

**ZARZĄDZENIE Nr ŚDS/98/2021  
Wójta Gminy Świdwin  
z dnia 22 grudnia 2021 r.**

**w sprawie zatwierdzenia Planu pracy na 2022 rok Środowiskowego  
Domu Samopomocy „Razem Łatwiej” w Klępczewie**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2021 r., poz. 3172 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 2022 r. Środowiskowego Domu Samopomocy „Razem Łatwiej” w Klępczewie – stanowiący załącznik do niniejszego Zarządzenia.

**§ 2.** Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Klępczewie.

**§ 3.** Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.



WÓJT  
*mgr Kazimierz Lechocki*

## ROCZNY PLAN PRACY NA 2022 r.

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Kępczewie 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 sprzążoną. 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 udzieleniu wsparcia w celu zwiększenia zasadności i samodzielności życia, a także integracji społecznej mieszkańców Gminy Świdwin. W ramach poszczególnych treningów oraz imprez kulturalno-rozrywkowych, Plan pracy Domu w 2022 roku będzie również obejmować cykl zajęć poświęconych poznaniu historii, kultury, tradycji i zwyczajów żywieniowych, stylu życia i sposobów spędzania wolnego czasu przez społeczność Pomorza Zachodniego.

RODZAJ ZAJĘĆ	METODY	FORMY	TERMIN REALIZACJI TRENINGU	REALIZATORZY ZAJĘĆ
<b>TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU - TFwCŻ</b>				
<b>Trening dbałości o wygląd zewnętrznego</b>	<b>1. Kształtowanie i doskonalenie potrzeby dbania o wygląd zewnętrznego 2. Nauka prawidłowego ubierania się: - dobór kolorystyki - stosowny do pór roku - adekwatnie do okoliczności 3. Kontynuowanie i udoskonalanie nawyku:</b>	<b>W ramach ergoterapii: - terapia pracy - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny</b>	<b>- indywidualna - grupowa</b>	<b>styczeń -grudzień</b>

<b>Trening nauki higieny</b>	<p>1. Zasady higieny obowiązujące w przeciw działaniu 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</p>	<p>W ramach ergoterapii: - terapia pracą - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny</p>	<p>- indywidualna - grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień</p>	<p>- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik</p>
<b>Trening kulinarny</b>	<p>1. Kształtowanie i utrwalanie umiejętności w zakresie samodzielnego planowania i przygotowywania prostych posiłków z wykorzystaniem wiedzy o zasadach zdrowego i racjonalnego odżywiania się</p> <p>2. Kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i wieczeszy wigilijnej przygotowanie potraw, pieczenie ciast)</p> <p>3. Utrwalanie umiejętności samodzielnego jedzenia lub z pomocą opiekuna</p> <p>4. Kształtowanie i utrwalanie nawyków prawidłowego postęguwania się sztuczkami</p> <p>5. Kształtowanie i utrwalanie nawyków odpowiedniego zachowania się przy stole</p> <p>6. Poznawanie przepisów kulinarnych</p> <p>7. Dobór odpowiednich artykułów spożywczych w celu przygotowania prostych potraw i stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym</p> <p>8. Nakrywanie do stołu</p> <p>9. Wypracowywanie poczucia obowiązku, dokładności i systematyczności poprzez zmywanie naczyń bezpośrednio po posiłku</p> <p>10. Nauka i utrwalanie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętu</p>	<p>W ramach ergoterapii: - terapia pracą - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny</p>	<p>- indywidualna - grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień</p>	<p>- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik</p>

gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczna, kuchnia mikrofalowa, zmywarka, urządzenie AGD itp.). 11. Poznanie tradycji i zwyczajów żywieniowych oraz kuchni pomorskiej				
<b>Trening umiejętności praktycznych</b>				
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. Przyzywanie guzików 7. Umiejętność postugiwania się zegarem 8. Pielegnacja kwiatów i roślin 9. Doskonalenie podpisywania się na liście obecności 10. Prace porządkowe	W ramach ergoterapii: - terapia praca - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik
<b>Trening budżetowy</b>				
1. Jak kupować -czyli jestem klientem 2. Wszystko o ekonomii 3. Oszczędzamy wodę i prąd 4. Wakacje w Polsce – czy stać mnie na wyjazd? 5. Dochody i wydatki „Nowaków” 6. Zakupy z głową. Co Ci potrzebne, a co nie 7. Spłacamy zaciągnięte pożyczki 8. Pieniądze ze śmieci – czy możemy zarobić na surowcach wtórnego 9. Karta czy gotówka – co wygodniejsze 10. Historia w portfeli – czyli poznaję władców na polskich banknotach 11. Poznajemy waluty innych krajów	W ramach ergoterapii: - terapia praca - pogadanki indywidualne i grupowe, prezentacja, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, trening praktyczny.	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik

<b>Terapia zajęciowa</b>	<b>Pracownia plastyczna i ręcodziała:</b> - Ceramika – gipsowe serca, ażurowe jajka z masy plastycznej, bożonarodzeniowe anioły z porcelany) - Rzeźba – jaja ozdabiane reliefami, obrazy reliefowe, szkatulki z wykorzystaniem reliefów, statki technika dowolna - Krawiectwo: reperowanie ubrań, szycie rzeczy użytkowych i dekoracyjnych - Tkactwo – notesy w technice mashworku, sznurkowe anioły - DIY – świece woskowe i parafinowe, drewniany album do zdjęć	- 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 - Terapeutka zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik
<b>Pracownia techniczna:</b>	1. Zdobycie/doskonalenie umiejętności postugiwanie się podstawowymi narzędziami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa 2. Nauka i utrwalanie drobnych prac naprawczych. 3. Stolarstwo: renowacja sprzętów, prace w drewnie np. rzeźby, domki, pudełka, podobrazia, ramy do obrazów (również z listewek, patyków) 4. Przygotowywanie i obróbka materiałów do prac plastycznych (cięcie styropianu, pleksy, zużytych płyt CD)	- 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
<b>Pracownia ogrodnicza:</b>	- Ogrodnictwo: prace ogrodnicze i porządkowe np. sadzenie, kopanie, sianie; Pielegnowanie krzewów i roślin rabatowych, pielęgnowanie roślin doniczkowych - Przegląd, konserwacja i naprawa sprzętu ogrodniczego	- terapia poprzez zajęcia manualne: pogadanki prezentacja, instruktaż słowny, praca z książką demonstrowanie czynności, trening praktyczny, praktyczne działanie	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Terapeutka zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik

## TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIAZYZWANIA PROBLEMÓW – TUiRP

<b>Kształtowanie, utrwalanie i doskonalenie:</b>					
1. Umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów	- mini-wykład - pogadanka - gry integracyjne - praca w podgrupach - projekty i zadania realizowane zespołowo	- indywidualna - grupowa	- styczeń –grudzień (w toku codziennych zajęć)	- Psycholog - Terapeuta - Terapeutka zajęciowy instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik	
2. Podtrzymywania rozmowy i aktywnego słuchania	- praca w podgrupach - projekty i zadania realizowane zespołowo				
3. Współpracy, assertywności, odpowiedzialności, zasad partnerstwa,	- burza mózgów				
4. Rozwiązywania problemów, właściwej komunikacji interpersonalnej	- W ramach psychoterapii: - warsztaty psychologiczne - prezentacja				
5. Stosowania form grzecznościowych adekwatnych do sytuacji	- mini-wykład - gry integracyjne - gra symulacyjna - praca w podgrupach - projekty i zadania realizowane indywidualnie i zespołowo				
6. Poszanowania godności osobistej innych					
7. Udzielania informacji zwrotnych z poszanowaniem drugiej osoby					
8. Rozwiązywanie 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					
<b>Terapia skoncentrowana na rozwijaniach:</b>					
1. Koncentracja na pozytywach	Słowne (rozmowa, pogadanka)	- indywidualna	styczeń -grudzień	- Kierownik	
2. Nastawienie na przyszłość przy wykorzystywaniu teraźniejszości	Praktyczne działanie				
3. Wydobływanie i tworzenie zasobów	Projekty i zadania realizowane indywidualnie				

## TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO - TUSCW

<b>Pracownia plastyczna i ręcodziała:</b>				
1. Rysowanie ołówkiem, kredkami ołówkowymi, świecowymi, pastelami, kredą, węglem	- terapia sztuka, - kontakt bierny lub czynny ze sztuką i kulturą	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik
2. Malowanie: farbami akrylowymi, emulsyjnymi	- terapia poprzez zajęcia manualne: słowne (rozmowa, pogadanka, instruktaż ), oglądowe (pokaz, wystawy, itp.), swobodnej ekspresji, zadań inspirujących, odtwórcza, aktywizująca, eksponująca (film, itp.), ćwiczeń utrwalających			
3. Sztuki użytkowe: zaproszenia, ulotki reklamowe				
4. Zdobnictwo i dekoratorstwo: zdobienie różnych przedmiotów metalowych, drewnianych, szklanych, papierowych – Walentynkowe serca, Świecące motyle				
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, w drewnianych kołach				
6. Dekoracje – żywe obrazy z mechem chrobotkiem, zaając podświetlany ledami, okolicznościowe, świąteczne np. stroiki bożonarodzeniowe, wielkanocne, stroiki nagrobkowe, dekoracyjne przedmioty użytkowe wycinane ozdoby z papieru z okazji świat				
7. Sensoryczne techniki plastyczne	- terapia poprzez zajęcia manualne: słowne (rozmowa, pogadanka, instruktaż ), oglądowe (pokaz, wystawy, itp.), swobodnej ekspresji, zadań inspirujących,	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Opiekun pracowni
<b>Pracownia techniczna:</b>				
1. Umożliwienie zaspakajania potrzeby samorealizacji poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: dekoracje sceniczne na okazjonalne imprezy, świąteczne ozdoby, drobne przedmioty użytkowe - postarzanie itp.)				

2. Zdobycie/doskonalenie umiejętności postugiwanie się podstawowymi narzędziami z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	odtwórcza, aktywizująca, eksponująca (film, itp.), ćwiczeń utrwalających			
3. Naukę i utrwalenie drobnych prac naprawczych				
<b>Pracownia multimedialna:</b> - rozwijanie zainteresowania literaturą, audicjami 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 podziadem na role i rozmowa po przeczytaniu - literatura piękna, obyczajowa, faktu - legendy Ziemi Świdwińskiej i Pomorza Zachodniego 3. Filmoterapia - udział w projekcjach filmowych w śds, w seansach filmowych w kinie i dyskusja po projekcji filmu - filmy obyczajowe, komedie - filmy dokumentalne, popularnonaukowe	W ramach arteterapii: - terapia sztuką, - kontakt bierny lub czynny ze sztuką i kulturą	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik
<b>Zajęcia komputerowe</b> - nauka i utrwalanie obsługi komputera, programów	stwonne (rozmowa, pogadanka, instruktaż), oglądowe (pokaz,	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii

<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie zainteresowania Internetem, korzystanie z wyszukiwarek internetowych, czytanie wiadomości z kraju, ze świata, słuchanie muzyki, czytanie e-booków</li> <li>- zasady bezpiecznego korzystania z sieci internetowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wystawy, itp.), swobodnej ekspresji, zadań inspirujących, odtwórcza, aktywizująca, eksponująca (film, itp.), ćwiczeń utrwalających.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opiekun - Kierownik</li> </ul>
<p><b>Pracownia terapii ruchowej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rehabilitacja ruchowa</li> <li>- Choreoterapia – taniec, imprezy taneczne</li> <li>- Fitness z elementami aerobiku</li> <li>- Bilard, tenis stołowy</li> </ul>	<p>W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indywidualna - grupowa</li> </ul>
<p><b>Życie towarzyskie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych,</li> <li>2. Organizacja spotkań i imprez okolicznościowych</li> </ol>	<p>W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indywidualna - grupowa</li> </ul>
<p><b>Imprezy turystyczno - rekreacyjne:</b></p> <p>Zwiedzanie – obserwowanie czynności wykonywanych przez inne osoby, np. występów artystycznych, zawodów sportowych lub rezultatów ich pracy, np. oglądanie wystaw</p>	<p>W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indywidualna - grupowa</li> </ul>
<p><b>Zabawy i gry towarzyskie:</b></p> <p>Zabawy manipulacyjne Zabawy tematyczne Zabawy i gry dydaktyczne</p>	<p>W ramach socjoterapii: - rekreacja - ludoterapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indywidualna - grupowa</li> </ul>
<p><b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE - PP</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cykliczna praca z grupą w oparciu o proces</li> <li>2. Warsztaty psychologiczne:</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentacja - mini-wykład - gry integracyjne - gra symulacyjna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapeutka zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik</li> </ul>

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	- praca w podgrupach - projekty i zadania realizowane indywidualnie i zespołowo - burze mózgów		
b) Treningi asertywności			
c) Trening rozwijania 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			
Poradnictwo psychologiczne	- konsultacje - interwencja - psychoterapia	- indywidualna   	styczeń -grudzień   Psycholog
<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH</b>			
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: - z zaburzeniami mowy	a) system znaków graficznych (litery, sylaby, wyrazy; obrazki, zdjęcia; PIC – piktogramy; b) system znaków manualnych ( znaki manualne Makaton) c) system znaków przestrzenno-dydtykowych (system symboli jednoznacznich	- indywidualna (w toku zajęć indywidualnych - grupowa (w toku codziennych zajęć grupowych)	- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Logopeda - Kierownik

<ul style="list-style-type: none"> <li>- z problemami rozumienia i mówienia</li> <li>- z osobami z zaburzeniami wzroku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedmioty, ich miniatury lub fragmenty symbolizujące dany przedmiot)</li> </ul>	
<b>POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH - PwZSU</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultowanie i utrwalanie umiejętności załatwiania samodzielnie spraw urzędowych przez uczestników poprzez:</li> <li>- wypełnianie dokumentów</li> <li>- prowadzenie rozmów telefonicznych z pracownikami urzędów i instytucji</li> <li>- dowóz uczestników do ww. instytucji</li> <li>- pomoc w pisaniu i redagowaniu pism</li> <li>- kompletowanie dokumentacji</li> <li>- pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z GOPS)</li> <li>- pomoc w kontakcie z instytucjami, np.: UG, ZUS, PCPR, GOPS, itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wspierającą - aktywizującą, w tym: kontakt telefoniczny, kontakt osobiasty, dowóz uczestników do ww. instytucji, pomoc rodzicom/ opiekunom prawnym w załatwianiu formalności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- indywidualna</li> <li>- styczeń –grudzień wg potrzeb</li> </ul>
<b>POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH – PwDdN SZ</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultowanie i utrwalanie umiejętności: rejestracji do lekarza rodzinnego i do poradni specjalistycznych</li> <li>- monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w poradniach specjalistycznych</li> <li>- stały kontakt telefoniczny bądź osobiisty z rodzinami np. przekaz informacji o stanie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wspierającą - aktywizującą, w tym: kontakt telefoniczny, kontakt osobiasty, dowóz uczestników do placówek służby zdrowia, pomoc rodzicom/ opiekunom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- indywidualna</li> <li>- styczeń –grudzień wg potrzeb</li> </ul>

zdrowia - pomoc w ponawianiu zleconych leków (recepty POZ)	prawnym w zakątowaniu formalności			
<b>NIEZBĘDNA OPIEKA - NO</b>				
1. Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w ŚDS oraz w czasie wyjazdów plenerowych 2. Udzierlanie 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 uczestników do ŚDS i odwozu do miejsca ich zamieszkania	- wspierająco - aktywizujące, w tym: rozmowa indywidualna, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna, kontakt z rodziną uczestników	indywidualna	styczeń -grudzień	- Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Kierownik
<b>TERAPIA RUCHOWA – TR</b>				
<b>Zajęcia sportowe:</b> - ćwiczenia ruchowe usprawniające - gry i zabawy ruchowe (połączone z elementami rytmiki i tańca) - tenis stołowy - bilard	Terapia ruchem: - kinezysteria - masaż leczniczy - gry ruchowe - choreoterapia	- indywidualna - grupowa	styczeń -grudzień	- Rehabilitant - Terapeuta - Terapeuta zajęciowy - Instruktorzy terapii - Opiekun - Instruktor tańca

- udział w zawodach sportowych <b>Zajęcia rekreacyjne:</b> - silwoterapia (oddziaływanie pięknem przyrody – terapia przez spactery po lesie, nad morzem, nad jeziorem, uprawa kwiatów w ogrodzie i warzyw w ogrodku warzywnym) - nordic walking - zabawy taneczne - fitness z elementami aerobicu <b>Zajęcia turystyczne</b> - wycieczki do parku - wycieczki do lasu - wycieczki krajoznawcze				- Kierownik
<b>INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WTZ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA</b>				
<b>Pracownia polisensoryczna:</b> - zajęcia aktywizująco - relaksacyjne w Sali Doświadczania Świata	- ćwiczenia biernego - ćwiczenia czynne	- indywidualna - grupowa	- styczeń -grudzień	- Terapeuta - Kierownik
<b>Terapia logopedyczna:</b> - korygowanie wszelkich zakłóceń procesu porozumiewania się - usuwanie zaburzeń mowy - przywracanie mowy w przypadku jej utraty - wypracowanie odpowiedniego poziomu sprawności językowej - przyczyn i skutków pierwotnych oraz skutków wtórnego	- fonetyczne - mechaniczne	- indywidualna	- styczeń -grudzień wg potrzeb	- Logopeda - Logopeda
<b>Zajęcia korekcyjno – kompensacyjne:</b> 1. korygowanie i kompensowanie zaburzeń psychoruchowych 2. rozwijanie i aktywizowanie funkcji osobowościowych i intelektualnych	- ćwiczenia biernego - ćwiczenia czynne	- indywidualna - grupowa	- styczeń -grudzień	- Terapeuta - Kierownik

<b>Zajęcia edukacyjne:</b>				
1. Edukacja polonistyczna	- podające - aktywizujące - eksponujące - programowane - praktyczne	- indywidualna - grupowa	styczeń - grudzień	- Terapeuta - Kierownik
2. Edukacja matematyczna				
3. Edukacja informatyczna				
4. Edukacja zdrowotna: - cykl zajęć z zakresu profilaktyki zakażeń COVID-19 - cykl zajęć edukacyjnych zapobiegających chorobom przewlekłym				
<b>5. Zajęcia warsztatowe</b>				

## GODZINOWY ROZKŁAD DNIA

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

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Klepczewie

Załącznik Nr 2 do Planu pracy na 2022 r.

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

**Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Klepczewie**

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

**TFwCŻ – trening funkcjonowania w codziennym życiu TUiRP – trening umiejętności interpersonalnych i rozwijająania 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 PwDdN SZ – pomoc w dostępie do niezbędnego świadczeń zdrowotnych**

### MIESIĘCZNY PLAN PRACY

Lp.	Trening	Liczba godzin
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu - indywidualne - grupowe	154
2.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	528
	Trening umiejętności komunikacyjnych - indywidualne - grupowe	528
4.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - indywidualne - grupowe	162
	Poradnictwo psychologiczne - indywidualne - grupowe	36
6.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	22
7.	Pomoc w dostępie do niezbędnego 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	146

## KALENDARZ IMPREZ I UROCYSTOŚCI NA 2022 r.

TERMIN	NAZWA UROCZYSTOŚCI / IMPREZY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
STYCZEŃ	- Urodziny Uczestników - Obchody Dnia Babci i Dziadka - Bal karnawałowy - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
LUTY	- Urodziny Uczestników - Walentynki - Tłusty Czwartek - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
MARZEC	- Urodziny Uczestników - Dzień Kobiet i Mężczyzn - Konkurs Wiedzy o Porach Roku - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
KWIETIEN	- Urodziny Uczestników - Spotkanie Wielkanocne - Konkurs Tańca towarzyskiego - „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 - Międzygrupowy Turniej Gier Towarzyskich - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
LIPIEC	- Urodziny Uczestników - Międzygrupowe Zawody Sprawnościowe - Wycieczka edukacyjno-rekreacyjna - „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”	Pracownicy Domu
SIERPIEŃ	- „Wyjątkowy Dzień Miesiąca” - Urodziny Uczestników	Pracownicy Domu

Środowiskowy Dom Samopomocy „Razem Łatwiej” w Klepczewie

<b>WRZESIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urodziny Uczestników</li> <li>- Festiwal Filmowy „Integracja Ty i Ja”</li> <li>- Turniej Sołectw o Szabłę Wójta - czynny udział w imprezie lokalnej (wystawa prac Uczestników)</li> <li>- „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”</li> </ul>	Pracownicy Domu
<b>PAŹDZIERNIK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Międzygrupowy Konkurs Piosenki</li> <li>- Urodziny Uczestników</li> <li>- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego</li> <li>- „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”</li> </ul>	Pracownicy Domu
<b>LISTOPAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urodziny Uczestników</li> <li>- Dzień Seniora</li> <li>- Andrzejki</li> <li>- „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”</li> </ul>	Pracownicy Domu
<b>GRUDZIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Urodziny Uczestników</li> <li>- 9. Urodziny ŚDS „Razem Łatwiej”</li> <li>- Mikołajki</li> <li>- Spotkanie Wigilijne</li> <li>- „Wyjątkowy Dzień Miesiąca”</li> </ul>	Pracownicy Domu

## TERMINARZ WYJĄTKOWYCH DNI w 2022 roku

Data	Wydarzenie
14 stycznia (pt)	DZIEŃ OSÓB NIEŚMIAŁYCH
11 lutego (pt)	MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KOBIET I DZIEWCZĄT W NAUCE
12 marca (so)	DZIEŃ MATEMATYKI
3 kwietnia (nd)	DZIEŃ TĘCZY
3 maja (wt)	MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ASTMY I ALERGII
22 czerwca (śr)	DZIEŃ KULTURY FIZYCZNEJ
1 lipca (pt)	DZIEŃ OWOCÓW
20 sierpnia (so)	DZIEŃ WYZNAWANIA MIŁOŚCI
08 września (czw)	ŚWIATOWY DZIEŃ UMIEJĘTNOŚCI CYTANIA
1 października (so)	MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ MUZYKI
26 listopada (so)	DZIEŃ CIASTA
10 grudnia (so)	DZIEŃ PRAW CZŁOWIEKA

# Plan pracy na 2022r

Opracował:

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
24. 11. 2021 r. w Kłępczewie  
(data i podpis kierownika SDS) Walczyk

Uzgodniono:

14. 12. 2021 r.  
(data i podpis z up. Wojewody Zachodniopomorskiego)

Zatwierdzam:

mgr Justyna Lujak  
ZASTĘPCA DYREKTORA  
Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej  
(data i podpis jednostki prowadzącej lub zlecającej  
Prezydenta/Burmistrza/Wójta/Starosty)

WÓjt

mgr Krzysztof Lechnicki