

ZARZĄDZENIE Nr ŚDS/92/2020
Wójta Gminy Świdwin
z dnia 18 grudnia 2020 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu pracy na 2021 rok Środowiskowego Domu Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłęczewie

Na podstawie art.30 ust.1 ustawy z dnia 8 marca 1990r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2020 r., poz.713 z póź.zm.) w związku z § 4 ust.1 pkt 3 i ust.2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. POZ. 249) zarządza się, co następuje:

§ 1

Zatwierdzam, w uzgodnieniu z Wojewodą Zachodniopomorskim, Plan pracy typu A, B, C na 2021 r. Środowiskowego Domu Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłęczewie – stanowiący załącznik do niniejszego Zarządzenia.

§ 2

Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Kłęczewie.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.



WÓJT
mgr Kazimierz Lechocki

ROCZNY PLAN PRACY NA 2021 r.

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie jest placówką wsparcia dziennego pobytu typu ABC i zapewnia wsparcie społeczne osobom przewlekłe psychicznie chorym (typ A), osobom upośledzonym umysłowo (typ B) i osobom wykazującym inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C) oraz z niepełnosprawnością sprzężoną. Głównym celem działania Domu jest stałe kształcenie i doskonalenie funkcjonowania osób, przy jednoczesnym umożliwieniu im pozostawania w środowisku zamieszkania. Realizacja przyjętych założeń programowych odbywa się poprzez prowadzenie różnorodnych form aktywizacji psychofizycznej, polegającej na świadczeniu usług i udzielaniu wsparcia w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także integracji społecznej mieszkańców Gminy Świdwin. W ramach poszczególnych treningów oraz imprez kulturalno-rozrywkowych, Plan pracy Domu w 2021 roku będzie również obejmować cykl zajęć poświęconych poznaniu pomorskiej historii, kultury, tradycji i zwyczajów żywieniowych, stylu życia i sposobów spędzania wolnego czasu.

RODZAJ ZAJĘĆ	METODY	FORMY	TERMIN REALIZACJI TRENINGU	REALIZATORZY ZAJĘĆ
TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU - TFwCŻ				
Trening dbałości o wygląd zewnętrzny				
1. Kształtowanie i doskonalenie potrzeby dbania o wygląd zewnętrzny 2. Nauka prawidłowego ubierania się: - dobór kolorystyki - stosowny do pór roku - adekwatnie do okoliczności 3. Kontynuowanie i udoskonalanie nawyku: - mycia ciała, higienę jamy ustnej, pielęgnacji włosów, dłoni, paznokci - stosowanie czynności pielęgnacyjnych (golenie się, strzyżenie włosów) - zastosowanie przyborów toaletowych i kosmetyków - doboru środków piorących - edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej - dbanie o czystość odzieży i obuwia itd.	W ramach ergoterapii: - terapia pracą - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

Trening nauki higieny				
1. Zasady higieny obowiązujące w przeciwdziałaniu COVID-19 2. Higiena rąk przed i po posiłku 3. Samodzielne korzystanie z prysznica 4. Higiena jamy ustnej. 5. Toaleta całego ciała 6. Pielęgnacja włosów, dłoni, paznokci	W ramach ergoterapii: - terapia pracą - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Trening kulinarny				
1. Kształtowanie i utrwalanie umiejętności w zakresie samodzielnego planowania i przygotowywania prostych posiłków z wykorzystaniem wiedzy o zasadach racjonalnego odżywiania się 2. Kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i wieczerzy wigilijnej (przygotowanie potraw, pieczenie ciast) 3. Utrwalanie umiejętności samodzielnego jedzenia lub z pomocą opiekuna 4. Kształtowanie i utrwalanie nawyków prawidłowego posługiwania się sztućcami 5. Kształtowanie i utrwalanie nawyków odpowiedniego zachowania się przy stole 6. Poznawanie przepisów kulinarnych 7. Dobór odpowiednich artykułów spożywczych w celu przygotowania prostych potraw i stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym 8. Nakrywanie do stołu 9. Wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności i systematyczności poprzez zmywanie naczyń bezpośrednio po posiłku 10. Nauka i utrwalanie umiejętności	W ramach ergoterapii: - terapia pracą - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

samodzielnej obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczna, kuchnia mikrofalowa, zmywarka, urządzenia AGD itp.). 11. Poznanie tradycji i zwyczajów żywieniowych oraz kuchni kaszubskiej				
Trening umiejętności praktycznych				
1. Obsługa sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza 2. Dokonywanie zakupów, porównywanie cen 3. Korzystanie z urzędów użyteczności publicznej 4. Dbanie o odzież, naprawa i przeróbki 5. Nauka dbania o obuwie 6. Przyszywanie guzików 7. Umiejętność posługiwania się zegarem 8. Pielęgnacja kwiatów i roślin 9. Doskonalenie podpisywania się na liście obecności 10. Prace porządkowe.	W ramach ergoterapii: - terapia pracą - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Trening budżetowy				
1. Rozpoznawanie nominałów 2. Poznanie wartości pieniądza – co mogę za to kupić 3. Planowanie i robienie zakupów 4. Nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego wielobranżowego, mięsnego 5. Poznanie aktualnych cen niezbędnych produktów 6. Tworzenie własnego budżetu 7. Nauka systematycznego regulowania zobowiązań (czynsz, energia itp.) 8. Zasady oszczędzania 9. Zakładanie konta	W ramach ergoterapii: - terapia pracą - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny.	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

10. Bankomat jak z niego korzystać				
Terapia zajęciowa				
Pracownia plastyczna i rękodzieła: - Ceramika – cementowe dekoracje – donice wykonane domową techniką - Dziewiarstwo: szydełkowanie (zajaczki, koszyczki itp.), robienie na drutach (szaliki, skarpety itp.) - Krawiectwo: reperowanie ubrań, szycie rzeczy użytkowych i dekoracyjnych: torebki dżinsowe technika mashworku - Hafciarstwo: haft jamneński - serwetki, obrazy, chusteczki - Tkactwo – Makramowe anioły - DIY - kwiaty, bombki, szyszki z gąbki; serwetniki, podkładki z drewnianych klamerek; wazony z patyczków do szaszłyków	- terapia poprzez zajęcia manualne: pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, praca z książką demonstrowanie czynności, trening praktyczny, praktyczne działanie	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Pracownia techniczna: 1. Zdobycie/doskonalenie umiejętności posługiwanie się podstawowymi narzędziami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa 2. Nauka i utrwalenie drobnych prac naprawczych. 3. Stolarstwo: renowacja sprzętów, prace w drewnie np. rzeźby, domki, pudełka, podobrazia, ramy do obrazów (również z listewek, patyków)	- terapia poprzez zajęcia manualne: pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, praca z książką demonstrowanie czynności, trening praktyczny, praktyczne działanie	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Opiekun pracowni
Pracownia ogrodnicza: - Ogrodnictwo: prace ogrodnicze i porządkowe np. sadzenie, kopanie, sianie; Pielęgnowanie krzewów i roślin rabatowych, pielęgnowanie roślin doniczkowych	- terapia poprzez zajęcia manualne: pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, praca z książką demonstrowanie	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

	czynności, trening praktyczny, praktyczne działanie			
TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW – TUIiRP				
Kształtowanie, utrwalanie i doskonalenie: 1. Umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów 2. Podtrzymywania rozmowy i aktywnego słuchania 3. Współpracy, asertywności, odpowiedzialności, zasad partnerstwa, 4. Rozwiązywania problemów, właściwej komunikacji interpersonalnej 5. Stosowania form grzecznościowych adekwatnych do sytuacji 6. Poszanowania godności osobistej innych 7. Udzielania informacji zwrotnych z poszanowaniem drugiej osoby 8. Rozwiązywania konfliktów w sposób społecznie akceptowalny 9. Stosownego zachowania w miejscach publicznych, w czasie codziennych zajęć w Domu i podczas wyjazdów kulturalno - rekreacyjnych, zgodnie z przyjętymi zasadami 10. Kształtowania samodzielności i zasad współżycia w środowisku 11. Relaksacja polisensoryczna	W ramach socjoterapii: - mini-wykład - pogadanka - gry integracyjne - praca w podgrupach - projekty i zadania realizowane zespołowo - burza mózgów W ramach psychoterapii: - warsztaty psychologiczne - prezentacja - mini-wykład - gry integracyjne - gra symulacyjna - praca w podgrupach - projekty i zadania realizowane indywidualnie i zespołowo - burza mózgów	- indywidualna - grupowa	styczeń –grudzień (w toku codziennych zajęć)	- Psycholog - Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach: 1. Koncentracja na pozytywach 2. Nastawienie na przyszłość przy wykorzystywaniu teraźniejszości	Słowne (rozmowa, pogadanka) Praktyczne działanie	- indywidualna	styczeń -grudzień	- Kierownik

3. Wydobywanie i tworzenie zasobów	Projekty i zadania realizowane indywidualnie			
TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO - TUSCW				
Pracownia plastyczna i rękodzieła: rozwijanie zainteresowań plastycznych: 1. Rysowanie ołówkiem, kredkami ołówkowymi, świecowymi, pastelami, kredą, węglem 2. Malowanie: farbami, batik,, acrylic pouring, technika jednego pociągnięcia pędzla 3. Sztuki użytkowe: zaproszenia, ulotki reklamowe; ozdoby z butelek PET 4. Zdobnictwo i dekoratorstwo: zdobienie różnych przedmiotów metalowych, drewnianych, szklanych, papierowych – scrapbooking, embossing , winogronowe butelki, domki z butelek 5. Ikebana – układanie kompozycji z suszonych i żywych kwiatów, roślin, owoców oraz darów natury, np. kory drzewa, szyszek, mchu, piór, muszli, drewna, itp., kompozycje w wazonie, w ramach obrazów, koszykach 6. Dekoracje - okolicznościowe, świąteczne, np. stroiki bożonarodzeniowe, wielkanocne, wycinane ozdoby z papieru z okazji świąt i uroczystości , dekoracyjne przedmioty użytkowe	W ramach arteterapii: - terapia sztuką, - kontakt bierny lub czynny ze sztuką i kulturą - terapia poprzez zajęcia manualne: słowne (rozmowa, pogadanka, instruktaż), oglądowe (pokaz, wystawy, itp.), swobodnej ekspresji, zadań inspirujących, odtwórcza, aktywizująca, eksponująca (film, itp.), ćwiczeń utrwalających	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Pracownia techniczna: 1. Umożliwienie zaspokajania potrzeby samorealizacji poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: dekoracje	- terapia poprzez zajęcia manualne: słowne (rozmowa, pogadanka, instruktaż), oglądowe	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Opiekun pracowni

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

sceniczne na okazjonalne imprezy, świąteczne ozdoby, drobne przedmioty użytkowe - postarzanie itp.) 2. Zdobycie/doskonalenie umiejętności posługiwanie się podstawowymi narzędziami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa 3. Naukę i utrwalenie drobnych prac naprawczych	(pokaz, wystawy, itp.), swobodnej ekspresji, zadań inspirujących, odtwórcza, aktywizująca, eksponująca (film, itp.), ćwiczeń utrwalających			
Pracownia multimedialna: - rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami telewizyjnymi, filmem, teatrem, muzyką: 1. Muzykoterapia czynna: muzykowanie (instrumenty klawiszowe, gitara i inne), nauka śpiewania nowych piosenek, śpiewanie utworów znanych i lubianych, popularnych, ludowych czy biesiadnych, konkursy karaoke 2. Biblioterapia – słuchanie czytanych tekstów, samodzielne czytanie, wspólne czytanie z podziałem na role i rozmowa po przeczytaniu - literatura piękna, obyczajowa, faktu - legendy pomorskie 3. Filmoterapia - udział w projekcjach filmowych w śds, w seansach filmowych w kinie i dyskusja po projekcji filmu - filmy obyczajowe, komedie - filmy dokumentalne, popularnonaukowe 4. Teatrotterapia - oglądanie spektakli teatralnych i kabaretowych, odgrywanie scenek pantomimicznych, przygotowywanie własnych spektakli teatralnych	W ramach arteterapii: - terapia sztuką, - kontakt bierny lub czynny ze sztuką i kulturą	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

Zajęcia komputerowe - nauka i utrwalanie obsługi komputera, programów - rozwijanie zainteresowania Internetem, korzystanie z wyszukiwarek internetowych, czytanie wiadomości z kraju, ze świata, słuchanie muzyki, czytanie e-booków	słowne (rozmowa, pogadanka, instruktaż), oglądowe (pokaz, wystawy, itp.), swobodnej ekspresji, zadań inspirujących, odtwórcza, aktywizująca, eksponująca (film, itp.), ćwiczeń utrwalających.	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Pracownia terapii ruchowej: - Rehabilitacja ruchowa - Choreoterapia – taniec, imprezy taneczne - Fitness z elementami aerobiku - Bilard, tenis stołowy	W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Rehabilitant - Instruktor tańca - Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Życie towarzyskie: 1. Udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych, 2. Organizacja spotkań i imprez okolicznościowych	W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Imprezy turystyczno - rekreacyjne: Zwiedzanie – obserwowanie czynności wykonywanych przez inne osoby, np. występów artystycznych, zawodów sportowych lub rezultatów ich pracy, np. oglądanie wystaw	W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
Zabawy i gry towarzyskie: Zabawy manipulacyjne Zabawy tematyczne Zabawy i gry dydaktyczne	W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE - PP				
1. Cykliczna praca z grupą w oparciu o proces	- prezentacja - mini-wykład	- grupowa	styczeń -grudzień	Psycholog

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

2. Warsztaty psychologiczne: a) Trening myślenia ukierunkowanego na cel - czym są cele, rodzaje celów - cechy dobrze sformułowanego celu umożliwiające jego realizację - co to jest myślenie ukierunkowane na cel b) Treningi asertywności c) Trening rozwiązywania konfliktów d) Trening umiejętności radzenia sobie ze złością e) Trening odreagowania napięć emocjonalnych f) Warsztaty komunikacji interpersonalnej g) Nauka nowych umiejętności społecznie aprobowanych h) Wspomaganie funkcjonowania społecznego	- gry integracyjne - gra symulacyjna - praca w podgrupach - projekty i zadania realizowane indywidualnie i zespołowo - burze mózgów			
Poradnictwo psychologiczne	- konsultacje - interwencja - psychoterapia	- indywidualna	styczeń -grudzień	Psycholog
TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH				
Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem wspomagających i alternatywnych sposobów porozumiewania się, mający na celu: - podejmowanie wokalizacji; - zmniejszanie frustracji wynikającej z nierozumienia złożonych komunikatów; - zmniejszenie poczucia izolacji; - komunikowania postaw i emocji; - wspomagania komunikacji lub zastępowanie mowy u osób z:	a) system znaków graficznych (litery, sylaby, wyrazy; obrazki; zdjęcia; PIC – piktogramy; b) system znaków manualnych (znaki manualne Makaton) c) system znaków przestrzenno-dotykowych	- indywidualna (w toku zajęć indywidualnych - grupowa (w toku codziennych zajęć grupowych)	styczeń –grudzień	- Terapeuta - Neurologopeda - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

- z zaburzeniami mowy - z problemami rozumienia i mówienia - z osobami z zaburzeniami wzroku	(system symboli jednoznacznych - przedmioty, ich miniatury lub fragmenty symbolizujące dany przedmiot)			
POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH - PwZSU				
Kształtowanie i utrwalanie umiejętności załatwiania samodzielnie spraw urzędowych przez uczestników poprzez: - wypełnianie dokumentów - prowadzenie rozmów telefonicznych z pracownikami urzędów i instytucji - dowóz uczestników do ww. instytucji - pomoc w pisaniu i redagowaniu pism - kompletowanie dokumentacji - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z GOPS) - pomoc w kontakcie z instytucjami, np.: UG, ZUS, PCPR, GOPS, itp.	- wspierająco - aktywizujące, w tym: kontakt telefoniczny, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji, pomoc rodzicom/opiekunom prawnym w załatwianiu formalności	- indywidualna	styczeń –grudzień wg potrzeb	- Terapeuta - Instruktor terapii - Opiekunowie - Kierownik
POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH – PwDdNŚZ				
Terapia neurologopedyczna: - korygowanie wszelkich zakłóceń procesu porozumiewania się - usuwanie zaburzeń mowy - przywracanie mowy w przypadku jej utraty - wypracowanie odpowiedniego poziomu sprawności językowej	- fonetyczne - mechaniczne	- indywidualna	styczeń –grudzień wg potrzeb	- Neurologopeda

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

- przyczyn i skutków pierwotnych oraz skutków wtórnych				
Kształtowanie i utrwalanie umiejętności: - rejestracji do lekarza rodzinnego i do poradni specjalistycznych - monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w poradniach specjalistycznych - stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami np. przekaz informacji o stanie zdrowia - pomoc w ponawianiu zleconych leków (recepty POZ)	- wspierająco - aktywizujące, w tym: kontakt telefoniczny, kontakt osobisty, dowóz uczestników do placówek służby zdrowia, pomoc rodzicom/ opiekunom prawnym w załatwianiu formalności	- indywidualna	styczeń –grudzień wg potrzeb	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik
NIEZBĘDNA OPIEKA - NO				
1. Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w ŚDS oraz w czasie wyjazdów plenerowych 2. Udzielanie pomocy uczestnikom ŚDS przy czynnościach związanych z utrzymaniem higieny osobistej i dbałością o wygląd zewnętrzny (samodzielne jedzenie, mycie się, załatwianie potrzeb fizjologicznych, ubieranie się, wiązanie obuwia, zapinanie guzików itp.) 3. Sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru w celu zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom zajęć 4. Zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z ŚDS 5. Stały dozór sprawowany przez pracowników 6. Sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu	- wspierająco - aktywizujące, w tym: rozmowa indywidualna, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna, kontakt z rodziną uczestników	indywidualna	styczeń –grudzień	- Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

uczestników do ŚDS i odwozu do miejsca ich zamieszkania				
TERAPIA RUCHOWA – TR				
Zajęcia sportowe: - ćwiczenia ruchowe usprawniające - gry i zabawy ruchowe (połączone z elementami rytmiki i tańca) - tenis stołowy - bilard - udział w zawodach sportowych Zajęcia rekreacyjne: - silwoterapia (oddziaływanie pięknem przyrody – terapia przez spacer po lesie, nad morzem, nad jeziorem, uprawa kwiatów w ogrodzie i warzyw w ogródku warzywnym) - nordic walking - zabawy taneczne - fitness z elementami aerobiku Zajęcia turystyczne - wycieczki do parku - wycieczki do lasu - wycieczki krajoznawcze	Terapia ruchem: - kinezyterapia - masaż leczniczy - gry ruchowe - choreoterapia	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Rehabilitant - Terapeuta - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Instruktor tańca - Kierownik
INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WTZ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA				
Pracownia polisensoryczna: - zajęcia aktywizujące - relaksacyjne w Sali Doświadczania Świata	- ćwiczenia bierne - ćwiczenia czynne	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Kierownik - Terapeuta
1. Edukacja polonistyczna 2. Edukacja matematyczna 3. Edukacja informatyczna	- podające - aktywizujące - eksponujące	- indywidualna - grupowa	styczeń - grudzień	- Terapeuci - Instruktorzy terapii - Opiekunowie - Kierownik

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

4. Edukacja zdrowotna: - cykl zajęć z zakresu profilaktyki zakażeń COVID-19 - cykl zajęć edukacyjnych zapobiegających chorobom przewlekłym 5. Zajęcia warsztatowe	- programowane - praktyczne			
---	---	--	--	--

GODZINOWY ROZKŁAD DNIA

Godziny	TRENINGI
8.00 - 11.30	Trening funkcjonowania w codziennym życiu - ind./gr. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - gr. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - TSR - ind. Trening umiejętności komunikacyjnych – ind. / gr. Poradnictwo psychologiczne – ind./ gr. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia – ind. Terapia ruchowa – ind./gr. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - ind. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych – ind. Niezbędna opieka – ind. / gr.
11.30 – 12.00	Posiłek – Trening funkcjonowania w codziennym życiu
12.00 – 14.00	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – ind./gr. Terapia ruchowa – ind./gr. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - gr. Trening umiejętności komunikacyjnych – ind. / gr. Niezbędna opieka – ind. / gr.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
08.00 – 14.00 TUIiRP – gr., ind. TUK – gr., ind.	08.00 – 14.00 TUIiRP – gr., ind. TUK – gr., ind.	08.00 – 14.00 TUIiRP – gr., ind. TUK – gr., ind.	08.00 – 14.00 TUIiRP – gr., ind. TUK – gr., ind.	08.00 – 14.00 TUIiRP – gr., ind. TUK – gr., ind.
08.00 – 08.45 TUIiRP-ind. Konsultacje TSR TFwCŻ - ind./gr. - trening nauki higieny - trening dbałości o wygląd zewnętrzny - trening umiej. praktycznych	08.00 – 08.45 TUIiRP-ind. Konsultacje TSR TFwCŻ - ind./gr. - trening nauki higieny - trening dbałości o wygląd zewnętrzny - trening umiej. praktycznych - zajęcia techniczno-ogrodnicze	08.00 – 08.45 TUIiRP-ind. Konsultacje TSR TFwCŻ - ind./gr. - trening nauki higieny - trening dbałości o wygląd zewnętrzny - trening umiej. praktycznych - zajęcia techniczno-ogrodnicze	08.00 – 08.45 TUIiRP-ind. Konsultacje TSR TFwCŻ - ind./gr. - trening nauki higieny - trening dbałości o wygląd zewnętrzny - trening umiej. praktycznych PP - ind. Konsultacje psychologiczne	08.00 – 08.45 TUIiRP-ind. Konsultacje TSR TFwCŻ - ind./gr. - trening nauki higieny - trening dbałości o wygląd zewnętrzny - trening umiej. praktycznych
08.45 – 9.00 Terapia ruchowa ind./gr.	08.45 – 9.00 Terapia ruchowa ind./gr	08.45 – 9.00 Terapia ruchowa ind./gr	08.45 – 9.00 Terapia ruchowa ind./gr	08.45 – 9.00 Terapia ruchowa ind./gr
09.00 – 09.45 TFwCŻ – ind./ gr. - trening budżetowy z elementami matematyki IFP – ind./gr. - edukacja zdrowotna - zajęcia komputerowe TR – gr. - zajęcia taneczne PwDdNSZ - ind. PwZSU – ind.	09.00 – 09.45 TFwCŻ – ind./gr. - zajęcia techniczno-ogrodnicze IFP – ind./gr. - edukacja polonistyczna - edukacja zdrowotna PwDdNSZ - ind. PwZSU – ind.	09.00 – 09.45 TFwCŻ – ind./gr. - trening budżetowy z elementami matematyki - zajęcia techniczno-ogrodnicze PwDdNSZ - ind. PwZSU – ind.	09.00 – 09.45 TUIiRP – gr. Warsztat psychologiczny IFP – ind./gr. - edukacja polonistyczna - edukacja zdrowotna - zajęcia logopedyczne PwDdNSZ - ind. PwZSU – ind.	09.00 – 09.45 TFwCŻ – ind./gr. - trening kulinarny - trening budżetowy z elementami matematyki - edukacja zdrowotna PwDdNSZ - ind. PwZSU – ind.
09.45 – 10.00 Terapia ruchowa ind./gr.	09.45 – 10.00 Terapia ruchowa ind./gr	09.45 – 10.00 Terapia ruchowa ind./gr	09.45 – 10.00 Terapia ruchowa ind./gr	09.45 – 10.00 Terapia ruchowa ind./gr

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kłępczewie

Załącznik Nr 2 do Planu pracy na 2021 r.

10.00 - 10.45 TFwCŻ – ind./ gr. - trening dbałości o wygląd zewnętrzny - trening budżetowy z elementami matematyki - zajęcia plastyczne i rękodzieła TUliRP – gr., ind. - ludoterapia	10.00 - 10.45 TFwCŻ – ind./ gr. - trening kulinarny - trening budżetowy z elementami matematyki - zajęcia techniczno-ogrodnicze TUliRP – gr., ind. - ludoterapia TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	10.00 - 10.45 TFwCŻ – ind./ gr. - zajęcia plastyczne i rękodzieła - zajęcia techniczno-ogrodnicze TUliRP – gr., ind. - ludoterapia IFP – ind./gr. - zajęcia komputerowe TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	10.00 - 10.45 TFwCŻ – ind./ gr. - trening budżetowy z elementami matematyki - trening kulinarny TUliRP – gr., ind. - ludoterapia PP – ind Konsultacje psychologiczne IFP – ind. - zajęcia logopedyczne TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	10.00 - 10.45 TUliRP – gr., ind. - ludoterapia - warsztaty teatralne
10.45 – 11.00 Terapia ruchowa ind./gr.	10.45 – 11.00 Terapia ruchowa ind./gr	10.45 – 11.00 Terapia ruchowa ind./gr	10.45 – 11.00 Terapia ruchowa ind./gr	10.45 – 11.00 Terapia ruchowa ind./gr
11.00 – 11.30 TFwCŻ – ind./gr. - trening kulinarny - zajęcia plastyczne i rękodzieła TUliRP – gr., ind. - ludoterapia	11.00 – 11.30 TUliRP – gr., ind. - ludoterapia IFP – ind./gr. - edukacja zdrowotna TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	11.00 – 11.30 TFwCŻ – ind./ gr. - trening kulinarny - zajęcia plastyczne i rękodzieła - zajęcia techniczno-ogrodnicze TUliRP – gr., ind. - ludoterapia IFP – ind./gr. - edukacja zdrowotna TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	11.00 – 11.30 TFwCŻ – ind./ gr. - trening kulinarny - trening budżetowy z elementami matematyki TUliRP – gr., ind. - ludoterapia IFP – ind./gr. - zajęcia komputerowe TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	11.00 – 11.30 TFwCŻ – ind./ gr. - trening kulinarny TUliRP – gr., ind. - ludoterapia - warsztaty teatralne
11.30 - 12.00 TFwCŻ – ind. Posiłek	11.30 - 12.00 TFwCŻ – ind. Posiłek	11.30 - 12.00 TFwCŻ – ind. Posiłek	11.30 - 12.00 TFwCŻ – ind. Posiłek	11.30 - 12.00 TFwCŻ – ind. Posiłek
12.00 - 13.45 TUSCW – ind., gr. - filmoterapia - muzykoterapia TR - ind./gr	12.00 - 13.45 TUSCW – ind., gr. - biblioterapia - warsztaty teatralne TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	12.00 - 13.45 TUSCW – ind., gr. - muzykoterapia - warsztaty teatralne TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	12.00 - 13.45 TUSCW – ind., gr. - filmoterapia - muzykoterapia - warsztaty teatralne - zajęcia plastyczne i rękodzieła TR - ind./gr - rehabilitacja ruchowa	12.00 - 13.45 TUSCW – ind., gr. - filmoterapia - biblioterapia - warsztaty teatralne - zajęcia plastyczne i rękodzieła TR - ind./gr
12.25 – 13.00 / 13.45 – 14.00 Terapia ruchowa ind./gr.	12.25 – 13.00 / 13.45 – 14.00 Terapia ruchowa ind./gr	12.25 – 13.00 / 13.45 – 14.00 Terapia ruchowa ind./gr	12.25 – 13.00 / 13.45 – 14.00 Terapia ruchowa ind./gr	12.25 – 13.00 / 13.45 – 14.00 Terapia ruchowa ind./gr

TFwCŻ – trening funkcjonowania w codziennym życiu TUliRP – trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów PP – poradnictwo psychologiczne

TUK – trening umiejętności komunikacyjnych TUSCW – trening umiejętności spędzania czasu wolnego

IFP – inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia TR – terapia ruchowa

PwZSU – pomoc w załatwianiu spraw urzędowych PwDdNŚZ – pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych

MIESIĘCZNY PLAN PRACY

Lp.	Trening	Liczba godzin
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu - indywidualne - grupowe	134
2.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	528
	Trening umiejętności komunikacyjnych - indywidualne - grupowe	528
4.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - indywidualne - grupowe	132
	Poradnictwo psychologiczne - indywidualne - grupowe	36
6.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	22
7.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	28
8.	Niezbędna opieka	528
9.	Terapia ruchowa - indywidualne - grupowe	75
10.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia - indywidualne - grupowe	154

KALENDARZ IMPREZ I UROCZYSTOŚCI NA 2021 r.

TERMIN	NAZWA UROCZYSTOŚCI / IMPREZY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
STYCZEŃ	- Urodziny Uczestników - Obchody Dnia Babci i Dziadka - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
LUTY	- Urodziny Uczestników - Tłusty Czwartek - Walentynki - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
MARZEC	- Urodziny Uczestników - Dzień Kobiet i Mężczyzn - Pierwszy Dzień Wiosny - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
KWIECIEŃ	- Urodziny Uczestników - Spotkanie Wielkanocne - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
MAJ	- Urodziny Uczestników - Międzynarodowy Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną - Święto Rodziny - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
CZERWIEC	- Urodziny Uczestników - Międzypowiatowy Turniej Gier Towarzyskich - „Noc Świętojańska” - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
LIPIEC	- Urodziny Uczestników - Wycieczka edukacyjno-rekreacyjna - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
SIERPIEŃ	- „Wyjątkowy Dzień Miesiąca” - Urodziny Uczestników	Pracownicy Domu

WRZESIEŃ	- Urodziny Uczestników - Festiwal Filmowy „Integracja Ty i Ja” - Turniej Sołectw o Szablę Wójta - czynny udział w imprezie lokalnej (wystawa prac Uczestników) - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
PAŹDZIERNIK	- Urodziny Uczestników - Dzień Seniora - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
LISTOPAD	- Urodziny Uczestników - Andrzejki - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
GRUDZIEŃ	- Urodziny Uczestników - 8. Urodziny ŚDS „Razem Łatwiej” - Mikołajki - Spotkanie Wigilijne - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu

TERMINARZ WYJĄTKOWYCH DNI w 2021 roku

Data	Wydarzenie
13 stycznia (śr)	MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KOSZULI
13 lutego (so)	ŚWIATOWY DZIEŃ RADIA
21 marca (nd)	MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ POEZJI
28 kwietnia (śr)	DZIEŃ SERA CAMEMBERT
24 maja (pn)	EUROPEJSKI DZIEŃ PARKÓW NARODOWYCH
03 czerwca (czw)	DZIEŃ SAVOIR-VIVRE
15 lipca (czw)	DZIEŃ BEZ TELEFONU KOMÓRKOWEGO
03 sierpnia (wt)	DZIEŃ ARBUZA
09 września (czw)	MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ URODY
20 października (śr)	DZIEŃ KRAJOBRAZU
21 listopada (nd)	ŚWIATOWY DZIEŃ TELEWIZJI
02 grudnia (czw)	DZIEŃ PLACKÓW

Z up. WÓJTA GMINY ŚWIDWIN
KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Kępnie

Opracował:

18.11.2020 mgr Sylwia Zmuda-Kowalczyk

(data i podpis kierownika ŚDS)

Uzgodniono:

03.12.2020

z up. WOJEWODY ZACHODNIOPOMORSKIEGO

mgr Justyna Łyjak
ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej

(data i podpis z up. Wojewody Zachodniopomorskiego)

Zatwierdzam:

WÓJT
mgr Kazimierz Lechocki

(data i podpis jednostki prowadzącej lub zlecającej
Prezydenta/Burmistrza/Wójta/Starosty)