

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY NR 1  
37-450 Stalowa Wola  
ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 29 A  
NIP 8652557193, REGON 180799029  
tel./fax 15 844 72 90

**ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY NR 1  
W STALOWEJ WOLI**

**/ TYP DOMU A,B /**

**PLAN PRACY**

**ROK 2022**

**PREZYDENT MIASTA**

*Lucjusz Nadberezny*

**ZATWIERDZAM.....**

## **1. Charakterystyka Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 1 w Stalowej Woli**

Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 1 w Stalowej Woli (ŚDS Nr 1) jest dziennym ośrodkiem wsparcia dla pełnoletnich osób z zaburzeniami psychicznymi. Ośrodek obejmuje wsparciem osoby przewlekle psychicznie chore i osoby z niepełnosprawnością intelektualną (typ domu: A i B). W ramach typu domu istnieje możliwość utworzenia miejsc dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną lub autyzmem.

Celem ŚDS Nr 1 jest organizowanie wszechstronnego wsparcia dla dorosłych osób przewlekle psychicznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną, a także dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną lub autyzmem. Działania realizowane przez zespół wspierająco – aktywizujący ŚDS Nr 1 skierowane są na reintegrację społeczną uczestników, rozumianą jako odbudowanie i podtrzymanie umiejętności uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej i pełnienia ról społecznych w miejscu zamieszkania. Wymienione cele osiągnięte są metodą indywidualnych i zespołowych treningów oraz innych form pracy.

Szczegółowe obszary działania ŚDS Nr1 w 2022r. obejmą następujące kierunki:

### **1) Wszechstronna edukacja:**

- mobilizowanie do aktywnego uczenia się w zakresie umiejętności zaspokajania codziennych potrzeb;
- nabywanie poprawnych umiejętności nawiązywania i utrzymywania kontaktów interpersonalnych, przełamywania barier społecznych, uprzedzeń, kształtowania umiejętności pracy zespołowej i postawy wzajemnej pomocy;
- nabywanie praktycznych umiejętności radzenia sobie z codziennymi obowiązkami,
- nabywanie umiejętności poruszania się po rynku pracy;
- przekazywanie aktualnych, rzetelnych informacji, ważnych dla bezpiecznego funkcjonowania w warunkach epidemii, w tym obowiązujących obostrzeń, ograniczeń i rygorów.

### **2) Działania prozdrowotne :**

- maksymalizacja okresów remisji, samoświadomość objawów zwiastunowych choroby;
- poprawa kondycji psychofizycznej;
- edukacja lekowa;
- wdrażanie i utrwalanie nawyków prozdrowotnych, związanych z codzienną higieną i używaniem środków dezynfekujących;
- wdrażanie określonych zachowań w sytuacjach społecznych, ograniczających ryzyko zachorowania, szczególnie w miejscach użyteczności publicznej oraz podczas pobytu w ośrodku.

### **3) Uaktywnienie:**

- zaszczepienie aktywnego modelu spędzania czasu wolnego, ciekawości świata;
- realizacja własnych pasji, wyzwolenie naturalnej aktywności, kreatywności;
- umożliwienie uczestnictwa w życiu społeczno – kulturalnym;
- aktywizacja zawodowa, nabywanie nowych kwalifikacji i umiejętności w celu poszukiwania zatrudnienia, z uwzględnieniem swojej niepełnosprawności i ograniczeń w funkcjonowaniu.

Cele założone na rok 2022, ŚDS Nr 1 realizował będzie poprzez szereg form działalności wynikających zarówno z zapisów ustawy o pomocy społecznej, rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy, Programu Działalności dla typu A i dla typu B, jak również uzgodnień indywidualnych planów postępowania wspierająco - aktywizującego, opracowanych dla każdego z uczestników.

## 2. Cele dostosowane dla osób przewlekle psychicznie chorych (TYP A)

1	<p><b>Kształtowanie umiejętności potrzebnych do samodzielnego funkcjonowania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mobilizowanie do dbałości o wygląd zewnętrzny oraz do właściwych nawyków higienicznych;</li><li>• wdrażanie i utrwalanie szczególnych nawyków higienicznych (zakrywanie ust i nosa, dezynfekcja dłoni, używanych przedmiotów, itp.);</li><li>• nabywanie umiejętności kulinarnych;</li><li>• nabywanie różnorodnych umiejętności praktycznych przydatnych w codziennym funkcjonowaniu;</li><li>• naukę gospodarowania własnymi środkami finansowym;</li><li>• udział we własnym leczeniu farmakologicznym</li></ul>
2	<p><b>Kształtowanie umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pokazywanie właściwych form zachowań w relacjach uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami;</li><li>• nauka współdziałania w grupie;</li><li>• nauka zasad prawidłowej komunikacji;</li><li>• budowanie poczucia wspólnoty i przynależności do grupy;</li><li>• wyposażenie uczestników w wiedzę i nowe umiejętności pomagające poruszać się po rynku pracy, z uwzględnieniem rodzaju niepełnosprawności;</li><li>• wskazywanie różnorodnych sposobów konstruktywnego rozwiązywania problemów;</li><li>• umiejętność poprawnego formułowania swoich opinii i poglądów na forum grupy;</li><li>• podniesienie samooceny i pewności siebie;</li><li>• skuteczne odreagowanie napięć;</li><li>• wdrażanie odpowiednich zachowań, w sytuacjach społecznych ograniczających ryzyko zachorowania, w związku z zagrożeniem epidemicznym.</li></ul>
3	<p><b>Pokazywanie różnorodnych sposobów spędzania czasu wolnego, z uwzględnieniem istniejących ograniczeń:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozwijanie zainteresowań literaturą, muzyką, filmem, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, quizami, Internetem, krzyżówkami, grami towarzyskimi;</li><li>• udział w spotkaniach rekreacyjno – integracyjnych;</li><li>• uczestniczenie w imprezach kulturalnych;</li><li>• udział w przeglądach artystycznych, konkursach, prezentacjach (w zależności od uzdolnień i zainteresowań);</li><li>• realizowanie własnych pasji (fotograficznych, informatycznych kulinarnych, sportowych, i innych);</li><li>• aktywność ruchowa preferowana przez uczestnika.</li></ul>

4	<p><b>Zapewnienie poradnictwa psychologicznego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozmowy indywidualne o charakterze wspierającym, motywującym, dyscyplinującym;</li> <li>• rozmowy interwencyjne w sytuacjach nieporozumień, w przypadku zachowań nieakceptowanych społecznie i niezgodnych z obowiązującymi obecnie zasadami;</li> <li>• nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i zmniejszenia napięcia , z uwzględnieniem obecnej szczególnie trudnej i obciążającej emocjonalnie sytuacji epidemicznej;</li> <li>• rozwój umiejętności społecznych w tym poprawnej komunikacji , zachowań asertywnych i efektywnej współpracy;</li> <li>• przekazywanie rzetelnych informacji, ważnych dla bezpiecznego funkcjonowania w warunkach zagrożenia covid - 19.</li> </ul>
5	<p><b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomoc w trakcie postępowań toczących się przed organami administracji publicznej i wymiaru sprawiedliwości;</li> <li>• doradztwo, udzielanie informacji, wyjaśnienia;</li> <li>• pomoc w wypełnianiu dokumentów, wniosków;</li> <li>• pomoc w pisaniu pism, podań;</li> <li>• współpraca z pracownikami urzędów i instytucji, w sprawach uczestników;</li> <li>• współpraca z rodzinami uczestników w powyższym zakresie.</li> </ul>
6	<p><b>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stała współpraca z placówkami psychiatrycznej opieki zdrowotnej;</li> <li>• współpraca z innymi placówkami opieki zdrowotnej, szczególnie w sytuacji podejrzenia symptomów koronawirusa, a także w związku z elektronizacją usług medycznych: teleporady, e-recepty, e-skierowania;</li> <li>• uzgadnianie i przestrzeganie terminów wizyt u lekarza;</li> <li>• pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, również w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem;</li> <li>• kształtowanie umiejętności radzenia sobie z doświadczaniem choroby psychicznej.</li> </ul>
7	<p><b>Zapewnienie niezbędnej opieki, w szczególności wzmoczonej opieki dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną, dostosowanej do indywidualnych ograniczeń uczestnika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zapewnienie niezbędnej opieki uczestnikom podczas ich pobytu w ośrodku;</li> <li>• zapewnienie opieki dla osób ze spektrum autyzmu oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi w przystosowanych pomieszczeniach;</li> <li>• pomoc i wsparcie ze względu na ograniczenia i dysfunkcje uczestnika;</li> <li>• asystowanie podczas transportu do ośrodka i do miejsca zamieszkania;</li> <li>• interwencje w przypadku niezapowiedzianej nieobecności uczestnika w ośrodku;</li> <li>• tworzenie grup samopomocy dla uczestników (nauka wzajemnej pomocy);</li> <li>• tworzenie wsparcia dla członków rodzin i opiekunów osób chorych, m.in. w zakresie radzenia sobie z chorobą osoby bliskiej.</li> </ul>

8	<p><b>Zapewnienie terapii ruchowej, z uwzględnieniem zasad wynikających z obowiązujących ograniczeń i zasad bezpieczeństwa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gimnastyka, ćwiczenia ogólnorozwojowe;</li> <li>• zajęcia sportowe – na hali sportowej i basenie krytym;</li> <li>• turystyka i rekreacja, z zachowaniem aktualnych obostrzeń i ograniczeń;</li> <li>• udział w zawodach sportowych i zabawach ruchowych, na terenie ośrodka oraz poza nim – w dopuszczalnym zakresie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>
9	<p><b>Nauka umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wprowadzenie sposobów zastępujących mowę(komunikacja alternatywna), w przypadku osób niemówiących, bądź wprowadzenie zróżnicowanych sposobów, do przekazywania informacji, w przypadku niewyraźnej mowy (komunikacja wspomagająca) np. tworzenie symboli, wyraźne plany zajęć, regulaminy zachowań( w formie pisemnej i symboli obrazkowych)-w zależności od występujących potrzeb, z naciskiem w kierunku komunikacji wspomagającej, nawet u osób niemówiących( zgodnie z teorią, że zastępowanie mowy( użycie tzw. „protezy mowy” jest ostatecznością i zasadne tylko wtedy, gdy nikłe lub odległe w czasie są szanse na rozwój lub przywrócenie mowy dźwiękowej).</li> </ul>
10	<p><b>Zapewnienie posiłków podczas pobytu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowywanie śniadania w ramach treningu kulinarnego, przez wyznaczonych uczestników – na warunkach dostępności ustalonych wytycznych sanitarnych;</li> <li>• gorący posiłek przyznany w ramach zadania własnego gminy o charakterze obowiązkowym, przygotowywany przez Kuchnię przy MOPS.</li> </ul>
11	<p><b>Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie i umożliwienie praktycznego wykorzystania własnych zasobów i umiejętności;</li> <li>• umożliwienie udziału w projektach dających nowe umiejętności, w tym organizowanych i finansowanych przez instytucje zewnętrzne;</li> <li>• współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy (możliwość odbycia staży zawodowych) oraz potencjalnymi pracodawcami.</li> </ul>

### **3. Cele dostosowane dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (TYP B)**

<b>1</b>	<b>Nabywanie i rozwijanie umiejętności z zakresu samoobsługi:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nauka dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę;</li><li>• nabycie podstawowych umiejętności praktycznych niezbędnych w codziennym życiu;</li><li>• nauka przygotowywania prostych posiłków;</li><li>• nauka gospodarowania własnymi środkami finansowymi przy współpracy opiekuna lub osoby z rodziny;</li><li>• wdrażanie i utrwalanie nawyków higienicznych i prozdrowotnych, związanych z bezpiecznym funkcjonowaniem w czasie pandemii.</li></ul>
<b>2</b>	<b>Kształtowanie umiejętności społecznych:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• utrzymywanie pozytywnych relacji z osobami z najbliższego otoczenia;</li><li>• nauka efektywnej współpracy w grupie;</li><li>• uczenie zasad poprawnego porozumiewania się, z poszanowaniem prawa innych uczestników do możliwości wypowiedzenia się;</li><li>• przeciwdziałanie rozpowszechnianiu i utrwalaniu negatywnych schematów w postrzeganiu osoby z niepełnosprawnością intelektualną;</li><li>• nauka umiejętności formułowania swoich opinii i poglądów na forum grupy;</li><li>• podniesienie samooceny i pewności siebie w kontaktach międzyludzkich;</li><li>• nauka świadomego odreagowania napięcia, w sposób akceptowany społecznie;</li><li>• wyposażenie uczestników w wiedzę i nowe umiejętności pomagające poruszać się po rynku pracy, z uwzględnieniem niepełnosprawności, ograniczonych możliwości oraz zaburzonych funkcji poznawczych;</li><li>• wdrażanie wymaganych zachowań, w sytuacjach społecznych, ograniczających ryzyko przenoszenia zakażenia koronawirusem i zachorowania na covid-19 (obowiązek oraz zasady noszenia maseczki, zachowywanie bezpiecznych odległości między osobami, podczas pobytu w ośrodku i poza ośrodkiem).</li></ul>
<b>3</b>	<b>Pokazanie różnorodnych form spędzania wolnego czasu, z uwzględnieniem istniejących ograniczeń epidemicznych:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozwijanie zainteresowań literaturą, prasą, muzyką, programami telewizyjnymi, audycjami radiowymi, Internetem, rozwiązywaniem krzyżówek, quizami, grami planszowymi itp.- na poziomie dostosowanym do możliwości poznawczych uczestnika;</li><li>• nauka zasad powszechnie akceptowanego zachowania podczas udziału w seansach kinowych, imprezach kulturalnych, imprezach integracyjnych, spotkaniach towarzyskich;</li><li>• aktywizowanie uczestnika do udziału w zajęciach prowadzonych w ośrodku, z poszanowaniem preferencji i możliwości uczestnika.</li></ul>

4	<p><b>Zapewnienie poradnictwa psychologicznego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i prawidłowego odreagowywania negatywnych napięć, w szczególności spowodowanych obecną trudną sytuacją epidemiczną;</li> <li>• nauka podstawowych umiejętności społecznych potrzebnych w codziennym życiu;</li> <li>• przekazywanie potrzebnych informacji, ważnych dla bezpiecznego funkcjonowania ;</li> <li>• rozmowy indywidualne wspierające, motywujące i dyscyplinujące;</li> <li>• rozmowy interwencyjne w sytuacjach nieporozumień, w wypadku zachowań nieakceptowanych społecznie i niezgodnych z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa przed rozprzestrzenianiem się koronawirusa.</li> </ul>
5	<p><b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• działania mające na celu pomoc i wsparcie przy załatwianiu spraw urzędowych, ze szczególnym uwzględnieniem obecnych ograniczeń w dostępie do urzędów;</li> <li>• pomoc w zakresie uzyskania wsparcia materialnego, rzeczowego i żywności;</li> <li>• pisanie pism, podań, wypełnianie druków,</li> <li>• kontakt i współpraca z pracownikami urzędów i instytucji, w sprawach uczestników;</li> <li>• współpraca z rodzinami uczestników, w oczekiwanym przez nich zakresie.</li> </ul>
6	<p><b>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• współpraca z placówkami opieki zdrowotnej, szczególnie w sytuacji podejrzenia u uczestnika symptomów zakażenia koronawirusem;</li> <li>• uzgadnianie i przestrzeganie terminów wizyt u lekarza, wsparcie podczas teleporady, uzyskania e-recepty, itp.</li> <li>• pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, w razie wystąpienia takiej potrzeby.</li> </ul>
7	<p><b>Zapewnienie niezbędnej opieki, w szczególności wzmoczonej opieki dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zapewnienie niezbędnej opieki uczestnikom podczas ich pobytu w ośrodku;</li> <li>• zapewnienie opieki dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi w przystosowanych pomieszczeniach;</li> <li>• pomoc i wsparcie ze względu na ograniczenia i dysfunkcje uczestnika;</li> <li>• asystowanie podczas transportu do ośrodka i do miejsca zamieszkania;</li> <li>• interwencje w przypadku niezapowiedzianej nieobecności uczestnika w ośrodku;</li> <li>• interwencje w sytuacjach trudnych dla uczestnika;</li> <li>• tworzenie grup samopomocy dla uczestników (nauka wzajemnej pomocy);</li> <li>• wsparcie dla członków rodzin i opiekunów uczestników, dostarczanie im informacji na temat radzenia sobie z ograniczeniami osoby bliskiej.</li> </ul>

8	<p><b>Zapewnienie terapii ruchowej z uwzględnieniem obowiązujących ograniczeń i zasad bezpieczeństwa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zajęcia sportowe usprawniające ruchowo uczestnika;</li> <li>• turystyka i rekreacja;</li> <li>• udział w zawodach sportowych i zabawach ruchowych, na terenie ośrodka oraz poza nim, dostosowanych do możliwości uczestnika- w dopuszczalnym zakresie i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</li> </ul>
9	<p><b>Nauka umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zastosowanie sposobów zastępujących mowę(komunikacja alternatywna), w przypadku osób niemówiących, bądź wprowadzenie zróżnicowanych sposobów, do przekazywania informacji, w przypadku niewyraźnej mowy(komunikacja wspomagająca) np. tworzenie symboli rysunkowych, czytelne plany zajęć, regulaminy zachowań( w formie pisemnej i znaków obrazkowych)-w zależności od występujących potrzeb oraz możliwości intelektualnych uczestnika, z naciskiem w kierunku komunikacji wspomagającej, nawet u osób niemówiących( zgodnie z teorią, że zastępowanie mowy( użycie tzw. „protezy mowy” jest ostatecznością i zasadne tylko wtedy, gdy nikłe lub odległe w czasie są szanse na rozwój lub przywrócenie mowy dźwiękowej).</li> </ul>
10	<p><b>Zapewnienie posiłków podczas pobytu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowywanie śniadania w ramach treningu kulinarnego, przez wyznaczonych uczestników – na warunkach dostępności ustalonych wytycznych sanitarnych;</li> <li>• gorący posiłek przyznany w ramach zadania własnego gminy o charakterze obowiązkowym, przygotowywany przez Kuchnię przy MOPS.</li> </ul>
11	<p><b>Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka umiejętności praktycznych (robótki ręczne, rękodzieło, szycie na maszynie, prace plastyczne, drobne prace naprawcze, rzemieślnicze);</li> <li>• rozwijanie i umożliwienie praktycznego wykorzystania własnych zasobów i umiejętności;</li> <li>• umożliwienie udziału w projektach dających nowe umiejętności, w tym organizowanych i finansowanych przez instytucje zewnętrzne;</li> <li>• współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy (możliwość odbycia staży zawodowych) oraz z potencjalnymi pracodawcami.</li> </ul>

Wszystkie formy pracy ŚDS Nr 1 dostosowane są do potrzeb, poziomu intelektualnego i możliwości psychofizycznych uczestników.

Oferta usług dla osób z niepełnosprawnością intelektualną ukierunkowana jest na ogólną poprawę ich funkcjonowania psychospołecznego ze szczególnym uwzględnieniem



działań zmierzających do niwelowania utrwalonych, negatywnych sposobów ich zachowań, a także na wypracowywanie i utrwalenie pozytywnych zasad postępowania i nabycie różnorodnych umiejętności.

Natomiast działania proponowane osobom przewlekle chorującym psychicznie skoncentrowane są na wsparciu i pomocy w kryzysach, ograniczeniu konieczności leczenia szpitalnego, oraz ukierunkowane są na wszechstronne aktywizowanie tych osób i integrowanie ze społecznością lokalną.

Dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi, w miarę pojawiających się potrzeb, będą organizowane aktywności w obrębie dostosowanych do tych dysfunkcji grup, w przystosowanych do tego celu pomieszczeniach.

Wszystkie zajęcia organizowane w ŚDS Nr1 są planowane i realizowane zgodnie z ustaleniami indywidualnych planów postępowania wspierająco - aktywizującego.

Niezależnie od przedstawionego powyżej ogólnego planu pracy, w dziennikach dokumentujących pracę zespołu wspierająco - aktywizującego zawarte są przyjmowane na rok kalendarzowy plany pracy, oddzielnie dla każdego rodzaju zajęć. Formy działalności ŚDS Nr 1, zgodne są z zakresem usług określonych w § 14 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy i zawarte są w Załączniku Nr 1 do niniejszego planu.

DYREKTOR  
Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 1  
w Stalowej Woli  
*M. Wojciak*  
mgr Małgorzata Wojciak

## **FORMY DZIAŁALNOŚCI**

### **Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 1 w Stalowej Woli**

#### **1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:**

Zadaniem treningu jest nabywanie, rozwijanie i wzmacnianie samodzielności i zaradności życiowej uczestników w zakresie realizacji ich podstawowych potrzeb dnia codziennego.

##### **- trening dbałości o wygląd zewnętrzny:**

Głównym celem jest kształtowanie nawyku dbania o schludny wygląd zewnętrzny, dostosowanie ubioru do pory roku, miejsca i okoliczności ( celebrowanie świąt, spotkania towarzyskie i integracyjne). Treningi koncentrują się także na tym aby odpowiednim strojem podkreślić swoje atuty, ukryć niedoskonałości, zwiększyć pewność siebie.

Trening prowadzony jest w formie indywidualnych rozmów lub w małych grupach, także metodą treningu umiejętności społecznych.

##### **Według potrzeb**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Schludny wygląd, dostosowany do pory roku i okazji. Wzmocnienie poczucia własnej wartości.

##### **- trening nauki higieny:**

Głównym celem jest wyrobienie nawyku dbałości o czystość i higienę osobistą. Ważne jest przypomnienie o konieczności mycia rąk, kształtowanie nawyku dbałości o higienę całego ciała w tym mycie włosów, higiena jamy ustnej, a także o konieczności i sposobach używania środków kosmetycznych przeznaczonych do higieny, w tym obecnie zalecanych środków do dezynfekcji dłoni. W związku z trwającą pandemią, trening ten nabiera aktualnie szczególnie ważnego znaczenia.

##### **Indywidualnie według potrzeb**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Znajomość i utrwalenie codziennych i szczególnych zasad higieny. Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego w tym wzmocnienie poczucia własnej wartości.

**- trening kulinarny (trening przygotowywania prostych posiłków) :**

Trening ma na celu kształtowanie umiejętności w zakresie samodzielnego przygotowywania potraw z wykorzystaniem wiedzy o zasadach racjonalnego odżywiania się, zachowania się przy stole oraz posługiwania się domowymi sprzętami AGD. Treningi dostosowane są do możliwości uczestników i aktualnych zaleceń epidemicznych. Prowadzone są:

treningi nauki gotowania, pieczenia, ale także robienia sałatek, kanapek, przekąsek koktajli z owoców sezonowych. Przygotowania konkretnych posiłków, poprzedzone jest planowaniem niezbędnych zakupów i oszacowaniem wydatków. Treningi poprzez wspólne przygotowanie posiłków otwierają uczestników na współpracę, stwarzają klimat do rozmowy, dzielenia się wiedzą i przepisami.

Trening prowadzony jest także metodą treningu umiejętności społecznych.

**Cały rok, według zaistniałych potrzeb – z uwzględnieniem obostrzeń sanitarnych.**

**PROWADZĄCY:** terapeuci

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Osiągnięcie samodzielności w zakresie przygotowywania codziennych posiłków, umiejętność pracy zespołowej, wzmocnienie poczucia własnej wartości, odpowiedzialności, zaradności życiowej i samodzielności.

**- trening umiejętności praktycznych:**

uczestnicy uczą się szycia ręcznego i na maszynie, wyszywania różnymi metodami, cerowania, robienia na drutach i innych umiejętności manualnych, a także radzenia sobie z drobnymi naprawami zgodnie z występującymi potrzebami (np. wbicie gwoźdźcia, przykręcenie zawiasów, wymiana żarówki itp.) Czynności te dostosowane są do poziomu uczestników i obejmują naukę lub rozwój już posiadanych umiejętności. Trening prowadzony jest także metodą treningu umiejętności społecznych.

**Zajęcia – codziennie według potrzeb**

**PROWADZĄCY:** terapeuta, instruktor ds. kulturalno-oświatowych, terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Nabycie umiejętności użytecznych w życiu i samodzielnego funkcjonowania.

**- pomoc w kompletowaniu potrzebnych dokumentów (ZUS, KRUS, PCPR, MOPS i inne)**

**Według potrzeb**

**PROWADZĄCY;** pielęgniarka, pracownik socjalny

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY PRACY:** osiągnięcie samodzielności w gromadzeniu potrzebnych dokumentów i załatwianiu spraw.

### **- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:**

Trening ma na celu kształtowanie i utrwalanie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi poprzez pomoc przy planowaniu i dokonywaniu zakupów (planowanie wydatków, orientacja w cenach produktów i usług, uświadamianie wartości pieniędzy i konsekwencji zaciągania kredytów), nadzór nad regulowaniem należności oraz celowym i racjonalnym wydatkowaniem pomocy finansowej przyznawanej przez MOPS.

#### **Indywidualnie według potrzeb**

**PROWADZĄCY:** pracownik socjalny

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Racjonalne gospodarowanie własnym budżetem, z uwzględnieniem stałych opłat i kosztów leczenia.

## **2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**

Zadaniem treningu jest kształtowanie prawidłowych relacji z innymi osobami. Uczestnicy uczą się przestrzegania obowiązujących norm społecznych i zachowań akceptowalnych społecznie tj. stosować się do zasad współżycia społecznego. W trakcie treningu uczestnicy nabywają umiejętności niezbędne do radzenia sobie w trudnych sytuacjach międzyludzkich, takich jak: budowanie relacji z innymi osobami, współpraca w grupie, właściwe reagowanie na krytykę, formułowanie prośb, stosowne zachowywanie się w miejscach publicznych itp.

### **- Biblioterapia**

Celem zajęć jest ćwiczenie: koncentracji, uważnego słuchania, publicznych wypowiedzi w bezpiecznych warunkach, dzielenie się własnymi opiniami, myślami i refleksjami.

**- Spotkania w Miejskiej Bibliotece Publicznej –** na zasadach dopuszczonych przez tę instytucję

Na tych spotkaniach uczestnicy mają możliwość korzystania z czytelni (czytanie bieżącej prasy), z wypożyczalni książek i e-booków. Spotkania z pracownikami biblioteki na prelekcjach, pozyskiwanie informacji o nowościach wydawniczych, ciekawostkach z życia znanych pisarzy, itp.

**Zajęcia raz w tygodniu - poniedziałek**

**PROWADZĄCY:** : terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Wzrost tolerancji dla odmiennych opinii, pozytywne zmiany w postawach i zachowaniu, podniesienie samooceny, rozszerzenie zasobów wiedzy i horyzontów czytelniczych, umożliwienie zapoznawania z bieżącymi wiadomościami z życia publicznego.

### **- Muzykoterapia**

Celem zajęć jest odreagowanie negatywnych emocji, obniżenie lęku, aktywizacja procesów poznawczych ( koncentracja, uwaga, pamięć), ,rozbudzenie zainteresowania muzyką.

**Zajęcia raz w tygodniu – wtorek**

**PROWADZĄCY:** : terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY ;** Poprawa pracy układu oddechowego i krążenia, zaktywizowanie procesów poznawczych ( koncentracja, uwaga pamięć), poprawa samopoczucia.

### **- Zajęcia intelektualne**

Celem zajęć jest pobudzenie rozwoju intelektualnego uczestnika i jego sfer poznawczych, a także doskonalenie współpracy podczas wspólnego wykonywania zadań.

**Zajęcia raz w tygodniu – wtorek**

**PROWADZĄCY:** Instruktor ds. kulturalno - oświatowych

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Efektywna współpraca przy podejmowaniu wspólnych działań, poprawa funkcjonowania w zakresie pamięci, uwagi, koncentracji

### **- Zajęcia plastyczne grupowe**

Celem zajęć jest usprawnianie zdolności manualnych, pobudzenie wyobraźni, nauka nowych i doskonalenie posiadanych zdolności plastycznych, rozwijanie umiejętności organizowania pracy i współdziałania w grupie.

**Zajęcia raz w tygodniu - środa**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Nabycie nowych umiejętności plastycznych , usprawnienie motoryki małej, zgodna i konstruktywna współpraca w grupie.

### **- Warsztaty psychoedukacyjne**

Forma pracy z grupą wykorzystująca jej zasoby i aktywność własną uczestników, która kładzie nacisk na doskonalenie i naukę nowych, poprawnych zachowań przydatnych w życiu społecznym oraz rozwój osobisty, w tym umiejętności poznawczych, samoocenę i samoświadomość. Wprowadzenie potrzebnych informacji i ważnych zasad zachowania w związku z panującą epidemią ( do czasu zmiany wymogów).

**Zajęcia odbywają się - raz na dwa tygodnie (czwartek)**

**PROWADZĄCY:** psycholog

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Wypracowanie norm grupowych, umiejętności poprawnego porozumiewania się, obrony własnego zdania, zachowań asertywnych i rozwiązywanie problemów interpersonalnych. Umiejętność pozytywnego myślenia, podniesienie własnej samooceny, efektywne korzystanie z własnych zasobów. Umiejętność bezpiecznego zachowania , zgodnego z wprowadzanymi zaleceniami.

### **- Zajęcia relaksacyjne**

Zajęcia prowadzone są metodą treningu autogennego Schultza przy delikatnej, odprężającej muzyce, spacer mentalny, oraz na świeżym powietrzu z wykorzystaniem elementów otaczającej przyrody. Wprowadzanie nowych metod relaksacyjnych, przy utrwaleniu dotychczasowo ćwiczonych.

**Zajęcia odbywają się - raz na dwa tygodnie (czwartek)**

**PROWADZĄCY:** psycholog

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Wyciszenie, odprężenie i rozładowanie stanu napięcia psychofizycznego, nabycie umiejętności odpoczywania i radzenia sobie ze stresem, biorąc pod uwagę panujące nadal zagrożenie, dodatkowo obciążające emocjonalnie

### **- Dyżury porządkowe**

Celem zajęć jest ćwiczenie nawyku utrzymywania porządku w swoim otoczeniu, nauka stosowania odpowiednich środków chemicznych i dezynfekcyjnych, współpraca i komunikacja w grupie.

**Zajęcia odbywają się codziennie**

**PROWADZĄCY:** psycholog

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Czystość i porządek w ośrodku ,poprawna komunikacja osób pracujących razem i dobra współpraca w grupie, dezynfekcja pomieszczeń wspólnych

Trening prowadzony jest także metodą treningu umiejętności społecznych.

### **- Praca społecznością**

Z uwagi na duże znaczenie w zakresie komunikowania się całej społeczności, przekazywania bieżących informacji oraz aktywowania uczestników w zakresie współzarządzania ośrodkiem , zajęcia te zostaną wznowione niezwłocznie po pojawieniu się takiej możliwości. Zajęcia odbywają się w grupie, przy zaangażowaniu wszystkich uczestników będących w ośrodku. Demokratyczne wybory samorządu własnej reprezentacji spośród uczestników są głównym elementem tej techniki. Ponadto wspólne spotkanie uczestników i kadry stwarza możliwość dyskusji, wyrażania opinii, propozycji, podziękowań, uwag, a także podzielenia się własnymi przemyśleniami i refleksjami pod kątem funkcjonowania ośrodka i przekazywania różnych informacji całej grupie.

**Spotkania odbywają się - dwa razy w miesiącu**

**PROWADZĄCY:** Zespół wspierająco-aktywizujący

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Umiejętność wyrażania własnych myśli, przekonań na forum, dzielenia się własnymi opiniami, dawania informacji zwrotnych pozytywnych i negatywnych, poczucie wspólnej odpowiedzialności i sprawczości, rozwiązywanie problemów i konfliktów.

#### **- Zajęcia aktywizujące**

Celem zajęć jest pobudzenie procesów poznawczych, zwiększenie motywacji, rozwój własnych zainteresowań, nauka poruszania się po rynku pracy z uwzględnieniem własnych ograniczeń.

**Zajęcia odbywają się raz w tygodniu - piątek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Uczestnicy poznają własne zasoby, motywacje, uaktywniają się, rozpoznają lokalny rynek pracy dla osób niepełnosprawnych( zapoznanie się z istniejącymi na terenie Stalowej Woli i okolic zakładami pracy chronionej) , naberą umiejętności pomocnych w poszukiwaniu pracy.

#### **- Zajęcia w formie indywidualnych rozmów**

Rozmowy z uczestnikami , rodzinami, osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami.

**Indywidualnie według potrzeb**

**PROWADZĄCY :** członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego

### **3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**

**Trening** polega na zachęcaniu uczestników do podjęcia takich form spędzania czasu jak: literatura, muzyka, audycje radiowe i telewizyjne, Internet, gry towarzyskie, kulinaria, fotografia, aktywność fizyczna, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych itp.

#### **- Biblioterapia**

Metoda wykorzystująca krótkie formy literackie (opowiadania, nowele, poezje) – wybrane fragmenty czytane na głos, omawiane w grupie .

**Raz w tygodniu –poniedziałek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Pokazanie i wzbudzenie zainteresowania różnymi formami literackimi, zachęcenie do czytania.

### **- Spotkania w Miejskiej Bibliotece Publicznej**

Spotkania czytelnicze, prelekcje, zajęcia pogładowe organizowane w bibliotece miejskiej umożliwienie korzystania z e-book. ( na warunkach dopuszczonych przez tę instytucję)

**Raz w tygodniu –poniedziałek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**Efekty :** Pokazanie i wzbudzenie zainteresowania różnymi formami literackimi, nauczanie korzystania z zasobów biblioteki ( książki, czasopisma, e – book)

### **- Muzykoterapia**

Zajęcia posługujące się muzyką lub elementami odgłosów przyrody w celu pokazania przyjemnego sposobu spędzania czasu wolnego, dającego możliwość wyciszenia, uspokojenia i miłych wrażeń słuchowych,

**Raz w tygodniu – wtorek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Rozbudzenie zainteresowań różnorodną muzyką i przywrócenie dobrego samopoczucia, zachęcenie do spędzania czasu na świeżym powietrzu, umiejętność zagospodarowania czasu.

### **- Grupowe śpiewanie**

Zajęcia z wykorzystaniem śpiewników, karaoke i akompaniamentu w wykonaniu uczestników (pianino, gitara, keyboard, akordeon, trąbka).

**Raz w tygodniu – czwartek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Miłe spędzenie czasu w grupie, umożliwienie śpiewania piosenek ulubionych wykonawców, pokonywanie nieśmiałości.



**- Gra na instrumentach** – korzystanie z instrumentów: gitary, akordeonu, trąbki, keyboardu, pianina.

**Zajęcia - wg potrzeb**

**PROWADZĄCY:** instruktor ds. kulturalno - oświatowych

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Doskonalenie techniki gry na instrumentach i umożliwienie rozwijania zainteresowań muzycznych

**- Kółko fotograficzne**

Zajęcia w małych grupach, uczenie się technik fotografowania i wykorzystanie ich podczas wyjazdów plenerowych. Organizowanie wystaw zdjęć uczestników.

**Zajęcia - wg potrzeb**

**PROWADZĄCY:** Instruktor KO

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Rozwój zainteresowań i pokazanie ciekawej formy spędzenia czasu wolnego, udoskonalenie umiejętności związanych z obsługą aparatu i obróbką zdjęć.

Wyrażenie siebie poprzez fotografię – możliwość zaprezentowania swoich umiejętności i pokazania prac.

**- Zajęcia informatyczne**

Zajęcia w małych grupach i indywidualnie w pracowni komputerowej, wyposażonej w kilka komputerów z podłączonym Internetem, drukarkami, skanerem, mikrofonami i kamerkami internetowymi

**Zajęcia odbywają się – codziennie**

**PROWADZĄCY:** terapeuta, instruktor ds. kulturalno - oświatowych

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Nauka podstawowej obsługi sprzętu komputerowego, korzystania z potrzebnych programów, z Internetu – jako forma ciekawego spędzenia czasu. Umożliwienie znalezienia potrzebnych informacji, a także skomunikowania się z rodziną, znajomymi.

### **- Zajęcia kulinarne**

Zajęcia prowadzone są w wyposażonej w sprzęt gospodarstwa domowego pracowni, gdzie uczestnicy mają możliwość nauczenia się przygotowywania posiłków, zaprezentowania swoich umiejętności w zakresie przyrządzania różnych potraw oraz realizacji własnych pasji kulinarnych.

**Zajęcia grupowe i indywidualne wg ustalonych dat.**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Rozwijanie własnych umiejętności kulinarnych, wymiana doświadczeń, możliwość spędzenia czasu wolnego w przyjemny dla siebie sposób.

**- Zajęcia intelektualne i gry planszowe** – quizy, testy wiedzy, zgadywanki, teleturnieje, zabawy intelektualne

**Raz w tygodniu – wtorek ( termin stały), dodatkowo w inne dni według potrzeb.**

**PROWADZĄCY:** instruktor ds. kulturalno – oświatowych , terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Spędzenie wolnego czasu poprzez dobrą zabawę i rozrywkę w grupie, pozwalającą na intelektualny rozwój uczestnika, ćwiczenie pamięci, logicznego myślenia oraz zachęcenie do samodzielnego poszerzania wiedzy w oparciu o dostępne źródła.

### **- Klub filmowy**

Zajęcia prowadzone z małą grupą uczestników , polegające na wspólnym oglądnięciu i omówieniu filmu po jego zakończeniu.

**2 – 4 razy w miesiącu**

**PROWADZĄCY:** instruktor kulturalno – oświatowy

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Kształtowanie dobrego gustu, utrwalenie kulturalnego, wartościowego i twórczego sposobu spędzania wolnego czasu.

### **- Aktywność fizyczna**

spacery, nordic walking, bilard, tenis stołowy, gra w piłkarzyki, x-box, rowery

**Zajęcia odbywają się wg potrzeb i bieżących ustaleń.**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY :** Pokazanie aktywnych form spędzania czasu wolnego, wykształcenie nawyku zdrowego trybu życia.

#### **- Zajęcia aktywizujące**

Celem zajęć jest nauka kreatywnego tworzenia przez uczestników różnych form twórczych z zakresu literatury, sztuki i relacji w życiu społecznym.

**Zajęcia odbywają się raz w tygodniu - piątek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** Uczestnicy nauczą się jak twórczo i aktywnie spędzać wolny czas, wykorzystując nowe pomysły i inspiracje.

#### **- Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych**

Będą to: tradycyjne spotkania świąteczne, zabawy okolicznościowe, imprezy integracyjne, wyjścia na wystawy, do muzeów, kina, teatru i imprezy cykliczne.

**Według potrzeb, ofert kulturalnych i zaproszeń przez cały rok. Zajęcia odbywać się będą w 2022r. w zależności od sposobu przebiegu pandemii.**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B

**EFEKTY:** kształtowanie pozytywnych relacji międzyludzkich, nauka i utrwalanie właściwych zachowań w miejscach publicznych, podtrzymanie wartości tradycji, doświadczanie wrażeń estetycznych.

#### **4. Poradnictwo psychologiczne:**

- indywidualne rozmowy zarówno na prośbę uczestnika jak również inicjowane przez członków zespołu;
- wspólne przepracowanie zgłoszonego lub zaobserwowanego problemu;
- interwencje w sytuacjach kryzysowych, w tym podczas zaostrzenia objawów chorobowych u uczestnika, wystąpienia konfliktów interpersonalnych;
- rozmowy interwencyjne i poradnicze z rodzinami i bliskimi uczestników;
- wyjścia interwencyjne do domów uczestnika w sytuacjach kryzysowych;
- wsparcie psychologiczne dla rodzin osób chorych;
- konsultacje z pracownikami, pomoc w problemach występujących w ośrodku;
- rozmowa wstępna z osobą planującą uczestnictwo w ŚDS;

- rozmowy wspierające w związku z niepokojami związanymi z obecną sytuacją i panującymi ostrzeżeniami epidemicznymi.

#### **Według bieżących potrzeb**

**PROWADZĄCY:** psycholog

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B, członkowie ich rodzin, opiekunowie

#### **5. Pomoc pracownika socjalnego:**

- rozmowy wspierające dotyczące trudnej sytuacji bytowej, zdrowotnej i rodzinnej, interwencyjne i dyscyplinujące w zakresie właściwego funkcjonowania uczestnika w ośrodku;
- interwencje w okresie zaostrzenia choroby, podejmowane zarówno w ośrodku jak i w miejscu zamieszkania uczestnika obejmujące również w razie potrzeby asystę podczas wizyty lekarskiej;
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wypełnianie druków, kompletowanie dokumentów do różnych spraw, pisanie pism, podań, składanie dokumentów w instytucjach), współpraca w tym zakresie z pracownikami urzędów oraz pracownikami MOPS w Stalowej Woli;
- nadzorowanie przestrzegania terminów urzędowych, sądowych;
- asystowanie uczestnikom podczas załatwiania spraw w urzędach, instytucjach
- pomoc w uzyskiwaniu świadczeń z ubezpieczenia społecznego, dodatków mieszkaniowych, świadczeń rodzinnych (zasiłki pielęgnacyjne)
- pomoc w rozwiązywaniu konfliktów pomiędzy uczestnikami, a także rodzinnych i we współpracy z rodziną;
- utrzymywanie kontaktu z rodzinami uczestników;
- współpraca i utrzymywanie kontaktów z uczestnikiem podczas okresowych nieobecności (w tym podczas pogorszenia stanu zdrowia);
- udzielanie pomocy uczestnikom w zakresie właściwego gospodarowania posiadanymi środkami, pomoc w zakupach, regulowaniu opłat, itp.;
- kontakt z lekarzami i współpraca w zakresie organizacji leczenia, w tym wyjazdy z uczestnikiem na konsultacje i wizyty lekarskie;
- utrzymywanie kontaktów z uczestnikami przebywającymi w szpitalu, odwiedziny, zaopatrywanie w potrzebne rzeczy;
- współpraca z innymi instytucjami w zakresie realizacji potrzeb socjalno-bytowych uczestników, w tym potrzeb mieszkaniowych;
- współpraca z pracownikami socjalnymi, asystentami i opiekunkami uczestników z MOPS w sprawie organizowania wszechstronnego wsparcia.

#### **Według potrzeb - cały rok**

**PROWADZĄCY :** pracownik socjalny

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B, członkowie ich rodzin, opiekunowie

#### **6. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, opieka pielęgnarska**

- uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt lekarskich;
- pomoc w dotarciu do placówek ochrony zdrowia, w razie potrzeby towarzyszenie uczestnikowi w trakcie wizyty u lekarza (za zgodą uczestnika);
- czuwanie nad zdrowiem i bezpieczeństwem uczestników;
- udzielanie pierwszej pomocy w sytuacjach tego wymagających;

- obserwacja uczestników pod względem ewentualnego pogorszenia stanu zdrowia;
- współpraca z rodzinami w zakresie organizowania systemu wsparcia dla uczestników;
- interwencja w okresach zaostrzenia choroby, w tym wzywianie odpowiednich służb;
- współpraca z instytucjami ochrony zdrowia w zakresie zdrowia uczestnika, pomoc w realizacji świadczeń (teleporady, e-recepty, e-skierowania);
- pomoc w kompletowaniu dokumentacji medycznej do celów orzecznictwa;
- trening umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym.

## **7. Terapia ruchowa:**

### **- Zajęcia sportowe- obiekty Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Stalowej Woli**

- **basen** - raz w tygodniu (poniedziałek)
- **hala sportowa** – raz w tygodniu (środa)

**PROWADZĄCY:** instruktor ds. kulturalno – oświatowych , terapeuta

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY:** Pokazanie aktywnej formy spędzania czasu wolnego, poprawa kondycji psychofizycznej uczestników, przygotowanie do zawodów sportowych.

### **- Turystyka i rekreacja:**

Wycieczki krajoznawcze i rekreacyjne, plenerowe rajdy rowerowe i piesze, grille, ogniska

**Według wcześniej ustalonych dat, w zależności od przebiegu sytuacji epidemicznej**

**PROWADZĄCY:** terapeuta, instruktor ds. kulturalno – oświatowych

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY :** Integracja uczestników, pokazanie ciekawych miejsc, wprowadzenie aktywnej formy spędzania czasu wolnego, wyrobienie prawidłowych zachowań w sytuacjach społecznych.

### **- Ćwiczenia w sali aktywności ruchowej**

Ćwiczenia w małych grupach, z wykorzystaniem sprzętu sportowego w sali aktywności ruchowej w ŚDS .

**Codziennie**

**PROWADZĄCY:** terapeuta , pielęgniarka

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY:** Poprawa kondycji psychofizycznej oraz motoryki, unormowanie wagi ciała u osób z nadwagą .

### **- Przygotowania do zawodów sportowych, spartakiad, turniejów**

Udział w imprezach uzależniony od przebiegu sytuacji epidemicznej.

**Według ofert oraz organizacja własna.**

**PROWADZĄCY:** instruktor ds. kulturalno – oświatowych, terapeuta

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY :** Przygotowanie kondycyjne i sprawnościowe do udziału w zawodach.

### **8. Niezbędna opieka, w tym wzmożone świadczenia opiekuńcze dla uczestników ze spektrum autyzmu oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi.**

Opieka nad uczestnikiem organizowana jest zarówno podczas pobytu w ośrodku, jak i w miejscu zamieszkania uczestnika, w przypadku jego przedłużających się nieobecności, szczególnie w odniesieniu do osób samotnych. Obejmuje ona pomoc i wsparcie dostosowane do ograniczeń i dysfunkcji uczestnika z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, a także do jego oczekiwań i potrzeb. Podczas pobytu w ośrodku jest to także stworzenie odpowiednich warunków zarówno w zakresie niezbędnych świadczeń opiekuńczych, jak i zapewnienia odpowiednio przystosowanych do potrzeb tych osób pomieszczeń.

Szczegółowe założenia w/w usług obejmują:

- umożliwienie odpoczynku w pokoju wyciszeń, przy gorszym samopoczuciu w związku z dodatkowymi schorzeniami (padaczka, białaczka, astma oskrzelowa, POCHP, niewydolność krążeniowa kończyn dolnych, itp.), pod nadzorem pielęgniarki;
- asystowanie uczestnikom podczas transportu do ośrodka i do miejsca zamieszkania;
- wykorzystanie dźwigu osobowego dla osób z trudnościami w poruszaniu się oraz z problemami układu oddechowego i układu krążenia;
- pomoc w szatni przy zakładaniu i zdejmowaniu odzieży oraz zmianie obuwia;
- wsparcie podczas posiłków (pomoc przy przynoszeniu i odnoszeniu naczyń);
- możliwość korzystania z odpowiednio wyposażonych łazienek, dostosowanych do obowiązujących standardów, umożliwiających udzielanie pomocy przy zabiegach higienicznych;
- wydzielenie pracowni dla osób wymagających szczególnego spokoju i ciszy podczas podejmowanych aktywności;
- w przypadku trudności w poruszaniu się lub ostrych objawów chorób współistniejących, pomoc pracownika przy załatwianiu spraw urzędowych, regulowaniu opłat, zakupach, dostarczaniu posiłków, realizacji recept i zaspokajaniu innych ważnych potrzeb.

### **9. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się.**

Trening ten skierowany jest do osób z głębokimi problemami w komunikacji werbalnej, które uniemożliwiają im komunikowanie własnych potrzeb w sposób słowny.

Zajęcia te będą realizowane w miarę występujących potrzeb, poprzez:

- opracowanie i stworzenie indywidualnych pomocy do komunikacji ( w zależności od potrzeby, poziomu trudności z artykułowaniem dźwięków u uczestnikami);
- rozwijanie posiadanych umiejętności komunikacyjnych, łączenie werbalnej komunikacji z symbolami, piktogramami, gestami, mimiką

**EFEKTY:** Realizowanie realnych potrzeb uczestnika komunikowanych w dostępny dla niego sposób.

### **10. Śniadanie i gorący posiłek dla uczestników.**

Śniadanie przygotowywane w ramach treningu kulinarnego, przez wyznaczonych uczestników – na warunkach dostępności ustalonych w zaleceniach sanitarnych oraz gorący posiłek przyznany w ramach zadania własnego gminy o charakterze obowiązkowym, przygotowywany przez Kuchnię przy MOPS

**ADRESACI:** wszyscy uczestnicy

### **11. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia:**

- udział w programach aktywizacji zawodowej organizowanych przez instytucje zewnętrzne;
- pomoc w organizacji staży zawodowych, przeszkoleń, podjęciu zatrudnienia przez uczestników, współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy w Stalowej Woli;
- umożliwienie udziału w różnych projektach;
- pomoc w rozwijaniu własnych zasobów i umiejętności i ich praktycznego wykorzystania;

**ADRESACI:** Wszyscy uczestnicy

**EFEKTY:** Rozwój posiadanych umiejętności, nabycie nowych umiejętności i aktualnej wiedzy na temat istniejącego rynku pracy, podniesienie kwalifikacji umożliwiających podjęcie pracy lub uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej.

### **12. Treningi umiejętności społecznych.**

Wymienione powyżej treningi są także prowadzone metodą treningów społecznych, które charakteryzują się określoną formą. Cechą charakterystyczną treningu jest nacisk na pobudzenie aktywności własnej poprzez zlecenie wykonywania domowych zadań pomiędzy kolejnymi spotkaniami. Jest to cykl spotkań skierowanych do małej grupy uczestników o stałym składzie osobowym lub do konkretnej osoby. Treningi są ważnym elementem procesu rehabilitacji, polegającym na wspieraniu chorego w czasie powrotu do aktywnego życia i radzenia sobie z codziennymi problemami. Realizowane są zgodnie z występującymi potrzebami, jako uzupełnienie stałych form pracy.

**ADRESACI:** Wszyscy uczestnicy, w zależności od bieżących potrzeb

### **13. Przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS COV-2. Organizowanie pracy zdalnej z uczestnikiem – opcjonalnie, w zależności od zaistniałych potrzeb.**

Mając na względzie powracające okresowo wzrosty liczby zakażeń koronawirusem i związane z tym faktem umieszczanie osób w izolacji i na kwarantannie, a także obserwowany u uczestników strach przed zakażeniem, przebiegiem choroby i jej ewentualnymi konsekwencjami, w ŚDS Nr 1 opracowano i wdrożono stosowne procedury na wypadek zaistnienia powyższych zjawisk. Dotyczą one zarówno systematyzacji zasad bezpieczeństwa stosowanych podczas pobytu uczestników i pracowników w ośrodku, jak i organizacji zajęć stacjonarnych oraz pracy zdalnej z uczestnikiem. Procedury zostały wprowadzone zarządzeniem dyrektora ośrodka i znajdują zastosowanie w zależności od pojawiających się potrzeb.

**KALENDARZ IMPREZ I WYDARZEŃ W 2022r.****Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 1**

Zaplanowany kalendarz imprez i wydarzeń został dostosowany do nadal obowiązujących ograniczeń oraz zaleceń epidemicznych. Będzie on modyfikowany w miarę znoszenia obostrzeń i przebiegu pandemii. Plan dostosowywany będzie też na bieżąco do ofert przesyłanych przez inne ośrodki, pomysłów własnych lub ciekawej oferty wydarzeń kulturalnych w mieście, za zasadach dostępności określonych przez odpowiedzialne podmioty. W miarę znoszenia obostrzeń, niektóre wydarzenia zaplanowane jako imprezy wewnętrzne, będą organizowane jako imprezy integracyjne z uczestnikami innych lokalnych ośrodków wsparcia dla osób niepełnosprawnych.

Lp	MIESIĄC	PLANOWANE IMPREZY I WYDARZENIA
1	styczeń	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Spotkanie przy choince” - wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek</li> <li>• Święto Trzech Króli- historia, tradycja, wykonywanie ozdobnych koron</li> <li>• plener fotograficzny „W poszukiwaniu zimy”</li> <li>• wyjście do kina na film „Koniec świata, czyli kogel-mogel 4”</li> <li>• wyjście do kina na film „Gierek”</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
2	luty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zajęcia w plenerze - rzeźby śniegowe</li> <li>• obchody dnia św. Walentego</li> <li>• obchody „Tłustego czwartku” – degustacja pączków</li> <li>• wyjście do kina na film o tematyce Walentynkowej</li> <li>• turniej w gry towarzyskie (Chińczyk i Tysiąc)</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
3	marzec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Dzień Kobiet „ – celebrowanie święta</li> <li>• „Dzień Mężczyzn”- niespodzianka i życzenia przygotowane przez uczestniczki dla panów - wspólne świętowanie</li> <li>• powitanie wiosny - wykonywanie bazi i kwiatów wiosennych w ramach zajęć z terapii zajęciowej</li> <li>• rocznica powstania ŚDS Nr 1 – obchody wewnętrzne</li> <li>• tradycja Niedzieli Palmowej – przybliżenie tradycji święta oraz wspólne robienie palm przez uczestników i pracowników</li> <li>• turniej gry w piłkarzyki i tenis stołowy</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• plener fotograficzny „Poszukiwanie wiosny”</li> <li>• inauguracja sezonu rowerowego wyjazd na błonia nadszańskie</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
4	kwiecień	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonywanie ozdób wielkanocnych i świąteczne dekorowanie ośrodka</li> <li>• zdobienie jajek – konkurs na najpiękniejszą pisanekę</li> <li>• turniej gry w bilard</li> <li>• tradycyjne śniadanie wielkanocne</li> <li>• „Międzynarodowy Dzień Ziemi”- sadzenie wiosennych kwiatów przed ośrodkiem</li> <li>• „Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej” -quiz wiedzy</li> <li>• rajd rowerowy połączony z fotografowaniem przyrody</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
5	maj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Święto Konstytucji 3 Maja – film historyczny</li> <li>• konkurs wiedzy historycznej</li> <li>• wycieczki rowerowe – trasy wokół miasta</li> <li>• turniej gier: tenis stołowy, strzałki, piłkarzyki – rozgrywki wewnętrzne</li> <li>• wycieczka rowerowa połączona z ogniskiem na miejskich błoniach</li> <li>• plener plastyczny – „Ciekawostki naszego miasta”.</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
6	czerwiec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grill w ogrodzie. Śpiewanie przy akompaniamencie gitary i akordeonu</li> <li>• spacer i leśne rajdy rowerowe</li> <li>• pierwszy dzień lata –literacki festiwal marzeń pt. „Wycieczka do raju”</li> <li>• turniej gry w warcaby – rozgrywki wewnętrzne</li> <li>• wycieczka do Katowic</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
7	lipiec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• turniej gry w piłkarzyki – rozgrywki wewnętrzne</li> <li>• plenery plastyczne – najbliższe okolice Stalowej Woli</li> <li>• spacer i rajdy rowerowe</li> <li>• rekreacyjny wyjazd na Jezioro Tarnobrzeskie</li> <li>• grill w ogrodzie, zabawy i gry sprawnościowe</li> <li>• turniej gier planszowych</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>

8	<b>sierpień</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plener fotograficzny - historia zatrzymana w architekturze „Stalowa Wola miastem art deco”</li> <li>• spacer i rajdy rowerowe</li> <li>• plener plastyczny - doskonalenie technik plastycznych</li> <li>• rekreacyjny wyjazd na Jezioro Tarnobrzeskie</li> <li>• wycieczka w Bieszczady</li> <li>• rekreacyjny wyjazd do Ulanowa nad rzekę Tanew</li> <li>• turniej piłki halowej z okazji i rocznicy powstania ośrodka</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
9	<b>wrzesień</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grill na zakończenie lata - wspólne spędzanie czasu</li> <li>• spacer i rajdy rowerowe</li> <li>• pierwszy dzień jesieni- ozdoby z liści drzew</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ustaleń i ofert</li> </ul>
10	<b>październik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• turniej towarzyskiej gry w karty dla uczestników</li> <li>• wyjazd na Ciemny Kąt - jesienna impreza integracyjna</li> <li>• podsumowanie plenerów plastycznych – wystawa prac uczestników</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ofert</li> </ul>
11	<b>listopad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Święto Zmarłych”- wspomnienia i pamięć o zmarłych uczestnikach, zapalenie zniczy na grobach</li> <li>• Narodowe Święto Niepodległości – quiz wiedzy historycznej</li> <li>• zabawa i wróżby andrzejkowe</li> <li>• wykonywanie ozdób choinkowych -zajęcia rękodzielnicze</li> <li>• podsumowanie plenerów fotograficznych, wystawa zdjęć członków Kółka Fotograficznego w ŚDS Nr 1</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ofert</li> </ul>
12	<b>grudzień</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Mikołajki” – odwiedziny św. Mikołaja, prezenty i różgi dla uczestników</li> <li>• przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia ( wykonywanie ozdób, dekorowanie ośrodka, śpiewanie kolęd i pastorałek)</li> <li>• wspólne strojenie choinki</li> <li>• Wigilia</li> <li>• kulig w Łątku Garncarskim</li> <li>• inne wydarzenia według bieżących ofert</li> </ul>

DYREKTOR  
Środowiskowego Domu Samopomocy Nr  
w Stalowej Woli  
*M. Wojciak*  
mgr Małgorzata Wojciak