności tworzenia własnych dokumentów tekstowych, oraz udoskonali posługiwanie się cyfrowym aparatem fotograficznym.</p> <p>Uczestnicy samodzielnie wykonują zadania praktyczne na potrzeby administracyjne Domu dla poszczególnych pracowni, a także uczestników, :</p> <p>* przepisywanie i drukowanie bieżących pism (ogłoszenia, informacje, listy obecności, sprawozdania, podziękowania, itp.)</p> <p>* wykonywanie kart okolicznościowych</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>edukacyjny ch, utrwalanie i rozwijanie obsługi programów multimedialnych i edukacyjnych.( mTalent, Eduterapia) - utrwalanie zasad BHP. - poszerzenie umiejętności i związanych z komputerem (obróbka i edycja tekstu, tworzenie obrazków i prostej grafiki komputerowej, drukowanie i przetwarzanie dokumentów, itp. - rozwijanie podstawowych czynności związanych z obsługą urządzeń biurowych (kserokoparki, gilotyny, laminatora, bindownicy). - aktualizowanie informacji</p>	<p>zainteresowań i pasji(fotografia, internet) - Socjoterapia - Ludoterapia - Czytanie i omawianie bajek terapeutycznych - Ćwiczenia praktyczne związane z utrzymywaniem obowiązujących zasad bezpieczeństwa (dezynfekcja, zachowanie dystansu, utrzymanie higieny) <b>Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną oraz ze spektrum autyzmu</b> - utrzymywanie czynności związanych z życiem codziennym (podstawowa obsługa sprzętu biurowego, komputerowego) - rozwijanie motoryki małej i dużej, -percepcja wzrokowo – ruchowa poprzez zastosowanie zajęć z Terapii ręki - segregacja, rozpoznawanie, nazywanie materiału edukacyjno-biurowego, -rozwijanie koncentracji uwagi, spostrzegania, poczucia sprawstwa</p>	<p>h i zaproszeń na różne uroczystości * wykonywanie dyplomów, podziękowań, ulotek informacyjnych, folderów i wizytówek. *wyszukiwanie i ściąganie druków i innych informacji z sieci internetowej dla potrzeb ŚDS * wykonywanie etykiet na prace wykonane w poszczególnych pracowniach, etykiet informacyjnych, itp * przegrywanie płyt CD Potrafią wykonywać prace metodą scrapbookingu, embossingu, quillingu– znajomość obsługi maszyny tnąco – tłoczącej Big Shot oraz Gemini – narzędzi do quillingu, nagrzewnicy. Poznali i rozwinęli technikę tworzenia kwiatów z krepiny i drucików kreatywnych. Uczestnicy potrafią samodzielnie przygotować</p>			
--	---	---	--	--	--	--

	<p>na stronie internetowej ŚDS</p> <p>- rozwijanie umiejętności i związanej z obsługą podstawowego sprzętu komputerowego :</p> <p>drukarka, skaner, dysk zewnętrzny, pendrive</p> <p>- rozwijanie i poszerzanie umiejętności i tworzenia prezentacji komputerowych za pomocą programu Microsoft PowerPoint.</p> <p>- utrwalanie i rozwijanie zdolności manualnych , twórczych poprzez zajęcia z origami, kusudamy, quillingu, scrapbookingu,</p> <p>- poznanie i rozwijanie umiejętności i związanych z zajęciami kreatywnymi z drucikami( kwiaty ozdoby) oraz krepiną</p> <p>- doskonalenie umiejętności</p>	<p>- obsługa specjalistycznych urządzeń dostosowanych dla osób z niepełnosprawnością sprzężona( klawiatura, myszka, biurko z regulacją wysokości, program Mówik)- komunikacja wspomagająca i alternatywna</p> <p>- prowadzenie terapii z wykorzystaniem tablicy interaktywnej, panelu świetlnego LED (master kids) : rozwijanie percepcji wzrokowo - słuchowo- ruchowej, elementy terapii Si</p> <p>- obsługa programów edukacyjnych : mTalent, EduTerapia,</p> <p>- usprawnianie zaburzonych funkcji percepcyjno – motorycznych.</p> <p>- rozwijanie i kształcenie kompetencji emocjonalno- społecznych poprzez programy Dzwonek.pl</p> <p>- rozwijanie wrażliwości i kontaktu z otoczeniem poprzez Estetoterapie wykorzystująca kontakt z pięknem otoczenia i</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. Potrafią obsługiwać program :Mówik, oraz Monitor multimedialny wraz z programami edukacyjnymi, wykorzystywać komunikację alternatywną i wspomagającą.</p>			
--	---	---	--	--	--	--

<p><b>5. Pracownia techniczna i hortiterapii</b></p>	<p>i związanych z papieroplastyką - rozwijanie pasji i zainteresowań poprzez zajęcia związane z fotografią (kółko fotograficzne) - przestrzeganie zasad bhp i higieny pracy</p>	<p>przyrody</p> <p>5.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, spacer, pogadanki, instruktaż, burza mózgów, metody sytuacyjne, twórcze rozwiązywanie</p>	<p>5.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 drewna, czyli ręczną i elektronarzędziami. Potrafią posługiwać się przyrządami. Znają sposoby konserwacji drewna. -uczestnik zdobędzie umiejętność w</p>			
--	---	---	--	--	--	--

	<p>wzrokowo-ruchowej - rozwijanie i poprawa zdolności manualnych - rozwijanie takich cech jak: cierpliwość, pracowitość, dokładność, staranność, opanowanie - wzbudzanie motywacji do pracy - praktyczne zdobywanie umiejętności i wykonywania prostych czynności technicznych - zdobywanie umiejętności i posługiwania się narzędziami i urządzeniami - praktyczne poznanie technologii, materiałów, narzędzi i urządzeń i oprzyrządowania w dostępnym uczestnikom zakresie - zwiększenie zakresu umiejętności i niezbędnych</p>	<p>problemów, ćwiczenia, - hortiterapia - zajęcia edukacyjne - zapoznanie i egzekwowanie przepisów BHP. <b>Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną oraz ze spektrum autyzmu</b> - utrzymywanie czynności związanych z życiem codziennym (podstawowa obsługa narzędzi oraz elektronarzędzi) - rozwijanie motoryki małej i dużej, -percepcja wzrokowo – ruchowa poprzez wykonanie drobnych prac naprawczych i konserwatorskich - segregacja, rozpoznawanie, nazywanie artykułów metalowych (nakrętki, śruby, gwoździe, podkładki) -rozwijanie koncentracji uwagi, spostrzegania, poczucia sprawstwa, koncentracji uwagi, estetyki wykonywanej pracy - obsługa podstawowych elektronarzędzi oraz narzędzi wykonywanie za</p>	<p>ciągłości pracy oraz kontynuacji jej po dłuższej przerwie  - nabędzie umiejętności płatowania obrazów złotem  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, spacery i przebywanie na świeżym powietrzu. Usprawniają wszystkie zmysły poprzez wykorzystanie właściwości elementów przyrodniczych takich jak: barwa, kształt, smak, zapach, faktura, plastyczność, dźwięk . Uczestnicy poprzez hipoterapię zwiększają wydolność organizmu,</p>			
--	---	---	---	--	--	--

	<p>h do samodzielniego i niezależnego funkcjonowania uczestników w życiu codziennym na miarę ich indywidualnych możliwości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie zainteresowań i umiejętności przysposabiających do pracy w zakładach chronionych</li> <li>- zapoznanie się z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy</li> <li>- nauka jednostek miar- posługiwane się narzędziami służącymi do pomiarów,</li> <li>- nabywanie umiejętności określenia elementów technicznych i przypisania ich do danej grupy (budowlanej, mechanicznej,</li> </ul>	<p>ich pomocą prac dostosowanych do stopnia niepełnosprawności</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzenie terapii z wykorzystaniem ploteru CO2, zestawu do klejenia szkła</li> <li>rozwijanie percepcji wzrokowo-ruchowej, elementy terapii Si</li> <li>- usprawnianie zaburzonych funkcji percepcyjno – motorycznych</li> <li>- zapoznanie z techniką płutowanie obrazów złotem</li> </ul>	<p>regulują napięcia mięśniowe, doskonałą równowagę ciała, zwiększają poczucie własnej wartości, zmniejszają zaburzenia emocjonalne, rozwijają samodzielność. Znają i przestrzegają zasad BHP</p>			
--	---	---	---	--	--	--

	<p>elektrycznej  ) -  zaznajamia  nie się z  różnego  rodzaju  elementami  sprzętu i  prosty  urządzeń  elektryczny  ch,  przeznaczo  nych do  wykonywan  ia prostych  prac  - poznanie  oraz  utrwalanie  wiadomości  ogólnych  dotyczący  ch  materiałów  używanych  w pracowni  technicznej.  -  poznawanie  i utrwalanie  narzędzi  znajdujący  ch się w  pracowni  technicznej.  - rozwijanie  poznanych  podstawow  ych technik  obróbki  drewna  -  doskonale  nie  posługiwani  a się  przymiaram  i.  -obługa i  programow  anie oraz  drukowanie  w</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>technologii 3D</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poszerzenie spectrum pozyskiwania informacji przy wykorzystaniu zmysłu dotyku</li> <li>- praca z trójwymiarowymi modelami</li> <li>- utrwalanie i rozwijanie zastosowań elektronarzędzi w obróbce podstawowych materiałów w gospodarstwie domowym</li> <li>-rozwijanie umiejętności i ciągłości oraz kontynuacji wykonywanych prac</li> <li>- nauka i utrwalanie obsługi pilarki taśmowej</li> </ul> <p><b>Hortiterapia:</b></p> <p>Celem terapii jest pozbywanie się napięcia i stresu poprzez bliski kontakt z naturą, oraz obserwację procesu</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>wzrastania roślin, ich kwitnienia i owocowania, a także poprzez doznawanie satysfakcji i zadowolenia z efektów pracy nad pielęgnowaniem roślin ponad to wpływa na:</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</li> </ul>					
--	---	--	--	--	--	--

<p><b>6. Pracownia kulinarna i czynności życia codziennego</b></p>	<p>zjawisk lub wykonywanych czynności. - praca na rzecz wspólnego dobra przez wspólną pielęgnację naszego ogrodu. - rozwijanie zainteresowań przyrodniczych i poczucia poszanowania pracy własnej i innych osób.</p>	<p>6. Ergoterapia w pracowni kulinarnej: - Nauka podstawowych czynności: - nakrywanie do stołu, - przygotowanie podstawowych składników zgodnie z przepisem, - mycie, - krojenie - tarcie, - siekanie, - miksowanie - porcjowanie, - obieranie, - pieczenie, - gotowanie, - smażenie, - wekowanie - dekorowanie Przygotowywanie codziennych posiłków oraz spotkań okolicznościowych</p>	<p>6. Uczestnicy będą potrafili przygotować prosty posiłek - będą znali i przestrzegali zasady BHP - uczestnicy nabędą umiejętność korzystania z książek kucharskich, będą wdrażać je w codzienne przygotowywanie posiłków - uczestnicy potrafią zaspokajać podstawowe potrzeby życiowe - potrafią prawidłowo przetwarzać i przechowywać produkty - uczestnicy potrafią prawidłowo</p>			
--	--	---	--	--	--	--

	<p>ochronnej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka samodzielnosci 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 umiejętność i estetycznego nakrywania i podawania do stołu</li> <li>- nauka organizowania przestrzeni</li> <li>- nauka dobierania składników do pór roku</li> <li>- wypracowanie poczucia obowiązku,</li> </ul>	<p>h</p> <ul style="list-style-type: none"> <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: -znaczenie zasad segregacji i recyklingu</li> <li>-oszczędzanie wody</li> <li>- Nauka segregowania i prawidłowego prania</li> <li>-zapoznanie z budową i instrukcją obsługi pralko-suszarki</li> <li>-dostosowanie środków piorących i zmiękczających</li> <li>-zapoznanie się z symboliką znaków na metkach</li> <li>-nauka składania i układania w szafie</li> <li>-umiejętne prasowanie</li> <li>- Kształtowanie umiejętności prawidłowego przygotowania miejsca pracy i uporządkowania go</li> <li>- nauka i podtrzymywanie umiejętności</li> </ul>	<p>zachowywać się przy stole i zadbać o estetykę nakrywania do stołu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w bezpieczny sposób i zgodny z przeznaczeniem potrafią posługiwać się urządzeniami w pracowni kulinarnej</li> <li>- uczestnicy potrafią segregować odpady</li> <li>- uczestnicy potrafią samodzielnie segregować pranie</li> <li>- uczestnicy umiejętnie opanowali czynność prania i suszenia</li> <li>- potrafią prawidłowo składać wyprane rzeczy</li> <li>- uczestnicy dbają o miejsce pracy, potrafią przygotować stanowisko i je posprzątać</li> <li>- uczestnicy potrafią segregować odpady</li> <li>- kultywowanie tradycji świątecznych poprzez umiejętnie przygotowanie podstawowych potraw i pieczenie ciasta</li> <li>- uczestnicy potrafią zrobić listę zakupów i dobierać</li> </ul>			
--	---	---	---	--	--	--

	<p>dokładności i systematyczności poprzez sprzątanie, zmywanie naczyń zaraz po posiłku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie i rozwijanie umiejętności</li> <li>i posługiwania się sprzętem AGD( zmywarka, kuchenka elektryczna, kuchenka mikrofalowa, robot kuchenny, piekarnik elektryczny )</li> <li>- kształtowanie postaw proekologicznych</li> <li>- poznawanie zasad racjonalnego odżywiania</li> <li>- przygotowywanie posiłków na specjalne okazje i święta</li> <li>- nauka nakrywania do stołu oraz dekorowania potraw</li> <li>- doskonalenie</li> </ul>	<p>regularnego dbania o porządek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wdrażanie zasad segregacji odpadów</li> <li>- zapoznanie z tradycyjnymi przepisami świątecznymi</li> </ul> <p><b>Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną oraz ze spektrum autyzmu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznawanie podstawowych składników spożywczych</li> <li>- nauka przygotowania prostego posiłku</li> <li>- nauka prostych czynności kulinarnych tj. obieranie, mieszanie</li> <li>- angażowanie różnych zmysłów, które pomogą w rozwijaniu zdolności manualnych tj. siekanie, krojenie czy mieszanie</li> <li>- poprawa umiejętności komunikacyjnych oraz nawiązywanie relacji społecznych poprzez czynny udział w zadaniach wykonywanych w pracowni</li> <li>- poprawa jakości życia poprzez przekazanie podstawowej wiedzy na temat zdrowego</li> </ul>	<p>odpowiednie artykuły w sklepie</p>			
--	---	---	---------------------------------------	--	--	--

	<p>umiejętność i posługiwanie się sztucami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie technik i organizacji czasu przy wypieku ciast</li> <li>- wprowadzenie nauki poznawania smaków</li> </ul> <p>Główne cele terapii w pracowni życia codziennego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wdrażanie i utrwalanie zasad BHP i bezpiecznego korzystania z urządzeń AGD (pralka, suszarka automatyczna, żelazko)</li> <li>- nabycie umiejętności i prania, prasowania i składania tkanin</li> <li>- rozwijanie umiejętności segregowania rzeczy do prania</li> <li>- nauka umiejętności odczytywania symboli zawartych na metkach</li> <li>- nauka zaradności</li> </ul>	<p><b>odżywiania</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka organizowania przestrzeni i zarządzania czasem</li> <li>- <b>przeznaczonego na wykonanie zadania</b></li> <li>- <b>przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa w kuchni</b></li> <li>- <b>poprzez udział w zajęciach pomagamy w lepszym zrozumieniu i regulowaniu wrażeń sensorycznych</b> 9</li> <li><b>dotyk, zapach, smak czy tekstura jedzenia)</b></li> <li>- rutyna w przygotowywaniu posiłków</li> <li><b>działająca uspokajająco i sprzyjająco poczuciu bezpieczeństwa</b></li> <li>- <b>rozwijanie umiejętności komunikacyjnych poprzez interakcje z innymi uczestnikami</b></li> <li>- <b>nauka dzielenia obowiązków i odpowiedzialności</b></li> <li>- <b>zajęcia służące poprawie zdolności motorycznych i koordynacji wzrokowej</b></li> </ul>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p> życiowej  potrzebnej  w  codziennym  funkcjonow  aniu  -  kształtowan  ie  prawidłowy  ch  nawyków  dbałości o  wygląd  osobisty,  czystość i  estetykę  wyglądu  zewnątrzne  go  - nauka i  utrwalanie  wiadomości  o rodzaju i  przeznaczen  iu środków  czystości  -  kształtowan  ie postaw  proekologic  znych  -  kultywowan  ie tradycji  świętecznyc  h poprzez  przygotowy  wanie ciast  i innych dań  z nimi  związanymi  - nauka  planowania  i robienia  zakupów  -  kształtowan  ie  umiejętność  i  dekorowani  a stołu i  pracowni  - nauka </p>					
--	---	--	--	--	--	--

<p><b>7. Pracownia edukacyjno-pedagogiczna</b></p>	<p>przygotowania miejsca do spożycia posiłku oraz pozostawienia porządku - planowanie dnia z uwzględnieniem przerw</p> <p>7. 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</p>	<p>7. Metody pracy: Metody asymilacji wiedzy (Podająca): -pogadanka -dyskusja -wykład (opis, opowiadanie) -praca z książką -praca z programami edukacyjnymi w TV oraz komputerze Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy. (Problemowa): -klasyczna metoda problemowa -metoda przypadków -metoda sytuacyjna -burza mózgów -gry dydaktyczne Metody praktyczne -ćwiczebne -realizacji zadań Metody waloryzacyjne (Eksponujące) -impresyjne -ekspresyjne</p>	<p>7. Uczestnicy potrafią wykonać zadania stosując odpowiednie obliczenia i udzielić odpowiedzi. Doskonałą stroną 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 codziennym funkcjonowaniu tj. określenie daty, nazwy miesiący,</p>			
--	---	---	---	--	--	--

	<p>siebie, poznawaniu własnych możliwości</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozwijanie pamięci i spostrzegawczości</li> <li>- Rozładowanie napięcia, relaksacja przy pracy</li> <li>- Podniesienie poziomu samooceny, samoakceptacji wśród innych</li> <li>- Rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej</li> <li>- Integracja uczestników w</li> <li>- Kształtowanie umiejętności i radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.</li> <li>- Usprawnianie ogólnych sprawności ruchowych i manualnych</li> <li>- Podejmowanie działań prowadzących do wszechstronnego rozwoju</li> </ul>	<p>Rozwijanie i doskonalenie umiejętności szkolnych:</p> <p>Gry edukacyjne, quizy z wiedzy o otaczającym świecie, ciche czytanie ze zrozumieniem, rozwiązywanie testów, głośne czytanie, usprawnianie techniki pisania, liczenia,</p> <p>doskonalenie umiejętności wypowiedzenia się na różne tematy.</p> <p>Zajęcia grafomotoryczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usprawnienie motoryki małej</li> </ul> <p>Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie ciała i przestrzeni</p> <p>Ćwiczenia ruchowo – słuchowo – wzrokowe</p> <p>Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niwelowanie braków w wiadomościach</li> <li>- Biblioterapia</li> <li>- Praca nad kulturą języka</li> <li>- Doradztwo pedagogiczne</li> <li>- Eliminowanie zachowań społecznie nieakceptowanych</li> <li>- Odreagowanie napięć poprzez zastosowanie gier interaktywnych</li> </ul>	<p>pory roku oraz odczytać godziny na zegarze.</p> <p>Uczestnicy poprzez codzienne treningi ćwiczą i udoskonalają pamięć. Potrafią w zależności od swoich indywidualnych predyspozycji recytować wiersze.</p> <p>Poprawa jakości życia dzięki większym umiejętnościom, wzmocnieniu wiary w siebie, rozumieniu procesów i zasad zachodzących wokół nich.</p> <p>Wzmocnienie umiejętności komunikacji w sytuacjach życiowych, pozwalające na zbudowanie pewności siebie, otwartości na nowe doświadczenia i relacje. Rozwój umiejętności prawidłowego odczytywania intencji rozmówcy co pozwala na polepszenie relacji koleżeńskich i społecznych dzięki wzajemnemu zrozumieniu.</p>			
--	---	---	--	--	--	--

	<p>umysłowego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształtowanie umiejętności i podporządkowania się normom współżycia społecznego.</li> <li>- Wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach.</li> <li>- Rozwijanie zainteresowań.</li> <li>- Utrwalanie znajomości swoich danych osobowych.</li> <li>- Pogłębianie umiejętności interpersonalnych, w tym prawidłowego odczytywania intencji rozmówcy, terapeuty, rodzica, opiekuna, kolegi</li> </ul>	<p>(Xbox), gier stolikowych, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów i łamigłówek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Czytanie i interpretacja oraz nauka wierszy</li> <li>-Zajęcia z wykorzystaniem monitora multimedialnego, dotykowego oraz programów edukacyjnych dedykowanych osobom z niepełnosprawnościami; autyzmem, niepełnosprawnościami intelektualnymi, sprzężeniami, chorobami psychicznymi.</li> </ul> <p><b>Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną oraz ze spektrum autyzmu</b></p> <p>Holistyczne oddziaływania mające na celu rozwijanie, wzmacnianie, utrzymywanie sfer poznawczych, emocjonalnych, umiejętności szkolnych, motoryki małej oraz nakierowane indywidualnie, zoptymalizowane oddziaływania naprawcze dotyczące w/w aspektów.</p> <p>Praca nad ukształtowaniem większej odporności na stres wynikający z</p>				
--	---	--	--	--	--	--

		nierozumienia typowych, codziennych sytuacji.				
<b>IX. Usprawnia- nie ruchowe</b>	<p>1. Poprawa sprawności fizycznej uczestników w.</p> <p>2. Poprawa koordynacji ruchowej uczestników w.</p> <p>3. Zwiększenie wydajności fizycznej uczestników w.</p> <p>4. Poprawa ogólnej sprawności organizmu.</p> <p>5. Dbłość o higienę i stan zdrowia uczestników w.</p> <p>6. Czynne uczestnictwo w zawodach i olimpiadach sportowych – według zasad fair play.</p> <p>7. Zapewnienie środków pomocniczych.</p>	<p>I. KINEZYTERAPIA</p> <p>1. ćwiczenia grupowe</p> <p>2. ćwiczenia indywidualne – dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestnika</p> <p>- ćwiczenia ogólnousprawniające</p> <p>- ćwiczenia równoważne</p> <p>- ćwiczenia ogólnorozwojowe</p> <p>- ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni</p> <p>- ćwiczenia oddechowe</p> <p>3. Boisko sportowe „Orlik” – gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, doskonalenie technik gier zespołowych, przygotowanie do zawodów sportowych</p> <p>4. Zewnętrzna siłownia na świeżym powietrzu – wzmacnianie siły mięśni uczestników</p> <p>5. Basen</p> <p>- ćwiczenia rozluźniające w wodzie</p> <p>- nauka i doskonalenie pływania</p>	<p>Uczestnicy podczas codziennych ćwiczeń rehabilitacyjnych doskonałą 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 doskonałą współpracę w grupie. Uczestnicy w trakcie spacerów i ćwiczeń na świeżym powietrzu mają lepsze samopoczucie, są bardziej aktywni. Podczas zajęć przygotowujących do zawodów sportowych uczą się sposobów kontrolowania własnych postępów, potrafią „zdrowo rywalizować” zgodnie z zasadami fair-play. Treningi</p>	50 osób – grupy ABCD	codziennie, według potrzeb	fizjoterapeuta, zespół W-A

		<p>6. Kręgle - doskonalenie techniki gry - przygotowanie uczestników do zawodów</p> <p>7. Pool bilard - doskonalenie techniki gry - utrwalenie zasad gry - przygotowanie do zawodów</p> <p>8. Boccia – doskonalenie techniki gry</p> <p>9. Sprzęt aerobowo – siłowy (stepper, orbitrek, wioślarz, atlas, rower) - wzmacnianie siły i wytrzymałości organizmu</p> <p>10. Tenis stołowy - doskonalenie techniki gry - przygotowanie uczestników do zawodów</p> <p>11. Zajęcia z wykorzystaniem stepów – wprowadzenie technik aerobiku.</p> <p>II. FIZYKOTERAPIA A - aparat do elektroterapii - zabiegi przy użyciu prądów leczniczych - okłady żelowe ciepło-zimne</p> <p>III. MASAŻ - masaż suchy leczniczy - masaż gorącymi kamieniami – relaksacyjny</p>	<p>przygotowujące do zawodów sportowych wzmacniają odporność psychiczną uczestników. Uczestnicy potrafią dostosować się do obowiązujących zasad bezpieczeństwa i je stosować w życiu.</p> <p>Uczestnicy korzystają z zabiegów fizykalnych i masaży, które prowadzą do zmniejszenia się objawów bólowych, działają przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, przyspieszają procesy gojenia tkankowego.</p> <p>Trening oddechowy zwiększa siłę kardio oraz szybszą regenerację. Ćwiczenia oddechowe znacznie zwiększają dotlenienie komórek oraz wzmacniają system odpornościowy organizmu.</p>			
--	--	---	--	--	--	--

		<p>- masaż relaksacyjny</p> <p>IV. SILVOTERAPIA – ćwiczenia oddechowe i rozluźniające w lesie, obcowanie z naturą</p> <p>V. NORDIC-WALKING – spacer z kijkami Nordic Walking.</p> <p>VI. TABLICA DO TERAPII RĘKI – 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. OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPRZEŻONĄ ORAZ ZE SPEKTRUM AUTYZMU -ćwiczenia rehabilitacyjne dostosowane są do indywidualnych potrzeb uczestników; odbywają się w formie zabawowej, w parach; uczestnicy doskonałą sprawność</p>	<p>Uczestnicy podczas spacerów rekreacyjnych z kijkami wzmacniają mięśnie, odciążają stawy, zapobiegają kontuzjom.</p> <p>Ćwiczenia manualne pomagają zniwelować dysfunkcje, które powstały na wskutek różnego rodzaju schorzeń neurologicznych i reumatoidalnych, albo różnych urazów.</p>			
--	--	---	---	--	--	--

		<p>fizyczną; wzmacniają spostregawczość celność; - wyjazdy na basen doskonałą naukę pływania, wpływają rozluźniająco na cały organizm - wyjazdy na kręgle wpływają korzystnie na rywalizację oraz pracę w grupie - wyjścia na spacery połączone z ćwiczeniami oddechowymi dotleniają organizm oraz zwiększają zakres ruchomości w stawach - gry i zabawy ruchowe uczą rywalizacji oraz pracy w grupie - wykonywanie ćwiczeń wzmacniających motorykę małą w cieplej wodzie, przy użyciu mas plastycznych, sensorycznych - wykonywanie masażu przy użyciu przyborów tj. piłeczka z kolcami, ciepłe kamienie, wałeczki do masażu</p>				
<b>X. Aktywizacja zawodowa</b>	<p>1. Rozwijanie gotowości zawodowej. 2. Uświadami anie znaczenia pracy w życiu człowieka.</p>	<p>1. Trening aktywności zawodowej. 2. Udział w szkoleniach, stażach, pracach interwencyjnych, przygotowaniach zawodowych dorosłych, szkoleń na</p>	<p>Działaniem będącym, które ma na celu udzielanie pomocy w rozwiązywaniu różnorodnych problemów pojawiających się u uczestników. Wykształcenie</p>	<p>według indywidualnych potrzeb</p>	<p>Systema- tycznie, w zależności od ofert</p>	<p>zespół W-A pracownik socjalny</p>

	<p>3. Wzrost poczucia wspólnoty.</p> <p>4. Rozwijanie poczucia obowiązku i odpowiedzialności.</p> <p>5. Nabycie umiejętności i sporządzania dokumentów aplikacyjnych.</p> <p>6. Nabywanie praktycznego przygotowania do poszukiwania pracy.</p> <p>7. Odzyskiwanie wiary w siebie i sukcesu w życiu osobistym. Nabywanie poczucia użyteczności, przydatności, nadawanie sensu życia, wyznaczenie kierunku rozwoju.</p> <p>8. Zwiększenie poziomu samooceny i zaufania we własne możliwości.</p> <p>9. Zwiększenie motywacji do</p>	<p>podstawie umów szkoleniowych zawieranych pomiędzy burmistrzem, pracodawcą i instytucją szkoleniową, projektach systemowych w ramach Europejskiego funduszu Społecznego, kursach, szkoleniach zawodowych.</p> <p>3. Współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy w zakresie niezbędnym, gwarantującym efektywność wspólnie podejmowanych działań na rzecz uczestników, w tym współpraca MGOPS, PCPR, PUP, fundacjami, stowarzyszeniami (Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Czarnoziem Na Soli), ŚDS, WTZ, DPS itp.</p>	<p>nawyków punktualności, systematyczności i odpowiedzialności.</p> <p>i. Podjęcie kursów zawodowych z zakresu specjalistycznych szkoleń i możliwości uczestników, a także odbycia płatnych projektów zawodowych.</p> <p>Kompleksowa pomoc w odnalezieniu się na rynku pracy, w celu integracji społecznej i zawodowej oraz wsparcie ich rodzin.</p> <p>Dodatkowo wsparcie doradcy zawodowego oraz konsultacji psychologicznych.</p> <p>. Nabywanie poczucia użyteczności, przydatności, wyznaczenie kierunku rozwoju, pozwalanie w uczestniczeniu w życiu społecznym. Załatwianie samodzielnie lub w asyście swoich spraw urzędowych.</p> <p>Monitorowanie potencjalnych miejsc pracy na terenie gminy oraz najbliższej okolicy, a także współpraca z potencjalnymi pracodawcami</p>			
--	--	---	---	--	--	--

	<p>działania.</p> <p>10. Nabycie umiejętności i z zakresu poruszania się na otwartym rynku pracy.</p> <p>11. Udział w szkoleniach w celu podniesienia kompetencji zawodowych.</p>		<p>pozwala przybliżyć uczestników do założonego celu jakim jest odnalezienie się na rynku pracy i usamodzielnieniu się.</p>			
<p><b>XI.</b> <b>Organizacja i udział w imprezach okolicznościowych</b></p>	<p>1. Kultuwanie świąt, tradycji, obyczajów.</p> <p>2. Integracja ze środowiskiem.</p> <p>3. Promocja placówki.</p> <p>4. Prezentacja swoich możliwości, umiejętności, zdolności.</p> <p>5. Kształtowanie procesu samorealizacji.</p>	<p>1. Współpraca z samorządem lokalnym, powiatowym i wojewódzkim.</p> <p>2. Współpraca z organizacjami pozarządowymi (Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Logos”, Komitet Ochrony Praw Dziecka),</p> <p>3. Współpraca z innymi placówkami (szkołami podstawowymi i ponadpodstawowymi, ŚDS, WTZ, DPS itp.)</p> <p>4. Współpraca z parafiami i instytucjami kościelnymi.</p> <p>5. Bezpośredni udział w przygotowaniu imprez.</p>	<p>Integracja, wymiana doświadczeń, nawiązanie nowych znajomości, promocja twórczości osób niepełnosprawnych</p>	<p>50 osób – grupy ABCD</p>	<p>Systematycznie, według potrzeb</p>	<p>zespół W-A</p>

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 22 lat z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**2. 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 – zawód Terapeuta zajęciowy. Asystent osoby niepełnosprawnej. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy 16 lat, w tym 15 lat z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**3. Pracownik socjalny** — wykształcenie policealne, Studium Pracowników Służb Społecznych – Pracownik Socjalny, Studium Terapii Zajęciowej, zawód Terapeuta zajęciowy. Kursy i szkolenia zawodowe (staż pracy 13 lat, w tym 6 lat z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**4. Pedagog** prowadzący zajęcia w pracowni technicznej i hortiterapii – wykształcenie wyższe – pedagogiczne w zakresie edukacji komputerowej. Trener UEFA- B. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy 16 lat, w tym 4 lata z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**5. Technik fizjoterapii** prowadzący zajęcia w pracowni usprawniania fizycznego – wykształcenie policealne - technik fizjoterapii. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy 19 lat, w tym 15 z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**6. Terapeuta zajęciowy** prowadzący zajęcia w pracowni artystycznej – wykształcenie policealne zawód: terapeuta zajęciowy. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy 3 lata z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**7. 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 22 lata z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**8. Pedagog** prowadzący zajęcia w pracowni kulinarnej i życia codziennego – wykształcenie wyższe magisterskie w zakresie resocjalizacji. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy 5 lat z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**9. Terapeuta zajęciowy** prowadzący pracownię plastyczną. Wykształcenie policealne, zawód : Terapeuta zajęciowy. Policealna Szkoła Medyczno – Społeczna, Studium Terapii Zajęciowej w Inowrocławiu.  
Kursy i szkolenia zawodowe.  
(staż pracy 18 lat w tym 3 lata z osobami z zaburzeniami psychicznymi)

**10. Pedagog** prowadzący pracownię edukacyjno – pedagogiczną- wykształcenie wyższe magisterskie w zakresie Psychopedagogika oraz Kształcenie Wczesnoszkolne i Przedszkolne. Kursy i szkolenia (staż pracy 5 lat w tym 4 lata z osobami z zaburzeniami psychicznymi)

**11. Pielęgniarka** – średnie pielęgniarskie, wyższe - pedagogika opiekuńczo-wychowawcza z promocją zdrowia. Kursy i szkolenia zawodowe (staż pracy 25 lat w tym 22 lata z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**12. Terapeuta zajęciowy** – wyższe magisterskie - pedagogika specjalizacja: Terapia zajęciowa oraz resocjalizacja. Kursy i szkolenia zawodowe. (staż pracy 10 lat w tym 1 rok z osobami z zaburzeniami psychicznymi).

**13. Pracownik gospodarczy** – wykształcenie podstawowe, kurs opiekuna osób niepełnosprawnych (staż pracy – 28 lata).

**14. Psycholog** świadczący usługi psychologiczne, wykształcenie wyższe magisterskie

Magdalena Wnuk  
Kierownik  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Kruszwicy

## RAMOWY PLAN TYGODNIA 2025

Godz.	Poniedziałek			Wtorek			Środa			Czwartek			Piątek						
7 <sup>30</sup> - 8 <sup>15</sup>	Powitanie, ludoterapia, przygotowanie do zajęć, trening interpersonalny, komunikacji	Trening uspołecznia-	Zajęcia z małą grupą terapeutyczną, spacer, siłvoterapia, trening sportowy	Powitanie, ludoterapia, przygotowanie do zajęć	Trening uspołecznia-	Poradnictwo socjalne; Trening umiejętności korzystania z placówek służby zdrowia. Zajęcia usprawniania fizycznego (grupowe i indywidualne) Spacer, siłvoterapia, trening sportowy	Powitanie, ludoterapia, przygotowanie do zajęć	Trening uspołecznia-	Poradnictwo socjalne/ wyjścia do instytucji urzędowych Zajęcia usprawniania fizycznego (grupowe i indywidualne) Spacer, siłvoterapia, trening sportowy	Powitanie, ludoterapia, przygotowanie do zajęć	Trening uspołecznia-	Poradnictwo socjalne Zajęcia usprawniania fizycznego (grupowe i indywidualne) Spacer, siłvoterapia, trening sportowy	Powitanie, ludoterapia, przygotowanie do zajęć	Trening uspołecznia-	Zajęcia usprawniania fizycznego (grupowe i indywidualne) Filmoterapia (co dwa tygodnie)				
8 <sup>15</sup> - 10 <sup>00</sup>	Terapia zajęciowa			Terapia zajęciowa/ kółko bilard			Terapia zajęciowa			Terapia zajęciowa/ kółko bilard			Terapia zajęciowa			Terapia zajęciowa/ kółko bilard			
10 <sup>00</sup> - 10 <sup>30</sup>	Trening higieniczny Trening lekowy Śniadanie, trening kulinarny	Trening higieniczny Trening lekowy Śniadanie, trening kulinarny		Trening higieniczny Trening lekowy Śniadanie, trening kulinarny	Trening higieniczny Trening lekowy Śniadanie, trening kulinarny		Trening higieniczny Trening lekowy Śniadanie, trening kulinarny	Trening higieniczny Trening lekowy Śniadanie, trening kulinarny											
10 <sup>30</sup> - 10 <sup>40</sup>	Trening higieniczny	Trening higieniczny		Trening higieniczny	Trening higieniczny		Trening higieniczny	Trening higieniczny											
10 <sup>40</sup> 11.40	Terapia zajęciowa/ Terapia ręki/zajęcia polisensoryczne/ Terapia Si	Terapia zajęciowa/trening kulinarny/ terapia Si Kom. alternatywna Zajęcia taneczne		Terapia zajęciowa/trening kulinarny/ terapia Si Kom. alternatywna Zajęcia taneczne	Terapia zajęciowa/trening kulinarny/ terapia ręki		Basen/Kregle	Terapia zajęciowa/trening kulinarny/ terapia ręki		Kółko jeździeckie	Terapia zajęciowa/trening kulinarny/ terapia Si i terapia ręki/komunikacja alternatywna		Kółko jeździeckie	Terapia zajęciowa/trening kulinarny/ terapia Si i terapia ręki/komunikacja alternatywna		Kółko jeździeckie	Terapia zajęciowa/trening kulinarny/ terapia Si i terapia ręki/komunikacja alternatywna	Kółko jeździeckie	Terapia zajęciowa/trening kulinarny/terapia polisensoryczna
10 <sup>40</sup> 14 <sup>30</sup>		Biblioterapia		Biblioterapia	Muzykoterapia			Edukacja zdrowotna indywidualna lub grupowa			Muzykoterapia			Edukacja zdrowotna indywidualna lub grupowa					
12 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	Obiad/trening zaradności życiowej	Zajęcia rekreacyjno – rehabilitacyjne. Trening relaksacyjny/ polisensoryczny		Zajęcia rekreacyjno – rehabilitacyjne. Trening relaksacyjny/ polisensoryczny	Trening umiejętności społecznych		Trening umiejętności społecznych	Trening ekonomiczny/ budżetowy		Zajęcia z elementami Polskiego Języka Migowego	Trening ekonomiczny/ budżetowy		Trening ekonomiczny/ budżetowy	Trening ekonomiczny/ budżetowy		Trening ekonomiczny/ budżetowy	Trening ekonomiczny/ budżetowy	Trening ekonomiczny/ budżetowy	Trening ekonomiczny/ budżetowy
12 <sup>30</sup> 13 <sup>00</sup>	Trening ekologiczny	Obiad/trening zaradności życiowej		Obiad/trening zaradności życiowej	Obiad/trening zaradności życiowej		Obiad/trening zaradności życiowej	Obiad/trening zaradności życiowej		Obiad/trening zaradności życiowej	Obiad/trening zaradności życiowej		Obiad/trening zaradności życiowej	Obiad/trening zaradności życiowej		Obiad/trening zaradności życiowej	Obiad/trening zaradności życiowej	Obiad/trening zaradności życiowej	Obiad/trening zaradności życiowej
13 <sup>00</sup> -13 <sup>10</sup>	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny	Trening ekologiczny					
13 <sup>10</sup> -14 <sup>30</sup>	Ludoterapia	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy	Trening higieniczny Trening lekowy					
14 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup>	Terapia zajęciowa, ludoterapia, Dokumentacja, Trening porządkowy	Terapia zajęciowa /Wybrane techniki relaksacyjne	Zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną/ terapia SI, terapia ręki	Terapia zajęciowa Wybrane techniki relaksacyjne	Terapia zajęciowa Wybrane techniki relaksacyjne	Terapia zajęciowa Wybrane techniki relaksacyjne	Terapia zajęciowa Wybrane techniki relaksacyjne	Terapia zajęciowa / Zajęcia polisensoryczne/ rewalidacja/	Terapia zajęciowa / Zajęcia polisensoryczne/ rewalidacja/	Terapia zajęciowa / Zajęcia polisensoryczne/ rewalidacja/	Terapia zajęciowa / Zajęcia polisensoryczne/ rewalidacja/	Terapia zajęciowa / Zajęcia polisensoryczne/ rewalidacja/	Terapia zajęciowa / Zajęcia polisensoryczne/ rewalidacja/	Terapia zajęciowa, ludoterapia, Dokumentacja, Trening porządkowy					