

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

URZĄD MIASTA  
Stalowej Woli  
KANCELARIA OGÓLNA

Wpł. 2024 -02- 29

Nr 5506 zat. 2024  
podpis

**ŚRODOWISKOWY  
DOM SAMOPOMOCY NR 1  
W STALOWEJ WOLI  
/ TYP DOMU A ,B /**

**PLAN PRACY**

**ROK 2024**

PREZYDENT MIASTA

**ZATWIERDZAM.....**  
*Lucjusz Nadbereżny*

## **1. Charakterystyka Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 1**

Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 1 w Stalowej Woli – „ŚDS Nr 1”, jest ośrodkiem wsparcia dla osób pełnoletnich z zaburzeniami psychicznymi: przewlekle psychicznie chorych i z niepełnosprawnością intelektualną. W ramach typu domu dopuszcza się świadczenie usług dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. Podstawowym celem działania ŚDS Nr1 jest zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi, oparcia społecznego w środowisku lokalnym, pozwalającego na zaspokojenie ich podstawowych potrzeb życiowych, poprawę funkcjonowania społecznego zmierną do usamodzielnienia, zapobieganie izolacji społecznej i umożliwienie integracji ze środowiskiem. Osoby z zaburzeniami psychicznymi stoją przed problemem marginalizacji, stygmatyzacji i wykluczenia społecznego, zmuszone są do pokonywania niechętnych wobec nich postaw społecznych jak i do radzenia sobie z ograniczeniami i trudnościami związanymi z objawami choroby. Działania realizowane przez zespół wspierający – aktywizujący ŚDS Nr 1 skierowane są na reintegrację społeczną uczestników, rozumianą jako odbudowanie i podtrzymanie umiejętności pełnego uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej i pełnienia ról społecznych w miejscu zamieszkania.

Obszary obejmujące szczegółowe działania ŚDS Nr 1 idą w czterech głównych kierunkach:

### **1) Szeroko pojęta edukacja:**

- mobilizowanie do aktywnego uczenia się w zakresie umiejętności zaspakajania codziennych potrzeb;
- nabywanie umiejętności efektywnego 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 praktycznych umiejętności rozwiązywania problemów i sytuacji konfliktowych;
- zachęcanie do udziału w organizowanych projektach i programach;
- nabywanie praktycznych umiejętności radzenia sobie ze stresem i napięciem;
- wskazywanie pozytywnych wzorców, form spędzania czasu wolnego, planowania aktywnego wypoczynku;
- nauka efektywnego wykorzystania własnych zasobów ekonomicznych;
- nauka poprawnych nawyków higienicznych;
- nabywanie nowych kwalifikacji w celu podjęcia zatrudnienia;
- nabywanie umiejętności przydatnych do poruszania się po rynku pracy.

### **2) Działania prozdrowotne :**

- maksymalizacja okresów remisji;
- poprawa kondycji psychofizycznej;
- edukacja lekowa;
- edukacja zdrowotna w kierunku samoświadomości objawów zwiastunowych;
- wsparcie w stanach pogorszenia stanu zdrowia, w tym pomoc w kontakcie z lekarzem;
- wdrażanie i utrwalanie nawyków prozdrowotnych, związanych z codzienną higieną i aktywnością;
- wdrażanie i utrwalanie nawyków prozdrowotnych, w kierunku regularności badań i wizyt kontrolnych oraz odpowiedniego zażywania zaleconych leków;
- wdrażanie określonych zachowań w sytuacjach społecznych, ograniczających ryzyko zachorowania, szczególnie w miejscach użyteczności publicznej oraz podczas pobytu w ośrodku.



### **3) Uaktywnienie:**

- zaszczepienie modelu aktywnego spędzania czasu wolnego, ciekawości świata;
- umożliwienie realizowania własnych pasji;
- wyzwolenie naturalnej aktywności i kreatywności;
- umożliwienie uczestnictwa w życiu społeczno – kulturalnym tj. wystawach, seansach, przeglądach, występach itp;
- mobilizowanie do aktywności na rzecz społeczności lokalnej, też w formie wolontariatu;
- aktywizacja zawodowa, nabywanie nowych kwalifikacji i umiejętności w celu poszukiwania zatrudnienia, z uwzględnieniem niepełnosprawności

### **4) Współpraca z rodzinami, opiekunami, instytucjami prozdrowotnymi:**

- wsparcie profesjonalistów w sytuacji wystąpienia choroby w rodzinie;
- pomoc w kontakcie z lekarzami, ustalanie terminów wizyt, badań;
- edukacja członków rodziny na temat choroby bliskiego i radzenia sobie z jego trudnymi zachowaniami;

ŚDS Nr 1 w ramach swojej pracy z uczestnikami będzie realizował założone na 2024r. cele poprzez szereg form działalności wynikających zarówno z zapisów ustawy o pomocy społecznej, rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy, Programu Działalności dla typu A oraz dla typu B, jak również z indywidualnych planów postępowania wspierająco- aktywizującego, opracowanych indywidualnie dla każdego z uczestników.

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

### **1) Kształtowanie umiejętności potrzebnych do samodzielnego funkcjonowania w codziennym życiu:**

- mobilizowanie do dbałości o wygląd zewnętrzny oraz do właściwych nawyków higienicznych;
- nabywanie umiejętności kulinarnych;
- nabywanie różnorodnych umiejętności praktycznych przydatnych w codziennym funkcjonowaniu;
- naukę gospodarowania własnymi środkami finansowym.

### **2) Kształtowanie umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**

- pokazywanie właściwych form zachowań w relacjach uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami;
- uczenie współdziałania i efektywnej współpracy w grupie;
- uczenie zasad prawidłowej komunikacji w zakresie wyrażania emocji i potrzeb;
- budowanie poczucia wspólnoty i przynależności do grupy;
- wyposażenie uczestników w wiedzę i nowe umiejętności pomagające poruszać się po rynku pracy, z uwzględnieniem rodzaju niepełnosprawności;
- pokazanie różnorodnych sposobów konstruktywnego rozwiązywania problemów;
- kształtowanie umiejętności poprawnego formułowania swoich opinii i poglądów na forum grupy;
- podniesienie samooceny i pewności siebie;
- uczenie się jak prawidłowo odreagowywać napięcie

### **3) Pokazywanie różnorodnych sposobów spędzania czasu wolnego:**

- rozwijanie zainteresowań literaturą, muzyką, filmem, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, quizami, Internetem, krzyżówkami, grami towarzyskimi;



- udział w spotkaniach rekreacyjno – integracyjnych;
- uczestniczenie w imprezach kulturalnych;
- pokazanie zalet zdrowej rywalizacji, poprzez udział w konkursach, quizach, zabawach
- udział w przeglądach artystycznych, prezentacjach ( w zależności od uzdolnień i zainteresowań);
- umożliwienie realizowania własnych pasji (fotograficznych, informatycznych, kulinarnych, sportowych i innych);
- motywowanie do aktywności ruchowej preferowanej przez uczestnika

#### **4) Zapewnienie poradnictwa psychologicznego:**

- rozmowy indywidualne o charakterze wspierającym ,motywującym, dyscyplinującym;
- rozmowy interwencyjne w przypadku zauważenia niepokojących zachowań, wskazujących na zaostrzenie symptomów chorobowych;
- rozmowy w sytuacjach nieporozumień, przy zachowaniach nieakceptowanych społecznie i niezgodnych z obowiązującymi zasadami;
- nauka technik pomagających radzić sobie z lękiem i nadmiernym napięciem;
- nabycie umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i stresem;
- rozwój umiejętności społecznych w tym poprawnej komunikacji , zachowań asertywnych i efektywnej współpracy;
- wsparcie i współpraca z rodziną i bliskimi osobami;

#### **5) Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:**

- pomoc w postępowaniach przed organami administracji publicznej i wymiaru sprawiedliwości;
- doradztwo, udzielanie informacji, wyjaśnień;
- pomoc w wypełnianiu dokumentów, wniosków;
- pomoc w pisaniu pism, podań;
- kontakt i współpraca z pracownikami urzędów i instytucji, w sprawach uczestników;
- współpraca z rodzinami uczestników w powyższym zakresie;
- wspólne z uczestnikami wymagającymi asysty wyjazdu na komisje lekarskie, do urzędów, instytucji.

#### **6) Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:**

- stała współpraca z placówkami psychiatrycznej opieki zdrowotnej
- współpraca z innymi placówkami opieki zdrowotnej, także w związku z elektroniczną usługą medycznych (e-recepty, e-skierowania);
- edukacja w zakresie udziału we własnym leczeniu farmakologicznym;
- uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza;
- pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia

#### **7) Zapewnienie niezbędnej opieki, w szczególności wzmożonej opieki dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną:**

- zapewnienie niezbędnej opieki uczestnikom podczas ich pobytu w ośrodku;
- zapewnienie opieki dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi w przystosowanych pomieszczeniach;
- pomoc i wsparcie ze względu na ograniczenia i dysfunkcje uczestnika;
- towarzyszenie podczas transportu do ośrodka i do miejsca zamieszkania;
- interwencje w przypadku nieusprawiedliwionej nieobecności uczestnika w ośrodku;
- tworzenie grup samopomocy dla uczestników (nauka wzajemnej pomocy);
- tworzenie wsparcia dla członków rodzin i opiekunów osób chorych;
- przekazywanie opiekunom wiedzy na temat radzenia sobie z chorobą osoby bliskiej.



### **8) Zapewnienie terapii ruchowej:**

- gimnastyka, ćwiczenia ogólnorozwojowe;
- zajęcia sportowe – na hali sportowej i basenie krytym;
- turystyka – wycieczki krajoznawcze i plenerowe;
- rekreacja – ogniska, grille, rajdy rowerowe, spacery;
- udział w zawodach sportowych, zabawach ruchowych na terenie ośrodka i poza nim.

### **9) Uczenie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej:**

- 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).

### **10) Zapewnienie śniadania oraz gorącego posiłku podczas pobytu:**

- przygotowywanie porannych posiłków przez wyznaczonych uczestników, zgodnie z ustalonym jadłospisem;
- gorący posiłek przyznany w ramach zadania własnego gminy o charakterze obowiązkowym, przygotowywany przez Kuchnię przy MOPS.

### **11) Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy:**

- rozwijanie posiadanych zdolności i umożliwienie praktycznego wykorzystania własnych zasobów i umiejętności;
- umożliwienie udziału w projektach (w tym finansowanych ze środków zewnętrznych), dających nowe umiejętności;
- współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy (możliwość odbycia staży zawodowych, przekwalifikowania) oraz potencjalnymi pracodawcami

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

### **1) Nabywanie i rozwijanie umiejętności z zakresu samoobsługi:**

- nauka dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę;
- nabycie podstawowych umiejętności praktycznych niezbędnych w codziennym życiu;
- nauka przygotowywania prostych posiłków;
- nauka gospodarowania własnymi środkami finansowymi przy współpracy opiekuna lub osoby z rodziny;

### **2) Kształtowanie umiejętności społecznych:**

- pokazywanie prawidłowych form relacji z bliskimi, sąsiadami, osobami z najbliższego



otoczenia;

- pokazanie wartości idei współpracy i współdziałania;
- nauka efektywnej współpracy poprzez działania grupowe;
- uczenie zasad poprawnego porozumiewania się, z poszanowaniem prawa innych uczestników do możliwości wypowiedzania się i różnicy zdań;
- umożliwienie pokazania się uczestników w różnorodnych działaniach, jako przeciwdziałanie rozpowszechnianiu i utrwalaniu negatywnych schematów w postrzeganiu osoby z niepełnosprawnością intelektualną;
- nauka umiejętności formułowania swoich opinii i poglądów na forum grupy;
- praca nad podniesieniem samooceny i pewności siebie w kontaktach międzyludzkich;
- nauka świadomego odreagowania napięcia, w sposób akceptowany społecznie;
- wyposażenie uczestników w wiedzę i nowe umiejętności pomagające poruszać się po rynku pracy, z uwzględnieniem niepełnosprawności, ograniczonych możliwości oraz zaburzonych funkcji poznawczych.

### **3) Pokazanie różnorodnych form spędzania wolnego czasu:**

- rozwijanie zainteresowań książką, muzyką, programem telewizyjnym, radiowym oraz Internetem, krzyżówkami, quizami, grami planszowymi itp., na poziomie dostosowanym do możliwości percepcyjnych uczestnika;
- nauka stosownego zachowania podczas imprez kulturalnych i spotkań towarzyskich oraz wyjazdów;
- aktywowanie do zajęć prowadzonych w ośrodku zgodnie z preferencjami i możliwościami uczestnika.

### **4) Zapewnienie poradnictwa psychologicznego:**

- nauka podstawowych umiejętności społecznych potrzebnych w codziennym życiu;
- nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i prawidłowego odreagowywania negatywnych napięć;
- rozmowy indywidualne wspierające, motywujące i dyscyplinujące;
- ćwiczenie posiadanych umiejętności poznawczych ;
- rozmowy interwencyjne w sytuacjach nieporozumień, w wypadku zachowań nieakceptowanych społecznie;
- wsparcie i współpraca z rodziną i bliskimi osobami.

### **5) Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych:**

- działania mające na celu pomoc i wsparcie przy załatwianiu spraw urzędowych,
- udzielanie wyjaśnień, informacji, doradztwo;
- pomoc w kierunku uzyskania wsparcia materialnego, rzeczowego i żywnościowego;
- pisanie pism, podań, wypełnianie druków;
- kontakt i współpraca z pracownikami urzędów i instytucji, w sprawach uczestników, współpraca z rodzinami uczestników w powyższym zakresie;
- wyjazdy na komisję lekarską ZUS, z uczestnikiem wymagającym asysty

### **6) Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:**

- stała współpraca z placówkami opieki zdrowotnej;
- uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza, wsparcie w zakresie realizacji, recept, skierowań;
- pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.



**7) Zapewnienie niezbędnej opieki, w szczególności wzmożonej opieki dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną:**

- zapewnienie niezbędnej opieki uczestnikom podczas ich pobytu w ośrodku;
- zapewnienie opieki dla osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi w przystosowanych pomieszczeniach;
- pomoc i wsparcie ze względu na ograniczenia i dysfunkcje uczestnika;
- towarzyszenie podczas transportu do ośrodka i do miejsca zamieszkania;
- kontakt w przypadku nieusprawiedliwionej nieobecności uczestnika w ośrodku
- interwencje w sytuacjach trudnych dla uczestnika;
- tworzenie grup samopomocy dla uczestników (nauka wzajemnej pomocy);
- wsparcie dla członków rodzin i opiekunów;
- przekazywanie rodzinom wiedzy na temat sposobów radzenia sobie z ograniczeniami osoby bliskiej .

**8) Zapewnienie terapii ruchowej:**

- zajęcia sportowe usprawniające ruchowo uczestnika;
- turystyka- wycieczki, wyjazdy plenerowe;
- rekreacja- grille, ogniska, rajdy rowerowe, spacery;
- udział w zawodach sportowych, zabawach ruchowych na terenie ośrodka i poza nim (dostosowanych do możliwości uczestnika).

**9) Uczenie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej:**

- wykorzystanie 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).

**10) Zapewnienie śniadania oraz gorącego posiłku podczas pobytu:**

- przygotowywanie porannych posiłków przez wyznaczonych uczestników, zgodnie z ustalonym jadłospisem;
- gorący posiłek przyznany w ramach zadania własnego gminy o charakterze obowiązkowym, przygotowywany przez Kuchnię przy MOPS.

**11) Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy:**

- nauka umiejętności praktycznych (robótki ręczne, rękodzieło, szycie na maszynie, drobne prace naprawcze);
- rozwijanie i umożliwienie praktycznego wykorzystania własnych zasobów i umiejętności;
- umożliwienie udziału w projektach (w tym finansowanych ze środków zewnętrznych)
- współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy



Realizację powyższych celów w ŚDS Nr 1, obrazuje tabela przedstawiająca formy działalności zapewniające zakres usług wynikający z § 14 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, stanowiąca **Załącznik Nr 1**.

Niezależnie od powyższego, w dziennikach dokumentujących pracę zespołu wspierająco - aktywizującego zawarte są przyjmowane na rok kalendarzowy plany pracy, oddzielnie dla każdego rodzaju zajęć.

Wszystkie formy pracy 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 form ich zachowań, a także na wypracowywanie u nich nowych, pozytywnych postaw i umiejętności.

Natomiast działania proponowane osobom przewlekle chorującym psychicznie kładą szczególny nacisk na pomoc w kryzysach, ograniczając konieczność leczenia szpitalnego, edukację lekową oraz ukierunkowane są na wszechstronne aktywizowanie ich i integrowanie ze społecznością lokalną.

Dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi, w miarę pojawiających się potrzeb, będą organizowane aktywności w dostosowanych grupach, w przeznaczonych do tego celu pomieszczeniach.

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

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



## **FORMY DZIAŁALNOŚCI**

### **Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 1 w Stalowej Woli w roku 2024**

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

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

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

Trening prowadzony jest w formie indywidualnych rozmów.

##### **Indywidualnie lub w małych grupach, według potrzeb**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

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

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

##### **- trening higieniczny:**

Głównym celem jest nauczenie dbałości o czystość i higienę osobistą. Ważne jest przypominanie 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

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

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

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

**EFEKTY:** Znajomość i utrwalenie codziennych 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. Prowadzone są treningi nauki gotowania, pieczenia, ale także robienia sałatek, kanapek, przekąsek, koktajli z owoców sezonowych. Przygotowanie



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.

W zależności od potrzeb zajęcia odbywają się w małych grupach lub indywidualnie.

#### **Cały rok, według zaistniałych potrzeb**

**PROWADZĄCY:** instruktor terapii zajęciowej, terapeuta

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

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

#### **- trening umiejętności praktycznych:**

- **zajęcia przydatne w codziennym funkcjonowaniu:** uczestnicy uczą się szycia ręcznego i na maszynie, wyszywania różnymi metodami, cerowanie, 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 .

#### **Zajęcia – codziennie według potrzeb**

**PROWADZĄCY:** instruktorzy terapii zajęciowej, instruktor kulturalno-oświatowy

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

**EFEKTY:** Nabycie umiejętności użytecznych w życiu i ułatwiających samodzielne funkcjonowanie.

- **pomoc w kompletowaniu potrzebnych dokumentów wymaganych do uzyskania orzeczeń lekarskich lub ustalenia prawa do świadczeń (ZUS, KRUS, PCPR, MOPS i inne instytucje)**

#### **Według potrzeb**

**PROWADZĄCY;** pielęgniarka, pracownik socjalny, koordynatorzy ippwa.

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

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

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

Trening ma na celu wspieranie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi poprzez pomoc przy planowaniu i dokonywaniu zakupów ( pomoc w planowaniu wydatków, orientacja w cenach produktów i usług, uświadamianie wartości pieniędzy i konsekwencji zaciągania kredytów)

Nadzór nad 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.

Praca odbywa się także metodą treningów umiejętności społecznych, indywidualnie i w małych stałych grupach. Spotkania odbywają się zgodnie ze schematem treningów umiejętności społecznych. Ważnym elementem tego treningu są zadania domowe dla uczestników, związane z tematem spotkania, których wykonanie jest omawiane na kolejnych spotkaniach.

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

Trening ma na celu kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury

Cel ten realizowany jest w ramach zajęć grupowych oraz w formie indywidualnych rozmów z uczestnikami, rodzinami, osobami bliskimi i sąsiadami.

- **Biblioterapia**

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

**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 zainteresowań 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 rozwiązywania zadania

**Zajęcia raz w tygodniu - wtorek**

**PROWADZĄCY:** Instruktor KO

**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, instruktor terapii zajęciowej

**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.

**Zajęcia odbywają się - raz w tygodniu - 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 .

- **Zajęcia relaksacyjne** – prowadzone są metodą treningu autogennego Schultza przy delikatnej, odprężającej muzyce, spacer mentalny, oraz na świeżym powietrzu z wykorzystaniem elementów otaczającej przyrody .

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

**PROWADZĄCY:** psycholog

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

**EFEKTY** : Wyciszenie, odprężenie i rozładowanie stanu napięcia psychofizycznego, nabycie umiejętności odpoczywania i radzenia sobie ze stresem

- **Dyżury porządkowe**

Celem zajęć jest wzbudzenie potrzeby utrzymania porządku w miejscu w którym się przebywa, uczenie się współpracy w grupie i komunikacji przy czynnościach porządkowych.

**Zajęcia odbywają się codziennie**

**PROWADZĄCY:** psycholog

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

**EFEKTY** : Czystość i porządek w ośrodku, poczucie odpowiedzialności za własne zobowiązania i własnej sprawczości, poprawna komunikacja osób pracujących razem i dobra współpraca w grupie



Treningi prowadzone są także w formie treningów umiejętności społecznych - tematyka zajęć jest uzależniona od pojawiających się potrzeb i informacji od uczestników. Ważnym elementem są zadania domowe dla uczestników, związane z tematem spotkania, których wykonanie jest omawiane na kolejnych spotkaniach

- **Praca społecznością**

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 - raz 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, konstruktywne rozwiązywanie problemów i konfliktów

- **Zajęcia aktywizujące-**

Celem zajęć jest pobudzenie procesów poznawczych, zwiększenie motywacji, rozwój własnych zainteresowań i nauka poruszania się po rynku pracyz uwzględnieniem własnych ograniczeń

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

**PROWADZĄCY:** terapeuta

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

**EFEKTY:** Uczestnicy poznają lokalny rynek pracy dla osób niepełnosprawnych ( zapoznanie się z istniejącymi na terenie Stalowej Woli i okolic Zakładami Pracy Chronionej), nabywają umiejętności pomocne w poszukiwaniu pracy

- **Zajęcia w formie indywidualnych rozmów** : z uczestnikami, rodzinami, osobami bliskimi

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

Celem jest rozwijanie zainteresowań: literaturą , muzyką, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, internetem, grami towarzyskimi, kulinariami, fotografią, ruchem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

- **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.



- **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.

- **Grupowe śpiewanie** – zajęcia z użyciem muzyki karaoke i akompaniamentu (piano, gitara, akordeon)

#### **Raz w tygodniu – czwartek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta, instruktor terapii zajęciowej

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

**EFEKTY :** Miłe spędzenie czasu i umożliwienie śpiewania piosenek ulubionych wykonawców

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

#### **Zajęcia - wg potrzeb**

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

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

**EFEKTY:** Doskonalenie techniki gry na instrumentach i umożliwienie rozwijania zainteresowań muzycznych, przygotowywanie występów artystycznych.

- **Zajęcia fotograficzne** – zajęcia w małych grupach, uczenie się technik fotografowania i wykorzystanie ich podczas wyjazdów plenerowych oraz wycieczek. Organizowanie wystaw zdjęć uczestników, udział w konkursach.

#### **Zajęcia - wg potrzeb**

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

**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 prac.

- **Zajęcia informatyczne**

Zajęcia w małych grupach i indywidualnie w pracowni komputerowej, wyposażonej w komputery z podłączonym internetem, drukarkami, skanerem, mikrofonami i kamerkami internetowymi

#### **Zajęcia odbywają się – codziennie**



**PROWADZĄCY:** terapeuta, instruktor terapii zajęciowej

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

**EFEKTY:** Nauczenie 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 mieszkającymi daleko.

- **Zajęcia kulinarne**

Zajęcia prowadzone są w wyposażonej w sprzęt agd pracowni, gdzie uczestnicy mają możliwość zaprezentowania swoich umiejętności w zakresie przyrządzania różnych potraw oraz realizacji własnych pasji kulinarnych, a także nauki przygotowywania prostych posiłków.

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

**PROWADZĄCY:** terapeuta

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

**EFEKTY:** Rozwijanie własnych umiejętności kulinarnych, możliwość spędzenia czasu wolnego w przyjemny dla siebie sposób, nauka przygotowywania posiłków.

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

**Zajęcia intelektualne raz w tygodniu – wtorek, pozostałe - codziennie**

**PROWADZĄCY:** instruktor ds. kulturalno – oświatowych , zespół wspierająco-aktywizujący

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

**EFEKTY:** Spędzenie wolnego czasu poprzez dobrą zabawę i rozrywkę w grupie, pozwalającą na intelektualny rozwój uczestnika, ćwiczenie pamięci i logicznego myślenia.

- **Klub filmowy** –zajęcia prowadzone w sali telewizyjnej z grupą uczestników polegające na wspólnym oglądaniu filmu i dyskusji po jego zakończeniu.

**Raz w tygodniu – piątek**

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

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

**EFEKTY:** Kształtowanie dobrego gustu filmowego, utrwalenie kulturalnego, wartościowego i twórczego sposobu spędzania wolnego czasu, prezentacja własnych przeżyć, emocji

- **Aktywność fizyczna;** spacer, nordic walking, bilard, tenis stołowy, piłkarzyki, x-box, rowery, piłka nożna halowa, basen, ćwiczenia na matach i w sali aktywności ruchowej.

**Wg potrzeb, cały rok**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

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

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



- **Zajęcia aktywizujące**

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

**Raz w tygodniu - piątek**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

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

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

- **Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych** - tradycyjne spotkania świąteczne, zabawy okolicznościowe, imprezy integracyjne, wyjścia na wystawy do muzeów, kina, teatru i organizowanie imprez cyklicznych

**Według potrzeb, ofert kulturalnych i zaproszeń przez cały rok.**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący

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

**EFEKTY :** Pokazanie pozytywnych stron wspólnych spotkań integracyjnych, utrwalenie właściwych zachowań w miejscach publicznych, podtrzymanie wartości tradycji.

W zależności od potrzeb pracownik prowadzi zajęcia w małych grupach lub indywidualnie metodą treningu umiejętności społecznych. Ważnym elementem tego treningu są zadania domowe dla uczestników, związane z tematem spotkania, których wykonanie jest omawiane na kolejnych spotkaniach.

**4. Poradnictwo psychologiczne:**

- indywidualne rozmowy zarówno na prośbę uczestnika jak również inicjowane przez członków zespołu;
- rozmowy indywidualne z uczestnikami o charakterze wspierającym, motywującym, dyscyplinującym;
- kontakt telefoniczny z uczestnikami obejmujący ocenę samopoczucia, wsparcie emocjonalne, rozeznanie ewentualnych potrzeb, przekazywanie aktualnych uczestnictwa;
- rozmowy na prośbę uczestnika, także cykliczne spotkania za zgodą uczestnika w celu przepracowania problemu;
- interwencje w sytuacjach kryzysowych, w tym podczas zaostrzenia objawów chorobowych u uczestnika, wystąpienia konfliktów interpersonalnych;
- utrzymywanie kontaktów z uczestnikiem podczas przedłużających się nieobecności;
- rozmowy interwencyjne i poradnicze z rodzinami i bliskimi uczestników;
- wyjścia interwencyjne do domu uczestnika w sytuacjach kryzysowych;
- rozmowy interwencyjne w sytuacjach nieakceptowanych społecznie, w przypadku kłótni, nieporozumień, nieprzestrzegania zasad, głośnych zachowaniach;
- nadzór merytoryczny nad zajęciami prowadzonymi przez członków zespołu (w sytuacji potrzeby);
- konsultacje z pracownikami , pomoc w rozwiązywaniu problemów ( na prośbę pracownika i w sytuacji potrzeby);



- wsparcie psychologiczne dla rodzin borykających się z przewlekłą chorobą uczestnika.

### **Według bieżących potrzeb**

**PROWADZĄCY:** psycholog

**ADRESACI:** uczestnicy - typ A, B ich rodziny, opiekunowie

**EFEKTY :** Udzielenie szeroko rozumianego wsparcia emocjonalnego, dającego większe poczucie pewności i sprawczości. Skuteczniejsze radzenie sobie z codziennymi trudnościami  
- wspólne poszukiwanie rozwiązania problemów jako forma uczenia w kierunku samodzielności.

### **5. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych**

rozmowy wspierające dotyczące trudnej sytuacji bytowej ;

- 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, rodzinnymi);
- utrzymywanie kontaktów z uczestnikiem podczas przedłużających się nieobecności;
- utrzymywanie kontaktu z rodzinami uczestników;
- 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,
- pomoc w robieniu zakupów, regulowaniu opłat, zaopatrywaniu w potrzebne rzeczy uczestników przebywających na leczeniu, bądź starszych i mających trudność z poruszaniem się;
- 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.
- Rozmowy z osobą przyjmowaną do ośrodka, informowanie o niezbędnych formalnościach

### **Według potrzeb - cały rok**

**PROWADZĄCY:** dyrektor, pracownik socjalny, instruktor ds. kulturalno – oświatowych

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B, rodziny, opiekunowie

**EFEKTY :** Samodzielność i skuteczne radzenia sobie w różnorodnych sprawach codziennych, w tym urzędowych, sądowych.

### **6. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:**



- uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza ( w sytuacji potrzeby);
- pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, w razie potrzeby towarzyszenie;
- czuwanie nad zdrowiem i bezpieczeństwem uczestników, obserwowanie ich zachowań po względem zdrowotnym;
- współpraca z rodzinami;
- interwencja w okresach zaostrzenia choroby;
- współpraca z instytucjami ochrony zdrowia w zakresie zdrowia uczestnika,
- pomoc w realizacji recept, wykonywaniu badań diagnostycznych;
- pomoc w kompletowaniu dokumentacji medycznej do celów orzecznictwa i przy przyjmowaniu nowej osoby do ośrodka.

Praca indywidualna według potrzeb: trening umiejętności aktywnego udziału we własnym leczeniu farmakologicznym

Uczestnicy podczas treningu zapoznają się z przebiegiem własnej choroby, uczą się wychwytywania zwiastunów choroby oraz zapoznają się z zasadami przyjmowania leków i objawami ubocznymi ich zażywania .

**PROWADZĄCY:** pielęgniarka

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY:** Wydłużenie okresów remisji choroby , pokazanie celowości regularnych wizyt u lekarzy i przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami.

### 7.Terapia ruchowa:

#### - Zajęcia sportowe- MOSIR

- basen – zajęcia na basenie MOSIR w Stalowej Woli - raz w tygodniu (poniedziałek)

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

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

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

- piłka nożna halowa w hali sportowej MOSiR w Stalowej Woli - raz w tygodniu (środa)

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

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY:** Poprawa kondycji psychofizycznej uczestników, aktywne spędzanie czasu wolnego i współpraca z innymi uczestnikami.

#### - Turystyka i rekreacja

Wycieczki krajoznawcze, plenerowe, wyjazdy, rajdy rowerowe, grille, ogniska;

**Według wcześniej ustalonych dat**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierająco-aktywizujący



**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

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

- Ćwiczenia w sali aktywności ruchowej – gimnastyka i ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu sportowego

**Codziennie**

**PROWADZĄCY:** terapeuta

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY:** Poprawa kondycji i motoryki , unormowanie wagi ciała u osób z nadwagą,

W ramach wyżej wymienionych zajęć odbywają się także treningi umiejętności społecznych, prowadzone z małymi grupami. Jednym z elementów tych treningów są zadania domowe dla uczestników, których wykonanie jest omawiane na kolejnych spotkaniach.

- Przygotowania do zawodów sportowych, spartakiad, turniejów

**Według potrzeb**

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

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY :** Dobre przygotowanie kondycyjne i siłowe do zawodów.

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

Opieka nad uczestnikiem zarówno podczas pobytu w ośrodku, jak i w miejscu zamieszkania uczestnika podczas jego przedłużających się nieobecności, szczególnie w odniesieniu do osób samotnych. Pomoc i wsparcie ze względu na ograniczenia i dysfunkcje uczestnika. Towarzystwo uczestnikom podczas transportu do ośrodka i do miejsca zamieszkania. Stworzenie odpowiednich warunków pobytu dla uczestników ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi zarówno w zakresie niezbędnej opieki, jak i zapewnienia odpowiednio przystosowanych do ich potrzeb pomieszczeń.

**Praca ciągła, według indywidualnych potrzeb**

**PROWADZĄCY:** zespół wspierający – aktywizujący

**ADRESACI:** Uczestnicy typ A, B

**EFEKTY :** Poczucie bezpieczeństwa i zaopiekowania.

### **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 komunikowanie własnych potrzeb w sposób słowny.

Zajęcia te będą realizowane w miarę występujących potrzeb.

**EFEKTY:** Realizowania realnych potrzeb uczestnika komunikowanych w możliwy dla niego sposób.



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

Przygotowanie śniadań przez wyznaczonych uczestników zgodnie z ustalonym jadłospisem, obiady przygotowane przez Kuchnię przy MOPS

### **Codziennie**

**PROWADZĄCY:** terapeuta, instruktor terapii zajęciowej

**ADRESACI:** Wszyscy uczestnicy

**EFEKTY:** Umożliwienie spożycia dwóch posiłków.

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

- udział w programach aktywizacji zawodowej organizowanych przez inne instytucje, pomoc w odbyciu stażu, pomoc w podjęciu zatrudnienia przez uczestników;
- umożliwienie udziału w różnych projektach;
- współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy (możliwość odbycia staży zawodowych) według pojawiających się ofert, także w ramach współpracy z innymi instytucjami;
- rozwijanie i umożliwienie praktycznego wykorzystania własnych zasobów i umiejętności:
  - plastycznych – zajęcia indywidualne i grupowe, plenery plastyczne;
  - rękodzielniczych, manualnych;
  - teatralno-muzycznych;
  - porządkowych;
  - współpracy w samorządzie;
  - przydatnych przy poszukiwaniu i podjęciu pracy.

### **Praca ciągła, według indywidualnych potrzeb**

**PROWADZĄCY:** terapeuta, instruktor terapii zajęciowej

**ADRESACI:** Wszyscy uczestnicy

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

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

.....  
Dyrektor ŚDS Nr 1



**KALENDARZ IMPREZ I WYDARZEŃ w 2024r.****Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 1**

Lp	MIESIĄC	PLANOWANE IMPREZY, WYDARZENIA
1	<b>STYCZEŃ</b>	<p>Wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek, spotkanie przy choince            Przygotowanie przedstawienia jasełkowego - przegląd w Baranowie Sandomierskim            Plener fotograficzny „W poszukiwaniu zimy”            Plener plastyczny            Inne zajęcia według bieżących planów            Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>
2	<b>LUTY</b>	<p>Karnawałowy bal maskowy            Robienie walentynek            Obchody dnia św Walentego            Seans filmowy w kinie            Kulig            Obchody „Tłustego czwartku” – konkursy i degustacja pączków            Wewnętrzny turniej gry w bilard            „Popielec” – udział w obchodach wg tradycji katolickiej            Inne zajęcia stacjonarne według bieżących ofert            Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>
3	<b>MARZEC</b>	<p>„Dzień Kobiet” – celebrowanie święta kobiet            „Dzień Mężczyzn” - wspólne świętowanie            Powitanie wiosny - robienie bazi i kwiatów wiosennych w ramach terapii zajęciowej            Seans filmowy w kinie            Turniej gier towarzyskich - szachy, warcaby, chińczyk, gra w tysiąca            Dekorowanie ośrodka wielkanocnymi ozdobami            Tradycja Niedzieli Palmowej – wspólne robienie palm przez uczestników i pracowników            Malowanie jajek – konkurs na najpiękniejszą pisanekę            Wspólne świętowanie Wielkanocy            Inne zajęcia według bieżących ofert            Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>



4	<b>KWIECIEŃ</b>	<p>Gry i zabawy plenerowe przy grillu  Turniej gier towarzyskich (piłkarzyki)  Inauguracja sezonu rowerowego wyjazd na błonia nadszańskie  Międzynarodowy Dzień Ziemi- wiosenne porządki przed ośrodkiem  Wyjście do muzeum  Wieczór poetycki - twórczość własna uczestników  Majowy Dzień Flagi - robienie kotylionów  Inne zajęcia według bieżących ofert  Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>
5	<b>MAJ</b>	<p>Święto Konstytucji 3 Maja – film historyczny  Wycieczki rowerowe – trasy wokół Stalowej Woli  Plener plastyczny – „Utrwalamy piękno przyrody w naszym mieście”  Grill - zabawy plenerowe przy muzyce  Turniej gier: tenis stołowy, strzałki, piłkarzyki ( rozgrywki wewnętrzne)  Spacery i leśne rajdy rowerowe  Inne zajęcia według bieżących ofert  Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>
6	<b>CZERWIEC</b>	<p>„Grill w ogrodzie” – Śpiewanie przy akompaniamencie akordeonu  Przygotowanie przedstawienia dla dzieci z przedszkola z okazji Dnia Dziecka  Wycieczka rowerowa na Ciemny Kąt  Spacery w Parku Miejskim w Stalowej Woli – relaks przy fontannie  Pierwszy Dzień Lata – tworzenie letnich dekoracji  Inne zajęcia według bieżących ofert  Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>
7	<b>LIPIEC</b>	<p>Plener plastyczny – najbliższe okolice Stalowej Woli  Wyjazd krajoznawczy -wycieczka trzydniowa  Spacery i rajdy rowerowe wokół miasta  Wyjazdy rekreacyjne - Podwolina, Tarnobrzeg, Ulanów  Wyjazd krajoznawczy wycieczka jednodniowa  Grill w ogrodzie -zabawy i gry sprawnościowe  Rekreacja na Błoniach Nadszańskich  Inne zajęcia według bieżących ofert  Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>
8	<b>SIERPIEŃ</b>	<p>Plener fotograficzny - letni czas zatrzymany w kadrach  Plener plastyczny - wprowadzanie nowych i doskonalenie posiadanych umiejętności i technik plastycznych  Wyjazd krajoznawczy - wycieczka dwudniowa  Wyjazd rekreacyjny- Ulanów, Tarnobrzeg  Ognisko w Ciemnym Kącie  Integracyjny turniej piłki nożnej halowej w Hali MOSiR  Inne zajęcia według bieżących ofert  Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń</p>



9	<b>WRZESIEŃ</b>	Grill na zakończenie lata Dekoracje jesienne Pierwszy Dzień Jesieni - wycieczka jednodniowa przyrodnicza Grzybobranie wyjazd na Ciemny Kąt Inne zajęcia według bieżących ofert Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń
10	<b>PAŹDZIERNIK</b>	Turniej wewnętrzny - gry w karty ( tysiacy, remik) Wyjazd rowerowy - pieczenie ziemniaków i kielbasek(Błonia Nadszańskie) Wyjście do lasu - grzybobranie Jesienne prace wokół ośrodka Twoje pięć minut - pokaz talentów i umiejętności uczestników Podsumowanie plenerów fotograficznych - wystawa prac chętnych uczestników Inne zajęcia według bieżących ofert Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń
11	<b>LISTOPAD</b>	„Święto Zmarłych”- wspomnienia i pamięć o zmarłych uczestnikach, zapalenie zniczy na grobach Odzyskanie Niepodległości – quiz ośrodkowy Wróżby Andrzejkowe, zabawa ośrodkowa Przygotowywanie ozdób choinkowych - zajęcia rękodzielnicze Inne zajęcia według bieżących ofert Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń
12	<b>GRUDZIEŃ</b>	„Mikołajki „ – odwiedziny Mikołaja, prezenty i różgi dla uczestników Wspólne ubieranie choinki w ośrodku Pieczenie świątecznych pierników Szlakiem szopek krakowskich – jednodniowa wycieczka do Krakowa Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia ( dekorowanie ośrodka, śpiewanie kolęd i pastorałek) Wigilia w ośrodku Kulig w Łątku Gancarskim Inne zajęcia według bieżących ofert Inne wydarzenia według bieżących zaproszeń

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

.....  
Dyrektor ŚDS Nr 1