

PLAN PRACY

Środowiskowego Domu

Samopomocy

w Łoniowie

na rok 2024

I. Cel główny

Celem głównym Środowiskowego Domu Samopomocy w Łoniowie jest reintegracja społeczna osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (Typ C). Działania placówki nakierowane są na umożliwienie tej grupie pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, uzyskania wsparcia w oparciu o pozytywne relacje interpersonalne, stopniowe usamodzielnienie, zapewnienie stabilizacji stanu psychicznego oraz powrót do pełnionych ról społecznych.

II. Uczestnicy

ŚDS w Łoniowie zapewnia miejsca dla 19 uczestników, z terenu Gminy Łoniów. Uczestnicy przydzieleni są do poszczególnych pracowników zespołu wspierająco-aktywizującego, którzy będą pełnić rolę terapeuty prowadzącego.

III. Czas pracy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Łoniowie czynny będzie przez 5 dni w tygodniu w godzinach 7.30-15.30, a zajęcia z Uczestnikami odbywać się będą w godzinach 8.30 – 14.30. Zajęcia prowadzone będą przez zespół wspierająco-aktywizujący w odpowiednio przydzielonych warsztatach. Zajęcia i treningi będą odbywać się według opracowanego z uczestnikiem lub/i opiekunem rocznym i tygodniowym planu pracy z uwzględnieniem IPWA uczestników, który będzie modyfikowany w zależności od potrzeb uczestnika.

IV. Zadania wspierająco-aktywizujące

Realizowane będą w ramach zajęć w następujących pracowniach:

1. Pracownia kulinarna

Zakres: Postępowanie wspierająco-aktywizujące

Termin realizacji: Zajęcia prowadzone codziennie, grupy 2-5 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i ich potrzeb, np. spotkania integracyjne, świąteczne.

Odpowiedzialny: terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

Uczestnicy poprzez te zajęcia uczą się przygotowywać różne posiłki, bądź też doskonalić swoje umiejętności kulinarne, co daje możliwość wyzwolenia kreatywności osoby. Podczas zajęć w tej pracowni uczestnicy uczą się również korzystać z urządzeń gospodarstwa domowego oraz nabywają wiedzę na temat racjonalnego odżywiania, stosowania diety zgodnie z zaleceniami lekarza, upodobaniami, potrzebami uczestnika.

2. Pracownia technik różnych

Zakres: Postępowanie wspierająco-aktywizujące

Termin realizacji: Zajęcia prowadzone 5 razy w tygodniu w różnej formie zgodnie z planem zajęć, z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i potrzeb np. kartki

święteczne, wystawa prac itp.

Odpowiedzialny: Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

Uczestnicy podczas zajęć uczą się wykonywać prace różnymi technikami plastycznymi i rozwijać swoje zdolności manualne poprzez papieroplastykę, malarstwo, decoupage, ceramikę, rękodzieło itp. W czasie zajęć uczestnicy nabędą sprawność w posługiwaniu się różnymi narzędziami gospodarstwa domowego.

3. Pracownia multimedialna

Zakres: Postępowanie wspierająco-aktywizujące

Termin realizacji: Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie w wolnym czasie w ramach treningu komunikacji społecznej, treningu funkcji poznawczych oraz raz w tygodniu zajęcia tematyczne.

Odpowiedzialny: Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

Podczas zajęć w tej pracowni uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera, programów biurowych, programów do edycji np. muzyki, filmów oraz korzystania z Internetu.

4. Pokój wyciszeń

Zakres: Postępowanie wspierająco-aktywizujące

Termin realizacji: W miarę potrzeb uczestników oraz w ramach nabywania umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz niwelowania stresu

Odpowiedzialny: Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

5. Pracownia rehabilitacji ruchowej

Zakres: Postępowanie wspierająco-aktywizujące

Termin realizacji: W miarę potrzeb uczestników codzienna gimnastyka oraz 2 razy w tygodniu zajęcia z zgodnie z potrzebami z uwzględnieniem dysfunkcji i dolegliwości.

Odpowiedzialny: Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

6. Sala florystyczna – oranżeria i ogród zimowy

Zakres: Postępowanie wspierająco-aktywizujące

Termin realizacji: w miarę potrzeb uczestników i w zależności od pory roku zajęcia 1-2 razy w tygodniu w ramach ogrodoterapii i hortiterapii

Odpowiedzialny: Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

Realizacja przyjętych założeń programowych odbywa się również poprzez prowadzenie różnorodnych treningów i czynności oddziałujących, rozwijająco – aktywizujących poprzez kontakt z naturą.

I Treningi funkcjonowania w życiu codziennym

Lp	Zakres działania	Termin realizacji	Cele, spodziewane efekty	Osoba odpowiedzialna
1.	Trening z zakresu zdrowego stylu życia	Praca ciągła, zajęcia odbywają się w zależności od potrzeb uczestników	Nabycie/doskonalenie umiejętności: wyrabianie nawyków higienicznych, dobieranie stosownej odzieży do pogody, okoliczności, samodzielnego prania ręcznego i obsługi AGD, kształtowanie samodzielności w czynnościach higieny ciała, nauka korzystania ze środków kosmetyczno- higienicznych	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
2.	Trening porządkowy	Realizowany codziennie przez wszystkich Uczestników	Nabycie/doskonalenie korzystania ze sprzętów gospodarstwa domowego, dbanie o czystość w placówce, znajomość środków służących do zachowania czystości i umiejętność prawidłowego wykorzystania ich w życiu codziennym	Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
3.	Trening umiejętności praktycznych i życiowych	Realizowany w zależności od potrzeb, oraz razem z treningiem porządkowym	Dbanie o otoczenie. Wykonywanie drobnych napraw w placówce, bezpieczne korzystanie z urządzeń AGD	Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
4.	Trening budżetowy	Realizowany przy okazji zajęć kulinarnych lub robienia zakupów z osobami z treningu kulinarnego, dodatkowo raz w tygodniu zajęcia tematyczne w ramach zajęć z komunikacji społecznej	Nabycie/doskonalenie umiejętności poznania wartości pieniądza. Wspólny wybór i robienie zakupów do treningu kulinarnego, nauka samodzielnego myślenia o bieżących wydatkach, planowanie budżetu – grupowe tworzenie listy zakupów produktów na dany miesiąc	Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
5.	Zajęcia poznawcze	Realizowane raz w tygodniu zgodnie z planem	Wspomaganie treningu: pamięci, orientacji, koncentracji, myślenia, funkcji językowych i wzrokowo-przestrzennych, proces zapamiętywania, myślenia, rozumienia.	Terapeuci, pedagog, psycholog,

6.	Trening kulinarny	Realizowany codziennie zgodnie z planem	Planowanie i przygotowanie prostych posiłków kulinarnych, umiejętność obsługi sprzętu kuchennego, zasady przechowywania żywności	Terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
----	-------------------	---	--	---

II Treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

Lp.	Zakres działania	Termin realizacji	Cele , spodziewane efekty	Osoba odpowiedzialna
1.	Zebrania społeczności	Raz w tygodniu zgodnie z planem	Budowanie właściwych relacji interpersonalnych, nauka umiejętności pracy w grupie i dla grupy. Rozmowa o swoich bieżących sprawach, trudnościach, sukcesach, problemach związanych z funkcjonowaniem ŚDS i podejmowanych aktywnościach. Ustalanie dyżurów porządkowych i w zakresie treningu kulinarnego. Omawianie wspólnych przedsięwzięć i tygodniowego planu aktywności. Nabycie umiejętności prowadzenia zebrania - uczestnicy w parach przez dwa tygodnie pełnią funkcję prowadzącego i zastępcy, terapeuci pełnią funkcję moderatorów. Nauka brania odpowiedzialności i posiadania wpływu za kształt funkcjonowania domu	Kierownik, terapeuci, pedagog, psycholog, asystent osoby niepełnosprawnej
2.	Zajęcia integracyjne	Praca ciągła, raz w tygodniu zgodnie z planem	Adaptacja do grupy, umożliwienie uczestnikom lepszego poznania przy pomocy różnych metod aktywizujących	Kierownik, Terapeuci Wspierający: psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
3.	Trening umiejętności społecznych	Realizowany raz w tygodniu zgodnie z planem	Nauka wyrażania własnych potrzeb i emocji, radzenia sobie w sytuacjach trudnych, poznanie i przestrzeganie zasad i reguł życia społecznego	Psycholog Wspierający: terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

4.	Rozmowy wspierająco-aktywizujące	Praca ciągła	Rozmowy indywidualne z uczestnikami mające na celu podtrzymanie ogólnego samopoczucia, pokonywanie trudności i problemów życia codziennego	Kierownik, Terapeuta, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
5.	Socjoterapia	Realizowane raz w tygodniu zgodnie z planem	Doskonalenie umiejętności zachowań społecznych, eliminowanie zachowań społecznie niepożądanych i kształtowanie zdrowych, satysfakcjonujących relacji z różnymi grupami społecznymi, doskonalenie współpracy w grupie	Psycholog, terapeuci, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

III Treningi spędzania wolnego czasu

Lp.	Zakres działania	Termin realizacji	Cele, spodziewane efekty	Osoba odpowiedzialna
1.	Zajęcia relaksacyjne	Realizowane raz w tygodniu, zgodnie z planem	Nauka/ doskonalenie metod odprężania i uwolnienia od napięć emocjonalnych i mięśniowych poprzez zastosowanie muzyki i technik wizualizacyjnych	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
2.	Zajęcia turystyczne i wyjścia kulturalne	Realizowane w ramach zajęć z komunikacji społecznej jak również według potrzeb Uczestników.	Uzyskanie wiedzy o charakterze poznawczym oraz rozbudzanie zainteresowań uczestników. Poznanie nowych miejsc, możliwość wyboru, doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmów telefonicznych w ramach organizowania wyjść kulturalnych.	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
3.	Prasówka	Realizowana raz w tygodniu zgodnie z planem	Przegląd prasy. Uzyskanie bieżących informacji z kraju, ze świata, jak również informacji lokalnych. Rozwijanie zainteresowań z zakresu kultury, sztuki i sportu	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej

4.	Muzykoterapia	Realizowane raz w tygodniu zgodnie z planem	Nauka i doskonalenie wyrażania swoich uczuć, integracja i wzajemne poznanie się, aktywizacja zainteresowań, wyrażanie siebie poprzez utwory muzyczne i grę na instrumentach. Wyrażanie emocji za pomocą dźwięków	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej
5.	Zajęcia filmowe (filmoterapia)	Realizowane raz w tygodniu zgodnie z planem	Aktywizacja zainteresowań, wyrażanie swoich opinii i przyjmowania opinii innych. Cel zajęć realizowany jest poprzez wspólne oglądanie filmów wybieranych przez społeczność. Omawianie wrażeń dzielenie się refleksjami.	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej,
6.	Zajęcia muzyczno-teatralne	Realizowane raz w tygodniu zgodnie z planem. Zajęcia odbywają przy podziale na grupy	Umiejętność wyrażania swoich emocji za pomocą muzyki, wspólne śpiewanie, nauka gry na instrumentach. Doskonalenie umiejętności interpretacji tekstu, rozwijanie wyobraźni i wyzwajające pomysłowość, elementy psychodramy	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, informatyk, instruktor zajęć kreatywnych
7.	Zajęcia literackie	Realizowane raz w tygodniu zgodnie z planem. Zajęcia odbywają przy podziale na grupy	Doskonalenie umiejętności głośnego czytania, doskonalenie artykulacji, wyrażanie siebie poprzez pisanie różnych tekstów	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej,
8.	Warsztaty zajęciowe (arteterapia)	Realizowane codziennie zgodnie z planem	Poprawa sprawności manualnej, nauka właściwego korzystania z narzędzi i materiałów plastycznych, rozbudzenie zainteresowania kolorem, kształtem, fakturą i materia, jak również wspólne spędzanie czasu.	Terapeuci, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej,

Poradnictwo psychologiczne – 5 godzin - praca 1 raz w tygodniu, realizacja poprzez rozmowy wspierająco-indywidualne, które pozwalają przezwyciężyć różne zahamowania, naukę i doskonalenie opisu własnej choroby, przyczyn dyskomfortu psychicznego oraz poprawę samopoczucia. Ponadto w ramach poradnictwa psychologicznego raz w tygodniu będą odbywać się zajęcia tematyczne z psychoedukacji z podziałem na grupy oraz zajęcia indywidualne.

Osoba odpowiedzialna za realizację - psycholog.

Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - realizowana jest w zależności od potrzeb

Uczestników poprzez kontakty telefoniczne, pisanie pism oraz wyjścia do instytucji i urzędów, jak również wypełnianie różnych blankietów i formularzy.

Osoba odpowiedzialna za realizację – terapeutę, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej.

Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych - realizowany jest w zależności od potrzeb Uczestników poprzez uzgadnianie i planowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków i w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.

Osoba odpowiedzialna za realizację - terapeutę, psycholog, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, pracownik socjalny.

Niezbędna opieka - realizowana codziennie poprzez rozmowy wspierająco-aktywizujące, poradnictwo psychologiczne, pracę zgodnie z indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego oraz w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników.

Terapia ruchowa - realizowana 2 razy w tygodniu poprzez zajęcia ruchowe i rehabilitacyjne, które dbają o kondycję fizyczną, poprawę samopoczucia i integrację.

Trening Umiejętności komunikacyjnych - realizowany w ramach co tygodniowych zajęć z komunikacji społecznej jak również według potrzeb Uczestników poprzez naukę umiejętności komunikowania się werbalnie i pozawerbalnie, wykorzystywanie alternatywnych sposobów porozumiewania się.

Wszystkie podejmowane formy aktywności, wynikają z indywidualnego programu postępowania wspierająco-aktywizującego każdego uczestnika.

Konstruowanie i wdrażanie IPPWA jest priorytetowym elementem prowadzenia działań na rzecz Uczestników. Każde zaplanowane działanie konsultowane jest na posiedzeniu zespołu wspierająco-aktywizującego raz w tygodniu. W miarę możliwości i konieczności zaplanowane działania omawiane są z uczestnikiem i z rodziną uczestnika. W ciągu całego roku zespół wspierająco-aktywizujący stara się zmotywować wszystkich uczestników do jak największej aktywności poprzez udział w zajęciach i udział w różnych organizowanych akcjach na terenie Środowiskowego Domu Samopomocy w Łoniowie oraz Gminy Łoniów.

Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do możliwości Uczestników.

Inne formy działalności Domu

Lp.	Treść działania	Formy pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna
1.	Uroczystości i spotkania okolicznościowe	<ul style="list-style-type: none">• Urodziny/ uczestników• Noworoczne postanowienia• Dzień Babci i Dziadka• Walentynki• Tłusty czwartek• Bał przebierańców – zabawa karnawałowa• Dzień Kobiet• Dzień Mężczyzn	Cały rok, zgodnie z kalendarzem	Kierownik ŚDS, Zespół Wspierająco- Aktywizujący

		<ul style="list-style-type: none"> • Pierwszy Dzień Wiosny • Prima Aprilis • Niedziela Palmowa • Śniadanie Wielkanocne • Święto Pracy • Dzień Flagi • Konstytucja 3 Maja • Dzień Strażaka • Dzień Matki • Dzień Ojca • Dzień Dziecka • Spotkania przy grillu • Dzień Ochrony Środowiska • Pierwszy Dzień Lata • Dzień Policjanta • Dzień Służby Zdrowia • Dzień Chłopaka • Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego • Andrzejk • Udział w akcji „Biała wstążka”-przeciwdziałanie przemocy • Święto Zmarłych i Zaduszki • Dzień Seniora • Międzynarodowy dzień Osób Niepełnosprawnych • 11 Listopada • Mikołajki • Spotkanie Wigilijne • Uroczystości i spotkania organizowane przez inne instytucje lokalne i ponadlokalne 		
2.	Spotkania zespołu Wspierająco-Aktywizującego	Zebrania zespołu	Praca ciągła	Kierownik ŚDS Współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
3.	Realizowanie zakupów materiałów do zajęć z uczestnikami		Według potrzeb	Terapeuci, pracownik socjalny, asystent osoby niepełnosprawnej
4.	<u>Zarządzanie i administracja</u> Koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco-Aktywizującego		Praca Ciągła	Kierownik ŚDS
		Organizowanie szkoleń i doszkalać Zespołu Wspierająco- Aktywizującego	Co najmniej 2 razy do roku	Kierownik SDS

5.	Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników. Ocena zgodności dokumentacji z wymogami formalnymi	Co najmniej 2 razy do roku	Kierownik ŚDS
6.	Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami, instytucjami	Praca ciągła: PP-P Sandomierz, PZP Sandomierz, PCPR Sandomierz, OPS Łoniów, GOK Łoniów, Przedszkola, Szkoły i Stowarzyszenia z terenu Gminy Łoniów, DPS Sandomierz, Koła Gospodyń Wiejskich, Policja, Ośrodki Zdrowia, Ochotnicza Straż Pożarna.	Kierownik ŚDS, Zespół Wspierająco-Aktywizujący
7.	Opracowywanie rocznego planu pracy	W wyznaczonych terminach	Kierownik ŚDS, Zespół Wspierająco-Aktywizujący
8.	Dbanie o dobry stan techniczny pomieszczeń, remonty, bieżące naprawy i konserwacje	Praca ciągła	Kierownik ŚDS Zespół Wspierająco-Aktywizujący

Roczny Harmonogram planowanych działań w rozkładzie miesięcznym

W cyklu miesięcznym będzie realizowany przedstawiony poniżej tygodniowy program zajęć ZAŁ. NR 1. Poniżej wyszczególnione zostały wydarzenia, które będą odstępstwem od tygodniowego harmonogramu

Styczeń

- Urodziny uczestników
- Noworoczne postanowienia
- Dzień Babci i Dziadka
- Spotkanie z Rodzinami i Opiekunami Uczestników
- Bal karnawałowy

Luty

- Urodziny uczestników
- Walentynki
- Tłusty czwartek
- Światowy Dzień Chorych
- Spotkanie z Rodzinami i Opiekunami Uczestników

Marzec

- Urodziny uczestników

- Dzień Kobiet
- Dzień Mężczyzn
- Pierwszy Dzień Wiosny
- Spotkanie z Rodzinami i Opiekunami Uczestników
- Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa
- Niedziela Palmowa
- Śniadanie Wielkanocne

Kwiecień

- Urodziny uczestników
- Prima Aprilis
- Dzień Służby Zdrowia
- Dzień Leśnika - Dzień Ziemi

Maj

- Urodziny uczestników
- Święta patriotyczne
- Dzień Strażaka
- Dzień Matki/ Dzień Ojca
- Spotkanie z Rodzinami i Opiekunami Uczestników
- Dzień Bibliotekarza spotkanie w bibliotece

Czerwiec

- Urodziny uczestników
- Spotkanie z Rodzinami i Opiekunami Uczestników
- Dzień Dziecka
- Spotkanie przy Grillu
- Dzień Ochrony Środowiska
- Pierwszy Dzień Lata

Lipiec

- Urodziny uczestników
- Spotkanie z Rodzinami i Opiekunami Uczestników
- Dzień Policjanta
- Wycieczka
- Światowy dzień czekolady

Sierpień

- Urodziny uczestników
- Spotkanie z Rodzinami i Opiekunami Uczestników
- Wyjazd nad wodę
- Dożynki

Wrzesień

- Urodziny uczestników
- Dzień Chłopaka
- Jabłko branie Światowy dzień jabłka

Październik

- Urodziny uczestników
- Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego
- Światowy dzień walki z otyłością

Listopad

- Urodziny uczestników
- Święto Zmarłych i Zaduszki

- Dzień Niepodległości
- Zabawa Andrzejkowa
- Dzień Pracownika Socjalnego
- Biała wstążka- przeciwdziałanie przemocy

Grudzień

- Urodziny uczestników
- Międzynarodowy dzień osób Niepełnosprawnych
- Mikołajki
- Spotkanie wigilijne społeczności ŚDS
- Uroczystości i spotkania organizowane przez inne instytucje lokalne i ponadlokalne.

Opracował:

Zatwierdził: