

Środowiskowy Dom Samopomocy  
 „Koniczynka”  
 97-400 Belchatów, ul. Św. Barbary 5  
 tel. 44 635 04 81 fax: 44 635 04 81

**ROCZNY PLAN PRACY**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „KONICZYŃKA”**  
**W BELCHATOWIE NA 2016 ROK**

Środowiskowy Dom Samopomocy „Koniczynka” mieszczący się w Belchatowie, przy ul. Św. Barbary 5 jest placówką dziennego pobytu typu ABC i zapewnia wsparcie społeczne osobom przewlekle psychicznie chorym (typ A), osobom upośledzonym umysłowo (typ B) i osobom wykazującym inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych (typ C). Głównym celem działania Domu jest stałe poprawianie funkcjonowania osób, przy jednoczesnym umożliwieniu im pozostawania w naturalnym środowisku społecznym. Realizacja przyjętych założeń programowych odbywa się poprzez prowadzenie różnorodnych form aktywizacji kondycji psychofizycznej.

Zakres działania	Formy, rodzaje, cele działania	Metody pracy	Rezultaty pracy	Osoba odpowiedzialna, termin realizacji, liczba uczestników biorących udział
Kształtowanie, rozwijanie i utrzymywanie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym (samoobsługa).	<p><b><u>Trening zachowań prozdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem treningu lekowego.</u></b></p> <p>Podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności nabytych w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regularnego przyjmowania leków,</li> <li>- rozpoznawania zwiastunów i reagowania na symptomy choroby,</li> <li>- kontrolowania uzębienia,</li> <li>- kontrolowania wagi ciała,</li> <li>- dbania o prawidłowe odżywianie się (dieta cukrzycowa),</li> <li>- pomiaru ciśnienia krwi,</li> <li>- regularnych wizyt w poradniach zdrowia (lekarz rodzinny, poradnie specjalistyczne).</li> </ul> <p><b><u>Cel:</u></b> angażowanie uczestników do samodzielności, własnego udziału w leczeniu poprzez edukowanie pod kątem profilaktyki zdrowotnej.</p>	<p><b><u>Metody pracy:</u></b></p> <p>instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem trenera, samodzielne wykonanie, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych umiejętności.</p>	<p><b><u>Uczestnik:</u></b></p> <p>Podtrzyma/utrwali umiejętności związane z aktywnym udziałem we własnej farmakoterapii, a poprzez stałą kontrolę stanu zdrowia, zarówno psychicznego, jak i somatycznego, poprawi jakość życia zarówno własną, jak i członków rodzin, zmniejszy ryzyko nawrotu choroby bądź przedłuży czas remisji.</p>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b>  <b><u>pielegniarka</u></b></p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b>  - codziennie</p> <p><b><u>Liczba uczestników:</u></b> 21</p>

	<p><b><u>Trening higieniczny.</u></b>          Podtrzymywanie i doskonalenie umiejętności nabytych w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mycia ciała, włosów, higieny jamy ustnej, pielęgnacji paznokci,</li> <li>- stosowania zabiegów pielęgnacyjnych (golenie się, strzyżenie włosów),</li> <li>- używania przyborów toaletowych i kosmetyków,</li> <li>- omawianie chorób skóry, sposoby zapobiegania zachorowaniu,</li> <li>- sygnalizowania potrzeb fizjologicznych,</li> <li>- kształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety,</li> <li>- kształtowanie nawyku bezwzględnej konieczności mycia rąk po wyjściu z toalety,</li> <li>- doboru ubioru stosownego do pory roku,</li> <li>- doboru środków piorących,</li> <li>- przypominanie o konieczności utrzymania w czystości bielizny osobistej i odzieży wierzchniej, obuwia itd.,</li> </ul> <p><u>Cel:</u> kształtowanie i doskonalenie zasad utrzymywania higieny osobistej, wyrabianie nawyków higienicznych i dbania o czystość otoczenia.</p>	<p><u>Metody pracy:</u>          instruktor wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem trenera, samodzielne wykonanie, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych umiejętności.</p>	<p>Uczestnik utrwali/udoskonali nawyki codziennego i prawidłowego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość ubioru i estetykę otoczenia, przez co wzmocni poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększył wiarę we własne możliwości.</p>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b>  <u>pielęgniarka</u>          wspierający:          starszy terapeuta, opiekun</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b>          - codziennie</p> <p><b><u>Liczba uczestników:</u></b> 15</p>
	<p><b><u>Trening porządkowy.</u></b>          Poszerzenie zakresu/doskonalenie i usprawnianie umiejętności wykonywania czynności porządkowych, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odkurzanie, zmiatanie, wycieranie kurzy,</li> <li>- pranie odzieży, wieszanie odzieży wypranej, segregacja i składanie odzieży,</li> <li>- prasowanie,</li> <li>- pielęgnacja kwiatów (podlewanie, czyszczenie, przesadzanie),</li> </ul>	<p><u>Metody pracy:</u>          - słowne (np.: rozmowa, pogadanka, instruktaż, objaśnienia),          - odtwórcza (np.: wykonanie pod kierunkiem terapeuty, samodzielne wykonanie celem utrwalenia czynności),          - oglądowe (np.: pokaz),</p>	<p><u>Uczestnik:</u>          - doskonali umiejętności w zakresie prostych czynności porządkowych, takich jak: zmiatanie, wycieranie kurzy, odkurzanie, mycie podłóg, itp.,          - uczy się bądź utrwali umiejętności obsługi pralki, doboru i dozowania środków piorących i odpowiedniego programu do rodzaju pranej odzieży, a także jej segregacji,</p>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b>  <u>terapeuta</u>  <b><u>wspierający:</u></b>          terapeuta</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b>          - codziennie</p> <p><b><u>Liczba uczestników:</u></b> 35</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mycie okien, luster,</li> <li>- sprzątanie urządzeń sanitarnych, mycie armatury,</li> <li>- mycie i konserwacja podłóg,</li> <li>- wynoszenie śmieci, itp.</li> </ul> <p><u>Cele:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie zaradności, samodzielności i niezależności życiowej od otoczenia,</li> <li>- wyrabianie sprawności ruchowo-manipulacyjnych i zaradności,</li> <li>- budzenie wiary we własne możliwości, podniesienie samooceny i poczucia własnej wartości, wzmocnienie poczucia sprawstwa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczy się/doskonali umiejętności rozwieszania wypranej bielizny,</li> <li>- utrwalenie wiedzę na temat środków służących do zachowania czystości i prawidłowego wykorzystania ich w codziennym życiu,</li> <li>- poznaje rodzaje środków chemicznych, uczy się prawidłowo użyć ich w praktyce w zależności od rodzaju mytej powierzchni (np. płyn do mycia płytek, płyny do parkietu, płyn do linoleum),</li> <li>- uczy się / utrwala umiejętności w zakresie dbania o rośliny doniczkowe (podlewanie, mycie, przesadzanie),</li> <li>- będzie samodzielny, niezależny, będzie potrafił dbać o ład i porządek najbliższego otoczenia (wykształcenie/podtrzymanie nawyku utrzymania porządku),</li> <li>- wzmocni poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości,</li> <li>- będzie doskonalił sprawność ruchowo-manipulacyjną,</li> <li>- będzie miał szacunek do własnej i cudzej pracy.</li> </ul>	
	<p><b><u>Trening kulinarny.</u></b> Poszerzenie zakresu i usprawnianie umiejętności poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przygotowywanie ciepłych posiłków samodzielnie lub z pomocą opiekuna,</li> <li>- radzenie sobie z obsługą sprzętu AGD,</li> <li>- utrwalanie zasad spożywania posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości,</li> <li>- utrzymanie czystości w pracowni kulinarnej,</li> <li>- nabywanie umiejętności przechowywania</li> </ul>	<p><u>Metody pracy:</u> instruktor wykonywanych czynności, pokaz, wykonywanie pod kierunkiem trenera, samodzielne wykonanie, powtarzanie w celu podtrzymania nabytych umiejętności.</p>	<p><u>Uczestnik:</u> podtrzyma/udoskonali umiejętności kulinarne i społeczne, które pozwolą mu w mniejszym lub w większym stopniu usamodzielnic się, przez co wzmocni poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększy wiarę we własne możliwości. Poprzez uczestnictwo w zajęciach uczestnik poprawi nastrój, rozwine umiejętności współdziałania, wyrobi poczucie estetyki i wyobraźni.</p>	<p><b>Osoba prowadząca:</b> <u>pielęgniarka</u></p> <p>wspierający: terapeuta, pomoc kuchenna</p> <p><b>Termin realizacji:</b> - codziennie</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> 23</p>

	<p>żywności,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętne gospodarowanie czasem,</li> <li>- spożywanie posiłków jako umiejętność społeczna (trening rozmowy, zwyczaje przy stole).</li> </ul> <p><u>Cel:</u> nauka samodzielności w dziedzinie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych.</p>			
	<p><b><u>Trening budżetowy.</u></b> Nauka/poszerzenie zakresu/doskonalenie i usprawnianie umiejętności poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wypracowanie zasad i właściwych sposobów gospodarowania pieniędzmi,</li> <li>- sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi (przygotowanie listy najpotrzebniejszych artykułów, rezygnacja z mniej potrzebnych, kupowanie artykułów w małych ilościach, wykonywanie napraw we własnym zakresie).</li> </ul> <p><u>Cel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętne gospodarowanie własnym budżetem,</li> <li>- unikanie nieprzyjemnych sytuacji z tytułu nieumiejętnego zaplanowania budżetu.</li> </ul>	<p><u>Metody pracy:</u> poglądowa, mini wykład, dyskusja, instruktaż, zadaniowa, zajęcia praktyczne.</p>	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestnik będzie potrafił sporządzić listę zakupów,</li> <li>- osiągnie pewien poziom zadowolenia wynikający z faktu kupowania,</li> <li>- będzie kontrolował wydatki,</li> <li>- będzie mógł unikać kupowania artykułów zbędnych,</li> <li>- uniknie nadmiernego wydatkowania pieniędzy,</li> <li>- przekona się, iż dysponując większą sumą pieniężną, wybierając dni lepszego samopoczucia i oszczędzając własny czas, można zrobić zakupy na kilka dni.</li> </ul>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b> <u>starszy terapeuta</u></p> <p>wspierający: terapeuta</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b> - w zależności od potrzeb</p> <p><b><u>Liczba uczestników:</u></b> w zależności od potrzeb</p>
<p><b>Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych</b></p>	<p><b><u>Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie i doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów,</li> <li>- doskonalenie umiejętności podtrzymania rozmowy i słuchania,</li> <li>- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i kontrolowania własnych emocji,</li> <li>- kształtowanie pozytywnych relacji</li> </ul>	<p><u>Metody pracy:</u> pogadanki, dyskusje, "burza mózgów", drama, pantomima, gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia i techniki wyobrazeniowe, zabawy słowno-muzyczne.</p>	<p><u>Rezultaty działań:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumienie swoich celów i zadań,</li> <li>- elastyczność i wyrozumiałość w sposobie działania,</li> <li>- podwyższenie poziomu komunikacji,</li> <li>- lepsza współpraca w grupie,</li> <li>- większa kontrola nad własnymi działaniami i utrzymywanie równowagi emocjonalnej,</li> </ul>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b> <u>pedagog</u></p> <p>wspierający: psycholog</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b> - codziennie</p>

	<p>z osobami z bliskiego otoczenia,  - doskonalenie umiejętności bycia asertywnym,  - podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów, ocenianie konsekwencji działań i stawianie sobie celów,  - wzbudzanie empatii, pobudzenie do poczucia większej samoświadomości (samoocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron).</p> <p>Zajęcia odbywać się będą w formie indywidualnej i grupowej.</p> <p><u>Cel:</u>  - prowadzenie wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą i grupą,  - nauka rozwiązywania problemów i adaptacji do różnorodnych sytuacji społecznych.</p>		<p>- radzenie sobie z trudnościami.</p>	<p><b>Liczba uczestników:</b>  zajęcia indywidualne – 19,  zajęcia grupowe – 47.</p>
	<p><b><u>Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne:</u></b>  - rozwój umiejętności wykonywania czynności życia codziennego,  - stymulowanie i usprawnianie zaburzonych procesów psychomotorycznych poprzez wszechstronne ćwiczenia analizatora wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego,  - rozwijanie logicznego myślenia,  - ćwiczenia koncentracji uwagi z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych,  - zabawy słowne, krzyżówki, gry interaktywne,  - oddziaływanie psychoterapeutyczne ogólnie uspokajające, a jednocześnie</p>	<p><u>Metody pracy:</u>  poglądowa, słowna, pokaz, naśladownictwo, ćwiczenia praktyczne, zadaniowa, zabawowa, indywidualne poradnictwo, zabawy i gry ruchowe.</p>	<p><u>Rezultaty działań:</u>  - większa aktywność uczestnika,  - podniesienie poziomu logicznego myślenia,  - zwiększenie koncentracji uwagi,  - poprawa sprawności grafomotorycznej,  - podniesienie poziomu koordynacji wzrokowo-ruchowej,  - usprawnienie pamięci słuchowej i wzrokowej,  - rozumienie i stosowanie norm i zasad współżycia społecznego,  - nawiązywanie, utrzymywanie i rozwijanie kontaktów ze środowiskiem,  - zwiększenie zaradności życiowej.</p>	<p><b>Osoba prowadząca:</b>  <u>pedagog</u></p> <p><b>Termin realizacji:</b>  - codziennie</p> <p><b>Liczba uczestników:</b>  zajęcia indywidualne – 12,  zajęcia grupowe – 35.</p>

	<p>uspokajające.</p> <p>Zajęcia odbywać się będą codziennie w formie indywidualnej i grupowej.</p> <p><u>Cel:</u> poprawa zaradności osobistej, sprawności psychofizycznej i przystosowanie do funkcjonowania społecznego.</p>			
<p><b>Kształtowanie umiejętności spędzania wolnego czasu</b></p>	<p><b><u>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:</u></b> Kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania i poszerzając zakres umiejętności poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem własnych zainteresowań.</li> <li>- zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego (spacery, jazda na rowerze, gra w badmintona, siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną) i zachęcanie do bycia aktywnym i zdrowszym,</li> <li>- wzbogacanie oferty o nowe doświadczenia, a zarazem nabywanie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, muzeum, kawiarnia),</li> <li>- wspieranie i organizowanie działań z wykorzystaniem potencjału intelektualnego i zawodowego.</li> </ul> <p>Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych i indywidualnych.</p>	<p><u>Metody pracy:</u> poglądowa, słowna, pokaz, naśladownictwo, ćwiczenia praktyczne, zadaniowa, zabawowa.</p>	<p><u>Rezultaty działań:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie korzyści związanych z posiadaniem czasu wolnego,</li> <li>- doskonalenie umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem wolnym,</li> <li>- ćwiczenie umiejętności planowania czasu wolnego,</li> <li>- uzyskanie wiedzy na temat własnych możliwości.</li> </ul>	<p><b>Osoba prowadząca:</b> <u>pedagog</u></p> <p>wspierający: instruktor kulturalno-oświatowy, starszy terapeuta, opiekun</p> <p><b>Termin realizacji:</b> - codziennie</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> zajęcia indywidualne – 15, zajęcia grupowe – 56</p>

	<p><u>Cel:</u> zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań.</p>			
<p><b>Pomoc psychologiczna</b></p>	<p><b><u>Indywidualne poradnictwo psychologiczne</u></b></p> <p><b><u>Zakres działania:</u></b> tematy indywidualnych konsultacji to albo bieżące sytuacje z życia, które w jakiś szczególnie sposób są dla pacjenta ważne czy trudne, albo sytuacje, które już miały miejsce (czasem w odległej przeszłości), ale wciąż pozostają trudne i budzą silne emocje.</p> <p>Celem rozmowy terapeutycznej jest poznanie sposobu funkcjonowania umysłu pacjenta, jak również dotarcie do zahamowanych emocji, by je uwolnić przez ich przeżycie (odreagowanie).</p> <p><b><u>Trening umiejętności i kompetencji psychospołecznych wraz z psychoedukacją.</u></b></p> <p>Charakterystyka i struktura zajęć: trening ten jest formą podnoszenia kompetencji i umiejętności psychospołecznych. Prowadzony jest on w trybie indywidualnym lub realizowany w formie zajęć grupowych. Obejmuje ćwiczenia, mające za zadanie rozwijać umiejętność uważnego słuchania, budowania pozytywnych relacji z innymi ludźmi, radzenia sobie w sytuacjach konfliktu. Wyposaża uczestników w wiedzę na temat autoprezentacji, skutecznej komunikacji, nawiązywania wzajemnej współpracy, zarządzania</p>	<p><b><u>Metody pracy:</u></b> rozmowa, dyskusja, poradnictwo, psychoedukacja, wsparcie, obserwacja.</p> <p><b><u>Metody pracy:</u></b> pogadanka, mini wykład, dyskusja, punktowana, debata, drama, drzewko decyzyjne, meta plan, burza mózgów, metoda projektu, praca w grupach, metoda „sześć myślących kapeluszy”, metoda „dywanik pomysłów”, metoda „graffiti”, metoda „kosz i walizeczka”, metoda „rybki szkielet”.</p>	<p><b><u>Rezultaty pracy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozmowa z terapeutą umożliwia analizę własnej historii życia i dotarcie do przyczyn leżących u podstaw patologicznych reakcji, np. zepchniętych do podświadomości lęków czy urazów z wcześniejszych okresów rozwojowych,</li> <li>➤ pomaga przezwyciężyć różne zahamowania i destrukcyjne, odruchowe sposoby reagowania,</li> <li>➤ poznanie sposobu funkcjonowania umysłu,</li> <li>➤ budowanie wglądu w proces chorobowy.</li> </ul> <p><b><u>Rezultaty pracy:</u></b> Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ będą mieć bliższy kontakt ze sobą i z innymi,</li> <li>➤ będą potrafili świadomie wchodzić w relacje z innymi ludźmi,</li> <li>➤ będą skutecznie komunikować się w różnych sytuacjach,</li> <li>➤ zdobędą umiejętność wyrażania własnego, konkretnego zdania,</li> <li>➤ będą potrafili uwzględniać zdanie innych osób,</li> <li>➤ będą efektywnie współpracować w zespole,</li> <li>➤ będą potrafili wchodzić w naturalną interakcję grupową,</li> <li>➤ zwiększą zaufanie do grupy,</li> </ul>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b> psycholog</p> <p><b><u>Wspierający:</u></b> terapeuta, pedagog</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b> codziennie</p> <p><b><u>Liczba uczestników:</u></b> wszyscy</p> <p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b> psycholog</p> <p><b><u>Osoba wspierająca:</u></b> pedagog, terapeuta</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b> Przewidziane jest przeprowadzenie trzech treningów w ciągu miesiąca o określonej tematyce. W razie zaistniałych konieczności, częstość występowania tego typu zajęć może być zwiększona.</p>

	<p>własnymi emocjami, radzenia sobie ze stresem i trudnościami czy asertywności. Pozwala on na lepsze poznanie siebie, jak i innych. Treningi te mają za zadanie rozwijać i doskonalić sprawność wykorzystania umiejętności psychospołecznych w sytuacjach rzeczywistych oraz zmieniać zaburzone i niewłaściwe zachowania. Trening ten ma również na celu pomoc osobie z niepełnosprawnością w osiągnięciu możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania na płaszczyźnie psychologicznej w społeczeństwie.</p> <p><b><u>Rodzaje:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ trening percepcji społecznej,</li> <li>➤ trening podejmowania roli innych ludzi,</li> <li>➤ trening analizowania sytuacji i zachowań innych,</li> <li>➤ trening nadawania komunikatów niewerbalnych,</li> <li>➤ trening komunikacji werbalnej,</li> <li>➤ trening autoprezentacji,</li> <li>➤ trening asertywności.</li> </ul> <p>Zajęcia prowadzone są w formie grupowej i indywidualnej.</p> <p><b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznawanie i doskonalenie sposobów nawiązywania komunikacji relacyjnej,</li> <li>➤ nawiązywanie poprawnych kontaktów interpersonalnych,</li> <li>➤ doskonalenie umiejętności aktywnego słuchania,</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ będą potrafili wyciągać wnioski z podjętych własnych dokonań i decyzji,</li> <li>➤ będą budować pozytywny obraz własnej osoby,</li> <li>➤ poznają swoje słabe i mocne strony,</li> <li>➤ zdobędą większą motywację do działania,</li> <li>➤ zrozumieją własne zachowania oraz zachowania innych osób,</li> <li>➤ rozwiną swoje zasoby inteligencji emocjonalnej,</li> <li>➤ poznają sposoby radzenia sobie z emocjami w różnych sytuacjach,</li> <li>➤ będą potrafili rozwiązywać konstruktywnie powstałe konflikty,</li> <li>➤ umiejętnie będą radzić sobie w trudnych sytuacjach,</li> <li>➤ zwiększy się ich otwartość na zmianę,</li> <li>➤ zdobędą umiejętność rozpoznawania własnego potencjału twórczego.</li> </ul>	<p><b>Liczba uczestników:</b> liczba uczestników uzależniona jest od frekwencji w Ośrodku w danym dniu. Osoby biorące udział w zajęciach to grupa licząca średnio od 5 do 60 osób.</p>
--	--	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nabywania umiejętności sztuki autoprezentacji,</li> <li>➤ poszerzenie umiejętności odczytywania i rozumienia komunikatów niewerbalnych,</li> <li>➤ nabywanie umiejętności świadomego i celowego stosowania mowy ciała,</li> <li>➤ rozbudowywanie własnej inteligencji emocjonalnej poprzez umiejętne odczytywanie i rozumienie emocji swoich własnych, jak i innych ludzi,</li> <li>➤ konstruktywne wyrażanie emocji pozytywnych i negatywnych,</li> <li>➤ doskonalenie technik asertywności,</li> <li>➤ wyrażanie i obrona własnego zadania,</li> <li>➤ umiejętne wyrażanie krytycznego zdania na różne tematy,</li> <li>➤ akceptacja społeczna,</li> <li>➤ poznawanie i doskonalenie zasad współpracy w grupie,</li> <li>➤ poznawanie rodzajów ról społecznych,</li> <li>➤ umiejętne rozwiązywanie powstałych konfliktów poprzez stosowanie odpowiednich stylów i technik,</li> <li>➤ sposoby radzenia sobie ze stresem,</li> <li>➤ zmiany w całościowej koncepcji siebie i własnej tożsamości.</li> </ul> <p><b><u>Trening procesów i funkcji poznawczych - charakterystyka i struktura zajęć.</u></b> Trening procesów i funkcji poznawczych to skuteczna metoda umożliwiająca optymalne podtrzymanie podstawowej kondycji umysłowej. Są to specjalnie skonstruowane programy treningowe ukierunkowane na poprawę koncentracji, selektywności i podzielności uwagi, a także</p>	<p><b><u>Metody pracy:</u></b> rozmowa, pogadanka, wywiad, obserwacja, praca z tekstem, ćwiczenia muzyczne, ćwiczenia na materiale słuchowym, ćwiczenia na materiale abstrakcyjnym, pisanie pod dyktando, czytanie</p>	<p><b><u>Rezultaty pracy:</u></b> efektem końcowym przeprowadzonych treningów będzie poprawa aktywności intelektualnej, co będzie miało przełożenie na polepszenie ogólnego funkcjonowania poznawczego. Efekty pracy z uczestnikiem: ➤ utrwalanie umiejętności pisania i czytania,</p>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b> <u>psycholog</u></p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b> Przewidziane jest przeprowadzenie czterech treningów w ciągu miesiąca, dotyczących ćwiczenia określonej funkcji. W razie</p>
--	--	--	--	--

	<p>funkcji wykonawczych oraz innych funkcji poznawczych. To również ćwiczenie zdolności pamięciowych (pamięci krótkoterminowej oraz pamięci operacyjnej). Nadrzędnym celem jest usprawnienie ogólnych zdolności intelektualnych, a przez to poprawa, jakości codziennego funkcjonowania uczestników. Prowadzone ćwiczenia opierają się na rehabilitacji pamięci, orientacji, myślenia, rozumowania. To także doskonały treningi uwagi, funkcji językowych i wzrokowo-przestrzennych. Trening taki przeznaczony jest dla osób z dysfunkcjami umysłowymi oraz deficytami w zakresie pamięci, koncentracji uwagi, mowy, rozumienia mowy, wykonywania czynności ruchowych, orientacji przestrzennej, planowania i wykonywania czynności. Przeznaczony jest także dla osób cierpiących na schorzenia neurologiczne, takie jak: udar, uraz lub przewlekła choroba ośrodkowego układu nerwowego.</p> <p><b>Rodzaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ trening szybkiego zapamiętywania,</li> <li>➤ trening pamięci roboczej,</li> <li>➤ trening antycypacji,</li> <li>➤ trening szybkości i dokładności pracy,</li> <li>➤ trening podzielności uwagi,</li> <li>➤ trening orientacji przestrzennej i orientacji w rzeczywistości,</li> <li>➤ trening logicznego i konstruktywnego myślenia,</li> <li>➤ trening reminiscencyjny.</li> </ul> <p>Zajęcia prowadzone są w formie grupowej</p>	<p>opowiadań, rysunki, rysunek spontaniczny, wykonywanie działań matematycznych, układanki, piktogram, metafory, komiks, gry pamięciowe, ćwiczenia graficzne, ćwiczenia manualne i ruchowe, analizowanie ruchów dowolnych, analizowanie ruchów świadomie kontrolowanych, metoda „loci”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poprawa umiejętności wypowiedzenia się,</li> <li>➤ poprawa funkcjonowania pamięci słownej i bezsłownej,</li> <li>➤ polepszenie koncentracji, selektywności i podzielności uwagi,</li> <li>➤ udoskonalili się logiczne myślenie,</li> <li>➤ wyćwiczą umiejętność prawidłowej percepcji i kojarzenia faktów,</li> <li>➤ nastąpi poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>➤ nastąpi poprawa syntezy i analizy słuchowej,</li> <li>➤ nastąpi poprawa analizy i syntezy wzrokowej,</li> <li>➤ poprawi się czas reakcji w podejmowanych działaniach,</li> <li>➤ nastąpi poprawa funkcji planowania,</li> <li>➤ poprawa umiejętności odtwarzania w pamięci,</li> <li>➤ poprawa umiejętności kojarzenia różnych bodźców,</li> <li>➤ nastąpi polepszenie integracji sensorycznej,</li> <li>➤ poprawa orientacji w czasie i przestrzeni.</li> </ul>	<p>zaistniałych konieczności, częstość występowania tego typu zajęć może być zwiększona, szczególnie w przypadku treningów indywidualnych.</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> Liczba uczestników uzależniona jest od frekwencji w ośrodku w danym dniu. Osoby biorące udział w zajęciach to grupa licząca średnio od 2 do 8 osób.</p>
--	--	---	---	--

	<p>i indywidualnej.</p> <p><b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ podtrzymanie umiejętności w zakresie pisania i czytania,</li> <li>➤ podtrzymanie umiejętności w zakresie wypowiedzania się,</li> <li>➤ doskonalenie logicznego myślenia,</li> <li>➤ poprawa i udoskonalanie grafomotoryki oraz motoryki małej,</li> <li>➤ doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>➤ doskonalenie integracji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>➤ doskonalenie koordynacji wzrokowo-słuchowej,</li> <li>➤ poprawa słuchu fonematycznego,</li> <li>➤ rozumienie relacji przestrzennych,</li> <li>➤ poprawne różnicowanie somatosensoryczne,</li> <li>➤ zdolność wykonywania odwracalnych operacji w przestrzeni,</li> <li>➤ rozwijanie i doskonalenie koncentracji i selektywności uwagi,</li> <li>➤ doskonalenie pamięci,</li> <li>➤ doskonalenie zapamiętywania nowych informacji,</li> <li>➤ umiejętne odtwarzanie zapamiętanego materiału,</li> <li>➤ doskonalenie twórczego i kreatywnego myślenia,</li> <li>➤ poprawa dynamiki myślenia,</li> <li>➤ doskonalenie prędkości przetwarzania informacji,</li> <li>➤ sprawdzanie i ćwiczenie zasobu</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>słownika,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ usprawnianie spostrzegawczości,</li> <li>➤ usprawnianie pamięci i percepcji wzrokowej,</li> <li>➤ ćwiczenie orientacji w czasie i przestrzeni,</li> <li>➤ zapobieganie negatywnym i niekorzystnym zmianom w sferze intelektualnej.</li> </ul> <p><b><u>Choreoterapia</u></b>  <b><u>trening zbiorowy - połączenie treningu ruchowego, relaksacji, funkcji poznawczych oraz treningu kompetencji psychospołecznych.</u></b></p> <p>Charakterystyka i struktura zajęć: trening ten jest połączeniem trzech treningów z zakresu psychologii, a mianowicie treningu relaksacji, funkcji poznawczych oraz kompetencji psychospołecznych. Jest to terapeutyczne wykorzystywanie tańca, ruchu, rytmu, muzyki i śpiewu, jako procesu, który zwiększa bio-psycho-fizyczną integrację człowieka. Choreoterapia to trening, który pozwala zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem. Opiera się on na kompleksowym ujęciu człowieka, uważając za jednakowo ważne aspekty: myślenie, emocje, ruch/ odczucia płynące z ciała, które są jednocześnie bardzo ze sobą powiązane. W terapii tej najważniejsze jest to, by dojść do uczuć, które nie mogą być zwerbalizowane. Ciało i psychika wpływają na siebie, a ruchy osób, odzwierciedlają indywidualne sposoby myślenia, odczuwania emocji</p>	<p><b><u>Metody pracy:</u></b>  praca w parach, praca w grupie, improwizacja i ruch planowany, intensyfikacja i personifikacja, aktywna wyobraźnia, metafora ruchowa, metoda zabawowa, metoda modelowania, śpiew, metoda ruchu twórczego i spontanicznego.</p>	<p><b><u>Rezultaty pracy:</u></b>  Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dozna uczucia jedności i spójności w grupie,</li> <li>➤ dozna radości i zadowolenia,</li> <li>➤ spojrzy w głąb siebie i w swoje wnętrze,</li> <li>➤ dotrze do swoich uczuć i wyzwoli się z nich,</li> <li>➤ dotrze do własnego potencjału i bogactwa twórczości, które posiada,</li> <li>➤ pozna możliwości swojego ciała,</li> <li>➤ zapanuje nad własnym ciałem,</li> <li>➤ będzie kontrolował własne czyny i gesty,</li> <li>➤ będzie lepiej panował nad swoimi popędami,</li> <li>➤ uwolni swoją pozytywną energię,</li> <li>➤ poprawi własną koordynację nerwowo-mięśniową,</li> <li>➤ uzyska długotrwały stan przyjemności,</li> <li>➤ poprawi swoje krążenie, wyreguluje oddech i pracę serca,</li> <li>➤ będzie potrafił lepiej hamować nierozważne ruchy,</li> <li>➤ zdobędzie umiejętność wysłuchiwanie innych osób,</li> </ul>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b>  psycholog  <b><u>Osoba wspierająca:</u></b>  pedagog, terapeuta, starszy terapeuta</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b>  przewidziane jest przeprowadzenie dwóch treningów w ciągu tygodnia. W razie zaistniałych konieczności, częstość występowania tego typu zajęć może być zwiększona.</p> <p><b><u>Liczba uczestników:</u></b>  Liczba uczestników uzależniona jest od chęci uczestniczenia w tego typu zajęciach. Osoby biorące udział w zajęciach to grupa licząca średnio od 2 do 25 osób.</p>
--	--	--	--	---

	<p>i przeżywania stanu lekkości, euforii i doświadczania uważności. Głównym celem choreoterapii jest odczuwanie swojej cielesności i rozwijanie samoświadomości. Do zadań terapii tańcem należy stworzenie odpowiednich warunków do interakcji społecznych poprzez ruch a także stworzenie warunków do samodoświadczania i samoeksploracji. To właśnie tutaj ruch i muzyka służą do podejmowania i nawiązywania relacji, poznawania i wyrażania emocji, rozwiązywania konfliktów, odkrywania swoich potrzeb, eksperymentowania z nowymi formami ruchu. Choreoterapia służy także do odkrywania swojego potencjału twórczego i zasobów, a także wzmacniania, jak i poznawania nowych, jakości ruchu. Ta forma terapii ma ogromną wartość szczególnie dla osób mających trudności emocjonalne. Zalecana jest dla osób z dolegliwościami fizycznymi, z zaburzeniami psychicznymi, z trwałym kalectwem, z zespołem Downa, z chorobą Alzheimera, z zaburzeniem autystycznym. Trening ten zachwyca swym bogactwem oddziaływań na nasz umysł i ciało, integrując je w jedno i przywracając harmonię w funkcjonowaniu.</p> <p><b>Rodzaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ taniec spontaniczny,</li> <li>➤ taniec twórczy,</li> <li>➤ taniec przez naśladownictwo,</li> <li>➤ trening odczuwania.</li> </ul> <p>Zajęcia prowadzone są w formie grupowej i indywidualnej.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poprawi swoją koncentrację uwagi i skupianie się na wykonywanych czynnościach,</li> <li>➤ zwiększy akceptację siebie i innych w otoczeniu,</li> <li>➤ będzie doświadczał piękna i przeżywał je,</li> <li>➤ uzyska stan odprężenia i rozluźnienia,</li> <li>➤ otworzy się na siebie i swoje potrzeby,</li> <li>➤ konstruktywnie i produktywnie spędzi czas ze sobą i innymi,</li> <li>➤ poprawi koordynację i płynność ruchową,</li> <li>➤ wybuduje poczucie wspólnoty i solidarności,</li> <li>➤ wzmocni własne poczucie bezpieczeństwa.</li> </ul>	
--	--	--	--	--

	<p><b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poprawa samopoczucia psychicznego i fizycznego,</li> <li>➤ odkrycie własnej cielesności i świadomości,</li> <li>➤ otwarcie się na siebie i swoje potrzeby,</li> <li>➤ budowanie spójnej osobowości i integracji psychofizycznej,</li> <li>➤ uwolnienie wewnętrznych i tłumionych w sobie emocji i uczuć,</li> <li>➤ zmniejszenie niepokoju i redukcja stresu,</li> <li>➤ wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie,</li> <li>➤ uwrażliwienie piękna i bodźców świata zewnętrznego,</li> <li>➤ uspokojenie, rozluźnienie i odprężenie,</li> <li>➤ wzrost radości i energii życiowej,</li> <li>➤ rozwinięcie zdrowych granic osobowości,</li> <li>➤ poprawa sprawności i organizacji ruchowej,</li> <li>➤ poprawa zdolności rozpoznawania i bezpiecznego wyrażania uczuć,</li> <li>➤ poprawa kontaktów interpersonalnych z innymi ludźmi,</li> <li>➤ stworzenie możliwości do odreagowania napięć emocjonalnych i stresu,</li> <li>➤ akceptacja siebie i swojego ciała,</li> <li>➤ świadomość własnego ciała, jego potrzeb i granic,</li> <li>➤ zwiększenie świadomości siebie, rozpoznanie i bezpieczne wyrażanie uczuć,</li> <li>➤ otwarcie na różne doświadczenia piękna i przeżywania go,</li> <li>➤ wzrost poczucia spójności i jedności,</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ czas dobrej zabawy i produktywnego spędzania czasu ze sobą i z innymi,</li> <li>➤ odkrywanie nowych wzorców ruchu, reakcji i możliwości alternatywnych zachowań,</li> <li>➤ rozbudzanie wyobraźni,</li> <li>➤ ukierunkowanie strumienia myśli,</li> <li>➤ zwiększenie potencjału twórczego.</li> </ul> <p><b><u>Trening relaksacji</u></b> Charakterystyka i struktura zajęć: jest to trening prostej relaksacji medytacji skoncentrowanej na oddechu oraz ćwiczeń stosowanych w jodze. Pomaga w stawaniu się bardziej świadomym chwili obecnej, aby zauważać zmiany zachodzące nieprzerwanie w ciele i umyśle.</p> <p>Rodzaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ trening autogenny Schultza,</li> <li>➤ trening progresywnej relaksacji Jacobsona,</li> <li>➤ mindfulness.</li> </ul> <p>Zajęcia indywidualne i grupowe.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nauka świadomego oddychania – oddech jest określany jako pomost między świadomością i podświadomością, pracując z oddechem, osiąga się większą kontrolę nad automatycznymi, emocjonalnymi reakcjami,</li> <li>➤ mindful joga, czyli połączenie ruchu ciała z oddechem,</li> <li>➤ poszerzanie świadomości ciała, czyli sprawdzanie świadomością tego,</li> </ul>	<p><b><u>Metody pracy:</u></b> ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, praca z oddechem, praca z ciałem</p>	<p><b><u>Rezultaty pracy:</u></b> Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zmniejszenie dokuczliwych objawów fizycznych i psychosomatycznych,</li> <li>➤ zwiększenie umiejętności radzenia sobie w stresujących sytuacjach,</li> <li>➤ -zwiększenie zdolności do relaksu i zrównoważonego życia,</li> <li>➤ wzrost pewności siebie i zdolności do samoakceptacji,</li> <li>➤ zwiększenie żywotności i aktywności życiowej,</li> <li>➤ poprawę relacji z innymi.</li> </ul>	<p><b>Osoba prowadząca:</b> psycholog</p> <p><b>Wspierający:</b> terapeuta, pedagog</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b> <b><u>3 x w tygodniu</u></b></p> <p><b>Liczba uczestników - 20</b></p>
--	--	--	--	--

	<p>co dzieje się z ciałem, jakie są w nim odczucia; bez oceniania ich i dążenia do osiągnięcia jakiegokolwiek stanu (np. relaksu),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozwijanie umiejętności medytacji rozumianej jako samoobserwacja, świadomość chwili obecnej, innymi słowy obserwacja umysłu,</li> <li>➤ rozwijanie umiejętności medytacji w ruchu, czyli świadome chodzenie z odczuwaniem całego ciała – zauważanie, jakie odczucia pojawiają się w ciele w trakcie ruchu, bez analizowania, identyfikowania się z nimi, jedynie obserwacja.</li> </ul> <p><b><u>Zajęcia dydaktyczne przeznaczone dla osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi powstałymi na skutek niepełnosprawności intelektualnej i chronicznej choroby psychicznej.</u></b> Charakterystyka i struktura zajęć: zajęcia te opierają się na indywidualnie skonstruowanym programie edukacyjno-terapeutycznym oraz na całościowym planie działań wspierających i są przeznaczone dla osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi tj. dla osób z upośledzeniem umysłowym, jak i dla osób chorych psychicznie. W zakresie funkcji edukacyjnej, indywidualny program jest adaptacją, nauczania do możliwości uczestników z niepełnosprawnościami i zapewnia opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności szkolnych, które we wcześniejszym czasie i toku rozwoju z różnych przyczyn nie zostały wyuczone.</p>	<p><b>Metody pracy:</b> praca indywidualna, praca w parach, praca w grupie, eksperyment, metoda zabawowa, metoda modelowania, natychmiastowe użycie wiedzy, praca z tekstem, praca na materiale matematycznym, burza mózgów, mapa pojęciowa, wizualizacja.</p>	<p><b>Rezultaty pracy:</b> Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ przyswoi niezbędne pojęcia i będzie potrafił je definiować,</li> <li>➤ wzbogaci zasób słów i powiększy obszar wewnętrznego słownika,</li> <li>➤ udoskonali podstawie umiejętności szkolne, takie jak pisanie, czytanie czy liczenie,</li> <li>➤ udoskonali swoją samokontrolę i samoregulację,</li> <li>➤ zwiększy motywację do własnego działania i pogłębiania wiedzy,</li> <li>➤ stanie się bardziej samodzielny i pomysłowy,</li> <li>➤ osiągnie poprawę zaburzonego funkcjonowania,</li> <li>➤ opanuje potrzebną wiedzę,</li> <li>➤ zdobędzie umiejętność posługiwania się niezbędną wiedzą w praktyce,</li> <li>➤ rozwinie własne zdolności</li> </ul>	<p><b>Osoba prowadząca:</b> Psycholog</p> <p><b>Termin realizacji:</b> częstość przeprowadzania zajęć uwarunkowana jest rodzajem specjalnych trudności oraz motywacją do działania. Średnio przewidziano trzy zajęcia w ciągu tygodnia dla każdej osoby. W razie zaistniałych konieczności, częstość występowania tego typu zajęć może być zwiększona.</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> liczba uczestników, biorących udział w tego typu zajęciach uzależniona jest od posiadania</p>
--	--	--	---	--



	<p>W zakresie funkcji terapeutycznej zawiera on zestaw działań wzmacniających rozwój uczestnika, także w zakresie usprawniania zaburzonych funkcji, kompensowania braków, wspierania ogólnego rozwoju psychofizycznego i społecznego. Oddziaływania terapeutyczne zmierzają do wyeliminowania lub łagodzenia problemów emocjonalnych niepełnosprawnego uczestnika i do rozwijania jego kontaktów z innymi. Plan działań wspierających sformułowany jest na podstawie indywidualnych potrzeb edukacyjnych uczestnika, form, sposobów i okresu udzielania pomocy oraz wymiaru godzin, w którym poszczególne formy mają być realizowane. Plan ten tworzony jest dla poszczególnych jednostek, jak i dla całej grupy osób, u których stwierdzono jednorodne potrzeby i możliwości.</p> <p><b>Rodzaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zajęcia korekcyjno-kompensacyjne,</li> <li>➤ zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze,</li> <li>➤ zajęcia wspierająco-aktywizujące,</li> <li>➤ porady i konsultacje.</li> </ul> <p>Zajęcia prowadzone są w formie grupowej i indywidualnej.</p> <p><b>Cele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ doskonalenie umiejętności prawidłowego wyboru,</li> <li>➤ poprawa przewidywania skutków i efektów podejmowanych wyzwań i działań,</li> <li>➤ samodzielne wykonywanie złożonych zadań przez uczestnika,</li> </ul>		<p>i zainteresowania poznawcze,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ będzie potrafił określić i w pełni wykorzystywać potencjał, który posiada,</li> <li>➤ będzie potrafił powiązać nową wiedzę z wcześniej już posiadaną,</li> <li>➤ zwiększy tempo pracy,</li> <li>➤ poprawi dynamikę myślenia,</li> <li>➤ udoskonali prawidłowe planowanie,</li> <li>➤ wzmocni poczucie własnej wartości.</li> </ul>	<p>specyficznych problemów edukacyjnych i chęci uczestniczenia w nich. Waha się ona średnio od jednej do kilku osób.</p>
--	--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ samodzielne podejmowanie wyzwań edukacyjnych,</li> <li>➤ wzrost poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości,</li> <li>➤ utrzymywanie napędu i procesów motywacyjnych do pokonywania trudności edukacyjnych,</li> <li>➤ rozpoznawanie i wykorzystywanie potencjału uczestnika do pokonywania deficytów i ograniczeń,</li> <li>➤ pełne i racjonalne wykorzystanie potencjału rozwojowego uczestnika,</li> <li>➤ osiągnięcie sukcesu na miarę jego możliwości,</li> <li>➤ rozwój ogólny i edukacyjny,</li> <li>➤ zwiększenie motywacji do radzenia sobie z wyzwaniami,</li> <li>➤ określenie jego rzeczywistych potrzeb i możliwości,</li> <li>➤ wzbudzanie samodzielności, pomysłowości, inicjatywy i przemyślanego planu działania,</li> <li>➤ podwyższenie poziomu sprawności grafomotorycznej,</li> <li>➤ udoskonalenie samokontroli i samoregulacji,</li> <li>➤ zwiększenie poczucia odpowiedzialności,</li> <li>➤ powiązanie nowej wiedzy z wcześniej posiadaną,</li> <li>➤ zwiększenie tempa pracy,</li> <li>➤ opanowanie podstawowych technik szkolnych: czytania, pisania, liczenia, mówienia,</li> <li>➤ przyswajanie pojęć i umiejętność ich definiowania i budowania systemu,</li> <li>➤ wnioskowanie na materiale konkretnym, ale szczególnie</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>na materiale abstrakcyjnym i symbolicznym.</p> <p><b><u>Zebrania Społeczności</u></b> opierają się na podstawowych normach i zasadach społeczności terapeutycznej. Dzięki tym spotkaniom podopieczni mają możliwość nauki werbalizowania swoich potrzeb, pracy nad właściwym wyrażaniem swoich emocji, a także doskonaleniem swoich kompetencji psychospołecznych, które mogą być przez nich w pełni wykorzystywane.</p> <p>Zebrania Społeczności wspierają i stymulują rozwój swoich uczestników poprzez zatwierdzanie, weryfikację oraz pomoc w realizowaniu indywidualnych planów pracy na każdy dzień tygodnia. W czasie zebrania omawiane są sprawy i problemy zgłaszane na bieżąco przez uczestników. Podczas spotkania dyskusji podlegają reguły współżycia w grupie, pokonywanie codziennych trudności, decydowanie o sposobie spędzania czasu wolnego. Standardem jest dążenie do jak największej otwartości i naturalności tak, aby relacje w grupie były autentyczne i prawdziwe.</p> <p><b><u>Cele:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ konstruktywne pokonywanie kryzysów,</li> <li>➤ integracja grupy,</li> <li>➤ rozwiązywanie wspólnych problemów,</li> <li>➤ podejmowanie decyzji dotyczących życia codziennego w ośrodku,</li> <li>➤ wsparcie osobistego rozwoju</li> </ul>	<p><b><u>Metody pracy:</u></b> mini wykład, dyskusja, pogadanka, debata, burza mózgów, meta plan, metoda zabawowa.</p>	<p><b><u>Uczestnicy:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ poznają elementy komunikacji werbalnej i niewerbalnej,</li> <li>➤ będą potrafili dzielić się wrażeniami i uczuciami dotyczącymi wspólnych spraw,</li> <li>➤ uzyskają poprawę w zakresie funkcjonowanie interpersonalnego,</li> <li>➤ rozumieją i będą przestrzegać zasad życia w grupie (społeczeństwie),</li> <li>➤ zdobędą umiejętność chętnego wypowiada się na forum grupy,</li> <li>➤ będą potrafili przyjąć odpowiednie dla nich role społeczne,</li> <li>➤ będą jasno i otwarcie komunikować o problemach i trudnościach, które ich spotkały,</li> <li>➤ empatycznie będą wspierali swoich współtowarzyszy,</li> <li>➤ zwiększy się orientacja grupy na problem, który niekoniecznie musi być szybko rozwiązalny,</li> <li>➤ polepszy się integracja grupy, a uczestnicy będą się wzajemnie spierali w trudnych sytuacjach.</li> </ul>	<p><b><u>Osoba prowadząca:</u></b> psycholog</p> <p>wspierający: terapeuta, pedagog</p> <p><b><u>Termin realizacji:</u></b> 1 raz w tygodniu</p> <p><b><u>Liczba uczestników:</u></b> w każdym zebraniu uczestniczy ok. 40-50 osób.</p>
--	---	--	---	---

	<p>uczestnika,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wdrażanie do pełnienia ról społecznych,</li> <li>➤ wzmacnianie samooceny uczestników,</li> <li>➤ przedstawianie różnych wzorów zachowań i uzyskiwanie tych społecznie akceptowanych,</li> <li>➤ zmiany w grupie: wzajemna zależność „losu” (siedzimy w tej samej łódce),</li> <li>➤ realizacja wspólnych zadań i celów,</li> <li>➤ uzyskiwanie poczucia bliskości,</li> <li>➤ podtrzymywanie wzajemnych relacji,</li> <li>➤ osiągnięcie i rozwój norm grupowych, w tym również norm społeczności.</li> </ul>			
<p><b>Pomoc w realizacji spraw urzędowych i w kontaktach z instytucjami</b></p>	<p>Uczestnicy wspierani przez terapeutę załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędami poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontakt telefoniczny,</li> <li>- dowóz uczestników do ww. instytucji,</li> <li>- pomoc w pisaniu i redagowaniu pism,</li> <li>- kompletowanie dokumentacji,</li> <li>- wysyłanie dokumentacji pod wskazany adres,</li> <li>- pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z ops),</li> <li>- ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, MOPS, NOCLEGOWNIA MIEJSKA, URZĄD MIASTA itp.</li> </ul> <p><u>Cel:</u> pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, urzędowej, mieszkaniowej i zdrowotnej,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie zaradności, samodzielności</li> </ul>	<p><u>Metody pracy:</u> kontakt telefoniczny, poczta elektroniczna, faks, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji, wysyłanie pism, pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym.</p>	<p><u>Uczestnik:</u> otrzyma pomoc i wsparcie, zarówno on i jego najbliżsi, ze strony terapeutów przez co:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- będzie potrafił samodzielnie załatwić sprawy urzędowe,</li> <li>- zdobędzie umiejętność rozmowy z urzędnikiem,</li> <li>- będzie potrafił napisać pismo urzędowe,</li> <li>- będzie potrafił wypełnić różnego rodzaju wnioski i druki,</li> <li>- wzmocni poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości,</li> <li>- będzie umiał skompletować dokumenty na komisję,</li> <li>- pozna swoje słabe i mocne strony,</li> <li>- wzmocni poczucie odpowiedzialności za siebie,</li> <li>- utrwali pozytywny obraz własnej osoby.</li> </ul>	<p><b>Osoba prowadząca:</b> zastępca dyrektora ŚDS we współpracy z innymi członkami zespołu</p> <p><b>Termin realizacji:</b> według potrzeb</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> 14</p>

	<p>i niezależności życiowej od otoczenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wzrost poczucia własnej wartości,</li> <li>- zwiększenie wiary we własne możliwości,</li> <li>- utrwalanie pozytywnego obrazu własnej osoby.</li> </ul>			
<p><b>Pomoc w dostępie do świadczeń niezbędnych zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami</b></p>	<p>Pomoc przy rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i do poradni specjalistycznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wspieranie i motywowanie uczestników do stałych kontaktów z poradniami specjalistycznymi,</li> <li>- dbanie o jak najmniejszą absencję uczestnika,</li> <li>- monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz w innych poradniach specjalistycznych,</li> <li>- stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami np. przekaz informacji o stanie zdrowia,</li> <li>- pomoc w ponawianiu zleconych leków (recepty POZ),</li> <li>- pomoc w organizacji wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne,</li> <li>- wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny w szpitalu, kontakt z lekarzem prowadzącym).</li> </ul> <p><u>Cel:</u> poprawa/utrzymanie dobrej kondycji psychicznej uczestnika ŚDS oraz wydłużenie okresu remisji w chorobie.</p>	<p><u>Metody pracy:</u> kontakt telefoniczny, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji służby zdrowia, pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym.</p>	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otrzyma pomoc i wsparcie zarówno on, jak i osoby z jego najbliższej rodziny,</li> <li>- wypracuje nawyk regularnych wizyt w poradniach,</li> <li>- otrzyma wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny w szpitalu, kontakt z lekarzem prowadzącym),</li> <li>- zdobędzie nawyk prawidłowego przyjmowania leków,</li> <li>- wypracuje nawyk regularnego przyjmowania leków,</li> <li>- wypracuje nawyk regularnych wizyt w poradniach,</li> <li>- otrzyma wsparcie w dążeniu do samodzielności.</li> </ul>	<p><b>Osoba prowadząca:</b> <u>pielęgniarka</u></p> <p>wspierający: zastępca dyrektora ŚDS, starszy terapeuta</p> <p><b>Termin realizacji:</b> według potrzeb</p> <p><b>Liczba uczestników: 5</b></p>
<p><b>Terapia ruchem</b></p>	<p><b>Stymulowanie różnych sfer aktywności uczestników:</b> ruchowej, twórczej, niewerbalnej poprzez formy muzyczno-ruchowe: teatralną, ekspresji i dźwięku oraz ćwiczenia rytmiczne (kompozycje treści ruchowych i taniec).</p>	<p><u>Metody pracy:</u> metoda zabawowa, metoda zadaniowa, pogładowa, słowna, zabawowa, pokaz, naśladownictwo, ćwiczenia izolowane,</p>		<p><b>Osoba prowadząca:</b> <u>starszy terapeuta</u></p> <p>wspierający: terapeuta</p> <p><b>Termin realizacji:</b> poniedziałek, środa, piątek</p>



	<p>- od 61- później - forma ścisła, zadaniowa.</p> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doprowadzenie do dziennej aktywności narządów i organów zwolnionych przez nocny odpoczynek,</li> <li>- pobudzenie ośrodkowego układu nerwowego,</li> <li>- rozluźnienie patologicznego napięcia mięśniowego pochodzącego ze zmian chorobowych.</li> </ul> <p><b><u>4. Ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otwieranie i zamykanie drzwi,</li> <li>- omijanie przeszkód, przejście po równym podłożu,</li> <li>- przejście przez próg, krawężnik, przechodzenie ulicy,</li> <li>- zejście ze schodów,</li> <li>- wejście po schodach,</li> <li>- przejście po nierównym podłożu,</li> <li>- siadanie i wstawanie z krzesła,</li> <li>- czas przejścia toru.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrobienie właściwego stereotypu chodu,</li> <li>- zwiększenie równowagi, koordynacji ruchów, pewności i wytrzymałości.</li> </ul> <p><b><u>5. Ćwiczenia ułatwiające samoobsługę:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozbieranie się,</li> <li>- ubieranie się,</li> <li>- mycie się,</li> <li>- czesanie się,</li> <li>- jedzenie,</li> <li>- czynności fizjologiczne.</li> </ul>		<p><u>Rezultaty działań:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestnik otrzyma wiedzę na temat potrzeby utrzymywania sprawności narządu ruchu.</li> </ul> <p><u>Rezultaty działań:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestnik będzie niezależny, samodzielny,</li> <li>- wzmocni poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości.</li> </ul>	<p><b>Liczba uczestników: 5</b></p> <p><b>Liczba uczestników: 5</b></p>
--	---	--	---	---

	<p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie i odwagi.</li> </ul> <p><b><u>6. Stosowane formy rehabilitacji:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kinezyterapia po zawale mięśnia sercowego,</li> <li>- kinezyterapia w RZS,</li> <li>- kinezyterapia niedowładów i porażień połowicznych,</li> <li>- kinezyterapia chorych w podeszłym wieku,</li> <li>- kinezyterapia zespołów bólowych dolnego odcinka kręgosłupa.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jak najszybsze usamodzielnienie życiowe,</li> <li>- wyrobienie właściwego mechanizmu przeciwbólowego,</li> <li>- zapobieganie upośledzeniu samodzielnego poruszania się.</li> </ul> <p><b><u>7. Zajęcia klubowe:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pokaz i wdrożenie nowych zestawów ćwiczeń.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <p>uzyskanie pewnego stopnia kompensacji sprawności fizycznej</p>		<p><u>Rezultaty działań:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczestnik otrzyma specjalistyczną pomoc.</li> </ul> <p><u>Uczestnik odzyska wiarę w to, że:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- może uzyskać specjalistyczną pomoc,</li> <li>- polepszenie jego sprawności jest możliwe.</li> </ul>	<p><b>Liczba uczestników: 7</b></p> <p><b>Osoba prowadząca:</b>  <u>starszy terapeuta</u></p> <p>wspierający:  w zależności od potrzeb</p> <p>Liczba  uczestników:  w zależności od potrzeb</p>
--	---	--	---	---



<p><b>Rozwijanie umiejętności praktycznych oraz przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej</b></p>	<p><b><u>Terapia zajęciowa.</u></b>          Cel: wyrażanie przeżyć tłumionych lub nieuświadomionych, odreagowanie napięć i emocji, ułatwienie nawiązywania kontaktów z otoczeniem - usprawnianie (aktywizacja) fizyczne, psychiczne i społeczne (preorientacja zawodowa).</p> <p><b><u>Pracownia malarska.</u></b>          Uczestnicy na zajęciach nauczą się /poszerzą/udoskonalą swoje umiejętności z zakresu technik:          - tempera,          - malarstwo akrylowe,          - pastela,          - malowanie na szkle, papierze,          - malowanie pędzlem, szpachlą, palcami,          - techniki rysunkowe (kredki, ołówki, węgiel, itp.).</p> <p><b>Cel:</b>          - uzewnętrznienie świata problemów, uczuć</p>	<p><b>Metody pracy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- słowne/podające np.: rozmowa, pogadanka, wykład, instruktaż, objaśnienia,</li> <li>- oglądowe np.: pokaz (wykorzystanie reprodukcji obrazów), wystawy, obserwacja, oglądanie powstałych prac,</li> <li>- swobodnej ekspresji/ /poszukująca (prace na dowolny temat),</li> <li>- zadań inspirujących (temat pracy zaproponowany przez terapeutę),</li> <li>- odtwórcza,</li> <li>- aktywizująca,</li> <li>- eksponująca np.: film, ekspozycja (pokaz połączony z przeżyciem),</li> <li>- ćwiczeń utrwalających.</li> </ul>	<p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- będzie miał możliwość odreagowania negatywnych, tłumionych emocji,</li> <li>- wyciszy się, zrelaksuje,</li> <li>- wzmocni poczucie własnej wartości,</li> <li>- poszerzy swoje umiejętności poprzez poznanie nowych technik malarskich.</li> </ul>	<p>Osoba prowadząca:          terapeuta</p> <p>wspierający:          terapeuci, starszy instruktor terapii zajęciowej</p> <p>Termin realizacji:          codziennie</p> <p>Liczba uczestników: 38</p>
--	---	--	--	---

	<p>i przeżyć za pomocą środków malarskich,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozładowanie negatywnych emocji,</li> <li>- rozwinięcie wyobraźni przestrzennej, zmysłu estetyki i potrzeby tworzenia,</li> <li>- rozbudzenie wrażliwości estetycznej.</li> </ul> <p><b><u>Pracownia rękodzielnicza.</u></b></p> <p>Uczestnicy na zajęciach nauczą się /poszerzą/udoskonalią swoje umiejętności z zakresu technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyszywanki (haft Richelie'u, krzyżkowy, sznurkowy, łańcuszkowy, ściegie przed i za igłą, zygzakowaty, nakładany, okrętkowy, zadziergiwany, stębnówka, fastryga, itp.),</li> <li>- robótki na drutach (elementy odzieży, elementy składowe do patchworków, drobne elementy dekoracyjne, itp.),</li> <li>- szydełkowanie (serwetki, ozdoby, zabawki, części garderoby itp.),</li> <li>- gobeliny, makramy,</li> <li>- patchworki.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>- doskonalenie zręczności manualnej,</li> <li>- wyrabianie poczucia estetyki (dokładność, staranność i cierpliwość),</li> <li>- relaks, wyciszenie.</li> </ul> <p><b><u>Pracownia plastyczna.</u></b></p> <p>Uczestnicy na zajęciach nauczą się /poszerzą/udoskonalią swoje umiejętności z zakresu technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wypalanki,</li> <li>- wyklejanki (m.in.: bibuła, włóczką, plasteliną, itp.),</li> </ul>		<p><b><u>Uczestnik:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- będzie potrafił m.in.: zrobić na szydełku lub na drutach części odzieży, dekoracji, naprawić ręcznie uszkodzone elementy garderoby (cerowanie, przyszyć guzika),</li> <li>- dostrzeże piękno w otaczającym go świecie (walory estetyczne przedmiotów, zjawiska w przyrodzie, różnorodność barw itp.),</li> <li>- będzie zwracał większą uwagę na staranność wykonanej pracy,</li> <li>- pozna nowe techniki rękodzielnicze.</li> </ul>	
--	--	--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- wydzieranki (z gazet, z bibuły, z kolorowych papierów, itp.),</li> <li>- wycinanki (z gazet, z kolorowych papierów, itp.),</li> <li>- wydrapywanki (m.in. na podkładzie świecowym, plastelinie),</li> <li>- witraże,</li> <li>- małe formy rzeźbiarskie (plastelina, modelina, masa solna),</li> <li>- masa papierowa,</li> <li>- orgiami,</li> <li>- collage,</li> <li>- stemplowanie,</li> <li>- frotaż,</li> <li>- monotypia,</li> <li>- szablony,</li> <li>- rysowanie nitką, kredkami (ołówkowymi, świecowymi, pastelami).</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usprawnianie pracy rąk w zakresie percepcji dotykowej, sprawności manipulacyjnej palców i dłoni,</li> <li>- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej poprzez zabawy konstrukcyjne,</li> <li>- wydłużanie czasu koncentracji uwagi,</li> <li>- kształtowanie wyobraźni i postaw twórczych,</li> <li>- wyrażanie siebie, swoich uczuć, nastrojów, stanów emocjonalnych środkami plastycznymi.</li> </ul> <p><b><u>Pracownia ceramiczna:</u></b>  Uczestnicy w pracowni ceramicznej będą uczyć się różnych technik pracy (lepienie ręczne, szklwienie, praca na kole garncarskim).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrazi swoje uczucia, nastroje za pomocą środków plastycznych,</li> <li>- obniży napięcie nerwowe, wyciszy się, zrelaksuje.</li> </ul> <p><b><u>Uczestnik:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stworzy proste rzeczy użytkowe, takie jak miski, kubki, patery, dzbany według własnego projektu,</li> </ul>	
--	--	--	--

	<p>W pracowni powstaną gliniane naczynia, anioły, figurki, a także biżuteria. Pracownia ceramiczna wyposażona jest w piec ceramiczny, glinę, farby naszkliwne, formy gipsowe, narzędzia do obróbki gliny, m.in. koło garncarskie, wałki, toczki, formy gipsowe i inne.</p> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie sprawności manualnych, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>- rozładowanie napięcia emocjonalnego, odreagowanie emocji, stresu,</li> <li>- rozwijanie inwencji twórczej, wyobraźni oraz swobodnej ekspresji twórczej, cierpliwości,</li> <li>- wyrabianie poczucia estetyki oraz wiary we własne siły.</li> </ul> <p><b><u>Pracownia krawiecka.</u></b> Uczestnicy na zajęciach nauczą się/poszerzą/udoskonalać swoje umiejętności z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- szycia ręcznego (przyszycie guzika, aplikacji, cerowanie odzieży, itp.)</li> <li>- szycia na maszynie (w asyście terapeuty),</li> <li>- prostych przeróbek krawieckich (np.: skracanie, wydłużanie, zwężanie, itp.),</li> <li>- prasowania.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrabianie/podnoszenie sprawności manualnej poprzez ćwiczenia palców i całych dłoni,</li> <li>- wzrost poczucia własnej wartości,</li> <li>- zwiększenie samodzielności, zaradności życiowej.</li> </ul>	<p><b>Metody pracy:</b> słowna, oglądowa, odtwórcza, ćwiczeń utrwalających.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uwolni swoją wyobraźnię,</li> <li>- wyrazi tłumione przeżycia, odreaguje emocje i napięcia,</li> <li>- poprzez lepienie, formowanie i modelowanie w glinie, udoskonali sprawność manualną,</li> <li>- wzmocni wiarę we własne możliwości,</li> <li>- będzie bardziej cierpliwy i wytrwały w swoich działaniach,</li> <li>- poprzez systematyczną pracę nabędzie umiejętność projektowania, planowania i realizowania danego zadania krok po kroku.</li> </ul> <p><b><u>Uczestnik:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- będzie potrafił przyszyć guziki,</li> <li>- naprawi ręcznie uszkodzone elementy garderoby (cerowanie),</li> <li>- dokona prostych przeróbek krawieckich,</li> <li>- samodzielnie lub w asyście terapeuty obsłuży maszynę (np.: przyszycie materiału, skrócenie spodni itp.),</li> <li>- samodzielnie wyprasuje odzież dobierając temperaturę do rodzaju prasowanego materiału, itp.</li> </ul>	
--	---	---	--	--

	<p><b>Ergoterapia</b> - poprzez udział w zajęciach uczestnicy uczą się/poszerzają/doskonalą zakres umiejętności i rozwijają własne zainteresowania.</p> <p><b>Warsztaty stolarskie</b> - umożliwiają zaspokajanie potrzeby samorealizacji i poczucia własnej wartości poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: tworzenie ozdób i dekoracji, wycinanie elementów dekoracyjnych ze sklejki, tworzenie ram obrazów, szlifowanie płaszczyzn elementów dekoracyjnych, malowanie i lakierowanie elementów drewnianych, wykonywanie szablonów do wielokrotnego odwzorowania.</p> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie umiejętności samodyscypliny i samokontroli,</li> <li>- rozwijanie zainteresowań,</li> <li>- ćwiczenie motoryki małej,</li> <li>- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie,</li> <li>- zdobycie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej,</li> <li>- kształtowanie procesów logicznego myślenia.</li> </ul> <p><b>Zajęcia praktyczno-techniczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprzez udział w drobnych pracach remontowo-naprawczych, takich jak: wymiana zamków w drzwiach, montaż uchwytów, malowanie ścian, wymiana armatury sanitarnej uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności przydatne do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa</li> </ul>	<p><b>Metody pracy:</b> słowna, oglądowa, zadań inspirujących, utrwalających, ćwiczeń, instruktaż, zajęcia praktyczne.</p>	<p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nabeździe umiejętności obsługi elektronarzędzi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,</li> <li>- będzie potrafił dokonać wyboru narzędzi do pracy,</li> <li>- zaspokoi potrzebę samorealizacji i poczucie własnej wartości</li> <li>- usprawni koordynację ruchowo-</li> <li>- wzrokową i motorykę małą,</li> <li>- nauczy się współpracy w grupie,</li> <li>- zdobędzie umiejętności przydatne w życiu codziennym i przydatne do podjęcia pracy zarobkowej,</li> <li>- wyrazi własne emocje.</li> </ul>	<p>Osoba prowadząca: starszy instruktor terapii zajęciowej</p> <p>wspierający: terapeuci</p> <p>Termin realizacji: codziennie</p> <p>Liczba uczestników: 16</p>
--	--	--	---	---

	<p>domowego i podjęcia aktywności zawodowej w zakładach pracy chronionej.</p> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdobycie umiejętności posługiwania się narzędziami i elektronarzędziami,</li> <li>- zdobycie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej,</li> <li>- rozwijanie zainteresowań,</li> <li>- kształtowanie samodyscypliny i samokontroli.</li> </ul> <p><b>Hortiterapia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>forma czynna</b> – poprzez udział w plenerowych zajęciach ogrodzie uczestnicy powiększą umiejętności w zakresie uprawy i pielęgnacji roślin ogrodowych i doniczkowych. Będą kształtować poczucie estetyki otaczającego terenu;</li> <li>- <b>forma bierna</b> - poprzez wypoczynek i spacer w ogrodzie uczestnicy poprawią swoją wydolność oddechowo- krążeniową i osiągną wewnętrzny spokój i harmonię, będą kształtować poczucie estetyki otaczającego terenu.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą,</li> <li>- wyrobienie nawyku systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań,</li> <li>- poprawa kondycji ruchowej,</li> <li>- rozwijanie zainteresowań,</li> <li>- kształtowanie poczucia estetyki otaczającego terenu,</li> <li>- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie,</li> </ul>	<p><b>Metody pracy:</b></p> <p>poglądowa, mini wykład, dyskusja, instruktaż, zadaniowa, zajęcia praktyczne</p>	<p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osiągnie poprawę stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą,</li> <li>- poprawi kondycję ruchową,</li> <li>- wyrobi nawyk systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań,</li> <li>- nabeździe umiejętności współpracy w grupie,</li> <li>- rozwinie własne zainteresowania lub nabeździe nowe,</li> <li>- nabeździe umiejętności przydatne do podjęcia pracy zawodowej.</li> </ul>	<p>Osoba prowadząca: terapeuta</p> <p>wspierający: opiekun</p> <p>Termin realizacji: według potrzeb</p> <p>Liczba uczestników: 12</p>
--	---	--	---	---

<p>- nabycie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej w zakładach pracy chronionej.</p> <p><b><u>Zajęcia komputerowe.</u></b></p> <p><b>1. Podstawy pracy z komputerem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bezpieczna i higieniczna praca z komputerem,</li> <li>- podstawowe elementy zestawu komputerowego,</li> <li>- porozumiewanie się z komputerem,</li> <li>- różne sposoby uruchamiania programów,</li> <li>- zapisywanie wyników swojej pracy.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej.</li> </ul> <p><b>2. Praktyczne zastosowanie komputera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzenie rysunków w wybranym edytorze grafiki,</li> <li>- pisanie tekstów w wybranym edytorze tekstu,</li> <li>- drukowanie prac.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej.</li> </ul> <p><b>3. Komputer źródłem wiedzy i rozrywki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- programy edukacyjne,</li> <li>- gry komputerowe,</li> <li>- Internet.</li> </ul> <p><b>Cel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej</li> </ul>	<p><b>Metoda pracy:</b> poglądowa, mini wykład, dyskusja, instruktaż, zadaniowa, zajęcia praktyczne</p>	<p><b>Rezultaty dla uczestnika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie, nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, prostych programów edukacyjnych, graficznych i muzycznych</li> <li>- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej,</li> <li>- kształtowanie i doskonalenie uwagi, koncentracji, pamięci, logicznego myślenia, wyobraźni i spostrzegawczości),</li> <li>- poprawa zdolności manualne,</li> <li>- kształcenie samoobsługi i zaradności życiowej,</li> <li>- doskonalenie współdziałania i funkcjonowania w grupie,</li> <li>- zmniejszenie poczucia wykluczenia.</li> </ul>	<p>Osoba prowadząca: terapeuta</p> <p>wspierający: pedagog</p> <p>Termin realizacji: codziennie</p> <p>Liczba uczestników: 10</p>
--	---	--	---

<p><b>Niezbędna opieka</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w Domu oraz w czasie wyjazdów plenerowych,</li> <li>- udzielanie pomocy uczestnikom Domu przy czynnościach związanych z utrzymaniem higieny osobistej i wyglądem zewnętrznym (samodzielne jedzenie, mycie się, załatwianie potrzeb fizjologicznych, przypominanie o konieczności korzystania z toalety, ubieranie się, wiązanie obuwia, zapinanie guzików itd.),</li> <li>- sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru przez personel Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym, pomoc osobom z zaburzeniami równowagi w przemieszczaniu się po Ośrodku,</li> <li>- zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z Ośrodka – codzienny i stały dyżur,</li> <li>- sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do miejsc zamieszkania.</li> </ul>	<p><b>Metody pracy:</b> rozmowa indywidualna, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna, kontakt z lekarzem i rodziną uczestników.</p>		<p><b>Osoby prowadzące:</b> <u>pielęgniarka,</u> <u>opiekun</u></p> <p>wspierający: członkowie Zespołu Wspierająco-Aktywizującego</p> <p><b>Termin realizacji:</b> codziennie,</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> biorą w nich udział wszyscy uczestnicy obecni danego dnia w ŚDS, a w szczególności 30-osobowa grupa osób, wymagająca szczególnej opieki i nadzoru całego personelu Domu.</p>
<p>Wszystkie podejmowane formy aktywności wynikają z indywidualnego planu wspierająco-aktywizującego każdego uczestnika. Konstruowanie i wdrażanie ipw-a jest najważniejszym elementem prowadzenia działań wspierająco-aktywizujących. Każde zaplanowane działanie jest konsultowane z zespołem wspierająco-aktywizującym pracującym z uczestnikiem i poddawane weryfikacji. W miarę możliwości, zaplanowane działania omawiane są z rodziną uczestnika. W przeciągu całego roku Zespół Wspierająco-Aktywizujący stara się zachęcić do udziału w zajęciach wszystkich uczestników ŚDS. Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach. Każdy uczestnik rozwija się we własnym tempie, bez presji czasu.</p>				



### Inne formy działalności Domu

L.p.	Treść działania	Formy pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna
1.	<b>Uroczystości i spotkania okolicznościowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walentynki</li> <li>• Dzień Kobiet</li> <li>• Ostatki</li> <li>• Urodziny uczestników</li> <li>• Śniadanie Wielkanocne</li> <li>• Andrzejki</li> <li>• Mikołajki</li> <li>• Wieczera Wigilijna</li> <li>• Zabawa Sylwestrowa</li> </ul>	Cały rok – zgodnie z kalendarzem - od 50 do 120 osób (wraz z członkami rodzin)	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
2.	<b>Wyjazdowe spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja spotkań na terenie Domu.</li> <li>• Udział w imprezach tego typu poza placówką.</li> <li>• Przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe, itp.)</li> </ul>	Cały rok – zgodnie z kalendarzem – od 20 do 100 osób (wraz z członkami rodzin)	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco -Aktywizujący
3.	<b>Spotkania z rodzicami/opiekunami</b>	<p><b><u>Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.</u></b></p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie w pokonywaniu trudności,</li> <li>- wymiana doświadczeń na temat radzenia sobie z chorobą bliskiej osoby,</li> <li>- odrzucanie izolacji społecznej,</li> <li>- umiejętność życia z osobą chorą,</li> <li>- promocja zdrowia, rozpoznawanie symptomów choroby,</li> <li>- stwarzanie nowych perspektyw,</li> <li>- dodawanie odwagi,</li> <li>- wymiana informacji o instytucjach powołanych do pomocy ludziom z zaburzeniami psychicznymi oraz niepełnosprawnymi intelektualnie</li> </ul>	<p>Dziesięć spotkań w ciągu całego roku.</p> <p>Informację o działalności Grupy Wsparcia przekazano wszystkim uczestnikom i ich bliskim.</p>	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący

		Spotkania odbywają się w każdy drugi czwartek miesiąca, z zachowaniem przerwy wakacyjnej. W czasie trwania zajęć osobom niepełnosprawnym intelektualnie, przybyłym wraz z członkami rodzin, zapewniamy opiekę oraz zajęcia wspierająco-aktywizujące.		
4.	<b>Wyjazdy rekreacyjno-turystyczno-sportowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wycieczki krajoznawcze</li> </ul>	Zgodnie z kalendarzem – ok. 40-50 osób	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
5.	<b>Spotkania i szkolenia zespołu Wspierająco-Aktywizującego</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zebrania zespołu.</li> <li>• Szkolenia wewnętrzne zespołu (osobą upoważnioną przez dyrektora ŚDS do przeprowadzenia szkoleń jest psycholog – koordynator zespołu wspierająco-aktywizującego).</li> </ul>	1x w miesiącu – 14 osób  Dwa szkolenia w ciągu całego roku – 14 osób	<u>Koordynator Zespołu Wspierająco-Aktywizującego</u> wspierający: Dyrektor ŚDS
6.	<b>Udział w obchodach XVIII Belchatowskich Dni Rodziny</b>	<p><b>Przygotowanie wystawy twórczości artystycznej uczestników ŚDS</b> w celu inicjowania i wspierania działań w zakresie upowszechniania sztuki osób niepełnosprawnych, a w szczególności osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków do pełnego włączenia osób niepełnosprawnych w lokalne środowiska społeczne oraz integrację ze środowiskiem;</p> <p>- <b>warsztaty malarsko-rękodzielnicze</b> – działania skierowane do najmłodszych mieszkańców Belchatowa i ich opiekunów, mające na celu pobudzanie działań twórczych, rozwój osobowości, wzrost kreatywności, pełniejsze i swobodniejsze wyrażanie siebie, rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji oraz dostarczenie poczucia radości, satysfakcji, odwrócenia uwagi od zmartwień i kłopotów.</p>	Zgodnie z kalendarzem – ok. 15 osób	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący

7.	„Dni Belchatowa” – udział ŚDS „Koniczynka” w obchodach miejskich.	- zorganizowanie wystawy prac plastycznych uczestników Domu w celu zaprezentowania ich twórczości artystycznej, - przygotowanie oprawy estetycznej i stosownej dekoracji.	Zgodnie z kalendarzem - ok. 10 osób	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco -Aktywizujący
8.	„Zdrowa Niedziela” - udział ŚDS „Koniczynka” w obchodach miejskich.	Działania ŚDS „Koniczynka” w czasie trwania festynu:  <b>1. „Osoba niepełnosprawna w środowisku lokalnym” - poradnictwo psychologiczne i fizjoterapeutyczne</b> - działania skierowane do wszystkich mieszkańców Belchatowa, mające na celu współpracę ŚDS „Koniczynka” ze społecznością lokalną, nagłośnienie problemów osób niepełnosprawnych, zwłaszcza osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną, a także zwiększenie rozpoznawalności Domu.  <b>2. Zajęcia stolikowe: warsztaty plastyczne i bajkowe zagadki dla najmłodszych</b> – działania skierowane do najmłodszych mieszkańców Belchatowa, mające na celu wyrażanie tłumionych przeżyć, odreagowanie napięć i emocji, podnoszenie sprawności sfery manualnej i motoryki rąk, rozwijanie wyobraźni i kreatywności oraz zapewniające radość, przyjemność, zadowolenie i satysfakcję osób biorących w nich udział.	Zgodnie z kalendarzem – ok. 10 osób	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
9.	<b>Cykl zajęć o charakterze edukacyjnym, kulturalnym i prozdrowotnym – zajęcia warsztatowe.</b>	Cykl spotkań warsztatowych o charakterze edukacyjnym, kulturalnym i prozdrowotnym:  - zajęcia warsztatowe pn.: „Spotkania z literaturą” – zapoznawanie z prozą i poezją polską i światową, doskonalenie umiejętności wspólnego czytania i recytacji,  - prezentacje multimedialne – tworzenie reportaży z codziennego funkcjonowania ŚDS i prezentowanie ich uczestnikom i ich bliskim,	Styczeń – grudzień 2016 – ok. 30-40 osób	<u>Terapeuta</u> wspierający: psycholog, pedagog, starszy terapeuta,

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia plenerowe, wystawy, turnieje sportowe, gry i zabawy edukacyjne,</li> <li>- wokalnoinstrumentalne konkursy i warsztaty muzyczne,</li> <li>- zajęcia grupy teatralnej pn.: „Różowe Okulary”, przygotowujące uczestników do występów artystycznych.</li> <li>- seanse filmowe w ramach Dyskusyjnego Klubu Filmowego pn.: „Widzówka dorosłego człowieka” – pogadanki, dyskusje.</li> </ul>		
11.	Spotkania kadry i uczestników zaprzyjaźnionych środowiskowych domów samopomocy w celu wymiany doświadczeń.		W zależności od możliwości i według potrzeb	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco -Aktywizujący
12.	Prowadzenie, w uzasadnionych i szczególnych przypadkach, postępowanie wspierająco-aktywizującego w środowisku domowym uczestnika.		Według potrzeb	<u>Zastępca dyrektora ŚDS</u> wspierający: psycholog, starszy terapeuta, pedagog, pielęgniarka
13.	Wykonywanie drobnych napraw sprzętu w środowiskach domowych uczestników Domu.		Według potrzeb	<u>Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej / konserwator</u>
14.	Współpraca z organizacjami pozarządowymi na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.		Według potrzeb	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
15.	Promowanie idei środowiskowego modelu wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną poprzez współpracę z instytucjami i placówkami działającymi na terenie miasta, powiatu i województwa.		Według potrzeb	<u>Dyrektor ŚDS</u> współpracujący: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
16.	Wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny w szpitalu, kontakt z lekarzem prowadzącym).		Według potrzeb	<u>Terapeuci</u>

17.	Realizowanie zakupów artykułów spożywczych w celu prowadzenia treningów kulinarnych.	2 razy w tygodniu	<u>Pielegniarka ŚDS</u>
18.	Realizowanie zakupów materiałów do zajęć z uczestnikami (materiały do zajęć plastycznych, rękodzielniczych, malarskich, ceramicznych, krawieckich, komputerowych, treningów dbałości o wygląd zewnętrzny, treningów porządkowych i treningów higienicznych).	Według potrzeb	<u>Zastępca Dyrektora ŚDS</u> <u>lub Terapeuta</u>
19.	Przewóz uczestników ŚDS na komisje lekarskie i na specjalistyczne konsultacje lekarskie oraz wsparcie na miejscu (placówki medyczne poza Bełchatowem).	Według potrzeb	<u>Zastępca Dyrektora ŚDS</u> <u>lub Terapeuta</u>
20.	Umożliwienie spożycia gorącego posiłku w postaci obiadu w ramach zadania własnego Gminy.	Codziennie – ok. 55 – 60 obiadów	Zadanie realizowane przez MOPS w Bełchatowie; na terenie Domu obiady są wydawane przez <u>pielegniarke</u> <u>lub terapeute</u>
21.	<b><u>Zarządzanie i administracja.</u></b>  1. Koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco –Aktywizującego.  2. Organizowanie szkoleń i dokształcanie Zespołu Wspierająco–Aktywizującego.  3. Wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników – ocena zgodności dokumentacji z wymogami formalnymi.  4. Dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy.  5. Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami szczególnie	praca ciągła  co najmniej 2 razy w roku  co najmniej 2 razy w roku  praca ciągła	Dyrektor Wspierający: Koordynator zespołu w-a  Dyrektor Wspierający: Koordynator zespołu w-a  Dyrektor Wspierający: Zastępca Dyrektora  Dyrektor Wspierający: Zastępca Dyrektora  Dyrektor

	<p>lokalnymi, mająca na celu optymalizację działań wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną.</p> <p>6. Pozyskiwanie funduszy – pozyskiwanie środków na standaryzację usług i realizację dodatkowych działań w ramach projektów.</p> <p>7. Kontrola zarządcza.</p> <p>8. Prowadzenie sprawozdawczości - wykonywanie sprawozdań rocznych, kwartalnych, miesięcznych i innych niezbędnych analiz.</p> <p>9. Opracowywanie Roczego Planu Pracy.</p> <p>10. Opracowywanie planów pracy w pracowniach do działań wspierająco-aktywizujących.</p> <p>11. Reprezentowanie Domu na zewnątrz oraz dokonywanie czynności prawnych.</p> <p>12. Dbanie o dobry stan techniczny budynku i posesji, remonty bieżące, naprawy i konserwacje.</p>	<p>praca ciągła</p> <p>w wyznaczonych terminach</p> <p>praca ciągła</p> <p>w wyznaczonych terminach</p> <p>w wyznaczonych terminach</p> <p>w wyznaczonych terminach</p> <p>praca ciągła</p> <p>praca ciągła</p>	<p>Wspierający: Zastępca Dyrektora</p> <p>Dyrektor Wspierający: Zastępca Dyrektora</p> <p>Dyrektor Wspierający: Zastępca Dyrektora</p> <p>Dyrektor Wspierający: Zastępca Dyrektora</p> <p>Dyrektor Wspierający: Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p> <p>Dyrektor Wspierający: Zastępca Dyrektora</p> <p>Dyrektor Wspierający: Zastępca Dyrektora</p> <p>Nadzór: Zastępca Dyrektora Wspierający: konserwator lub inny wyznaczony pracownik</p>
--	--	---	--

**WYKAZ OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA REALIZACJĘ PROPONOWANYCH FORM WSPARCIA**

<p><b><u>Dyrektor</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 12 lat.</p>	<p>mgr socjologii, specjalizacja: Pomoc Społeczna - Praca Socjalna, absolwentka Podyplomowego Studium Organizacji Pomocy Społecznej.</p>
<p><b><u>Zastępca Dyrektora</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy Staż pracy w ŚDS – 15 lat.</p>	<p>mgr pedagogiki, absolwentka Studium Terapii Zajęciowej w Łodzi i Podyplomowego Studium Organizacji Pomocy Społecznej w Łodzi.</p>
<p><b><u>Koordynator Zespołu Wspierająco-Aktywizującego</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 13 lat.</p>	<p>mgr psychologii, absolwentka Szkoły Trenerów, posiada certyfikat „Psychiatryczny terapeuta środowiskowy”, ukończyła kurs w zakresie doskonalenia pracy zespołu terapeutyczno-opiekuńczego, szkolenia w zakresie psychoterapii w diagnozie klinicznej, cykl szkoleń w ramach projektu „Nowe siły” (zgodnie z Rozp. MPiPS z dnia 9 grudnia 2012 r. w sprawie śds) oraz szkolenia w zakresie systemowej psychoterapii zaburzeń depresyjnych.</p>
<p><b><u>Pedagog</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 15 lat.</p>	<p>mgr pedagogiki specjalnej i pedagogiki korekcyjnej, absolwentka Studiów Podyplomowych specjalizacja: oligofrenopedagogika.</p>
<p><b><u>Psycholog</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS – 1 rok.</p>	<p>Mgr psychologii, specjalizacja: Psychologia Kliniczna – Psychoterapia Zaburzeń Psychiczych. W 2014 r. rozpoczęła studia podyplomowe w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi w zakresie Przygotowania pedagogicznego.</p>
<p><b><u>Starszy Terapeuta</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 15 lat.</p>	<p>mgr fizjoterapii, absolwentka Studium Terapii Manualnej i Studium Muzyczno-Teatralnych Form Ruchowych.</p>
<p><b><u>Terapeuta</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 11 lat.</p>	<p>mgr filologii polskiej, absolwentka Informatycznych Studiów Podyplomowych i Studiów Podyplomowych Terapii pedagogicznej z elementami arteterapii.</p>
<p><b><u>Terapeuta</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS – 15 lat.</p>	<p>mgr sztuki – specjalizacja: edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych, ukończyła warsztaty arteterapeutyczne i szkolenie w zakresie „Terapia sztuką w rewalidacji”, absolwentka Studiów Podyplomowych Terapii Pedagogicznej z elementami arteterapii.</p>

<p><b><u>Terapeuta</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 9 lat.</p>	<p>mgr pedagogiki, absolwentka Studiów Podyplomowych Terapii zajęciowej. Staż pracy w ŚDS - 9 lat.</p>
<p><b><u>Terapeuta</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS – 11 lat.</p>	<p>mgr pedagogiki – specjalizacja: pedagogika opiekuńczo- -wychowawcza i pracy socjalnej, odbył szkolenie z zakresu „Praca terapeutyczna z osobą z zaburzeniami psychicznymi ” oraz cykl szkoleń w ramach projektu „Nowe siły” (zgodnie z Rozp. MPiPS z dnia 9 grudnia 2012 r. w sprawie śds). Aktualnie słuchacz II roku Podyplomowego Studium Terapii Zajęciowej.</p>
<p><b><u>Terapeuta</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 12 lat.</p>	<p>Absolwent Społecznej Akademii Nauk w Łodzi o kierunku: praca socjalna i Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia (muzyk-instrumentalista).</p>
<p><b><u>Starszy instruktor terapii zajęciowej</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 13 lat</p>	<p>Absolwent Szkoły Rzemiosł Artystycznych , ukończył kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu oraz szkolenia z zakresu „Praca terapeutyczna z osobą z zaburzeniami psychicznymi ” i „Podstawy psychopatologii i kontakt z osobami z zaburzeniami psychicznymi”, absolwent Policealnego Studium Terapii Zajęciowej.</p>
<p><b><u>Starsza Pielęgniarka</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 15 lat.</p>	<p>Ukończyła Liceum Medyczne.</p>
<p><b><u>Opiekun</u></b> Umowa o pracę w pełnym wymiarze czasu pracy. Staż pracy w ŚDS - 9 lat</p>	<p>Wykształcenie podstawowe, posiada umiejętność wykonywania czynności i doświadczenie w pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.</p>

Wszystkie osoby odpowiadające za realizację programów wspierająco-aktywizujących posiadają (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy) przeszkolenie i doświadczenie w zakresie:

- 1) umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań,
- 2) kształtowania nawyków celowej aktywności,
- 3) prowadzenia treningu zachowań społecznych.

#### **WYKAZ POMIESZCZEN PRZEZNACZONYCH DO REALIZACJI PRZYJĘTYCH ZAŁOŻEŃ PROGRAMOWYCH**

- 1) sala ogólna umożliwiająca spotkanie się uczestników zajęć i ich rodzin,
- 2) pracownia rehabilitacyjna umożliwiająca prowadzenie terapii ruchem,



- 3) pracownia umiejętności społecznych,
- 4) pracownia terapii zajęciowej,
- 5) pracownia stolarska,
- 6) pracownia krawiecka,
- 7) pracownia komputerowa,
- 8) pracownia kulinarna z niezbędnymi urządzeniami i sprzętem gospodarstwa domowego oraz wydzielonym pomieszczeniem na zmywalnię,
- 9) jadalna mogąca pełnić funkcję klubu lub sali aktywizacji,
- 10) Sala Doświadczania Świata,
- 11) pokoje: pokój do indywidualnego poradnictwa psychologicznego, pełniącego ponadto funkcję pokoju wyciszenia oraz pokój do indywidualnego poradnictwa pedagogicznego,
- 12) pomieszczenia sanitarno-higieniczne,
- 13) pralnia i suszarnia.

Wszystkie pomieszczenia wyposażone są w meble i sprzęty odpowiednie do realizacji zadań wspierająco-aktywizujących (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy), umożliwiając rozwijanie umiejętności praktycznych oraz sprzyjając rozwojowi zainteresowań. Ponadto w ośrodku znajdują się pokoje administracyjne, gabinet pielęgniarski, szatnie, magazyny do przechowywania żywności, środków chemicznych, materiałów do prac stolarskich i plastycznych, materiałów biurowych i sprzętu rehabilitacyjnego.

### **HARMONOGRAM PLANOWANYCH DZIAŁAŃ W ROZKŁADZIE MIESIĘCZNYM**

#### **Styczeń**

1. Jasełka – spotkanie z dziećmi z pobliskiej szkoły.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Urodziny uczestników.
4. Spotkanie zespołu wspierająco-aktywizującego celem omówienia realizacji indywidualnych programów wspierająco-aktywizujących.
5. Koncert kolęd – wokalnie-instrumentalne warsztaty muzyczne dla uczestników Domu.
6. Turniej układania puzzli.

#### **Luty**

1. Dzień Zakochanych, zabawy i konkursy muzyce - zabawa walentynkowa na terenie Domu.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.

3. Urodziny uczestników.
4. Tłusty czwartek – zwyczaje i obrzędy ludowe.
5. Dyskoteka Ostatkowa.

### Marzec

1. „Obchodzimy Dzień Kobiet” – warsztaty muzyczne.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Świąteczne przygotowania z okazji Świąt Wielkiej Nocy:
  - własnoręczne wykonywanie zaproszeń dla rodzin uczestników,
  - tworzenie kartek świątecznych,
  - wykonanie świątecznych stroików na stół i dekoracji ściennych.
4. Pierwszy Dzień Wiosny – topienie marzanny.
5. Urodziny uczestników .
6. Pan Moniuszko – słynne arie i pieśni – audycja muzyczna.

### Kwiecień

1. „Prima Aprilis – podróż do krainy Chichów i Chachów” – żarty, kawały, gagi i skecze – zajęcia warsztatowe.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Hortikuloterapia – zajęcia ogrodowe w „Środowiskowym Eko-Raju”.
4. Urodziny uczestników.
5. „Piosenka jest dobra na wszystko”- na ludowa nutę – śpiewanie znanych i lubianych piosenek
6. „Filmoterapia”- prelekcje filmowe i dyskusje w ramach „Dyskusyjnego Klubu Filmowego”.

### Maj

1. Rocznica Konstytucji 3 Maja i Święto Polskiej Flagi, rola symboli narodowych – patriotyczne warsztaty o charakterze edukacyjnym.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Urodziny uczestników – „majówka” na świeżym powietrzu, w Środowiskowym Eko-Raju.
4. Bełchatowskie Dni Rodziny – udział ŚDS „Koniczynka” w obchodach miejskich.
5. Warsztaty muzyczne - „Góralu czy ci nie żal” – znane pieśni polskie – wspólne śpiewanie. „Niepodległość” – znaczenie

Czerwiec

1. Spotkania integracyjne w Głownie, Aleksandrowie, Sędziejowicach i Drzewocinach.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Urodziny uczestników – wspólne grillowanie.
4. „Dni Bełchatowa” – udział ŚDS „Koniczynka” w obchodach miejskich.
5. Udział w XVII Edycji Konkursu Plastycznego dla osób niepełnosprawnych.
6. „Zdrowa Niedziela” - udział ŚDS „Koniczynka” w obchodach miejskich.
7. Kalambury – gry i zabawy – konkurs

Lipiec

1. Hortikuloterapia – zajęcia ogrodowe w Środowiskowym Eko-Raju.
2. Urodziny uczestników – Grill w Eko-Raju – piknik rekreacyjny na świeżym powietrzu.
3. „Tańce integracyjne” – zabawa taneczna.
4. Przygotowania do Warsztatów Kulturalno-Integracyjne pn.: „Jesteśmy - Osoba Niepełnosprawna jako twórca i odbiorca kultury"
  - przygotowanie programu artystycznego w wykonaniu uczestników Domu,
  - przygotowanie dekoracji, scenografii, zaproszeń, dyplomów, folderów, podziękowań i pucharów okolicznościowych dla przybyłych na uroczystość gości,
  - przygotowanie fantów na loterię.

Sierpień

1. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” - wycieczka rowerowa po najbliższej okolicy, połączona z promocją zdrowego stylu życia wśród uczestników Domu.
2. Silvoterapia – wycieczka do pobliskiego parku.
3. Hortikuloterapia - zajęcia ogrodowe w Środowiskowym Eko-Raju.
4. Przygotowania do Warsztatów Kulturalno-Integracyjne pn.: „Jesteśmy - Osoba Niepełnosprawna jako twórca i odbiorca kultury"
  - organizowanych przez nasz Dom:
  - przygotowanie programu artystycznego w wykonaniu uczestników Domu,
  - przygotowanie dekoracji, scenografii, zaproszeń, dyplomów, folderów, podziękowań i pucharów okolicznościowych dla przybyłych na uroczystość gości,
  - przygotowanie fantów na loterię.
5. Moje pierwsze wakacje – wykonanie gazetki z kolorowych czasopism.

**Wrzesień**

1. II Wojna Światowa – zyski i straty – pogadanka.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych - Warsztaty Kulturalno-Integracyjne pn.: „Jesteśmy - Osoba Niepełnosprawna jako twórca i odbiorca kultury”, organizowane przez nasz Dom.
4. Hortikuloterapia - zajęcia ogrodowe w Środowiskowym Eko-Raju.
5. Urodziny uczestników – pożegnanie lata.

**Październik**

1. Zabytki muzyki polskiej – wspólne śpiewanie wybranych piosenek ze śpiewników
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Urodziny uczestników - dyskoteka.
4. Udział w XV Przeglądzie Twórczości Osób Niepełnosprawnych w Bełchatowie.
5. Hortikuloterapia - zajęcia ogrodowe w Środowiskowym Eko-Raju.
- Skarby jesieni – spacer plenerowy, pogadanka na temat piękna przyrody i zmieniających się barw.

**Listopad**

1. „Pamiętajmy o najbliższych” - Święto Zmarłych i Zaduszki — wyjście na Cmentarz.
2. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
3. Urodziny uczestników.
4. 11 listopada – dzień w którym Polska odzyskała niepodległość. Pogadanka – śpiewanie pieśni patriotycznych.
5. Udział w Wieczorze Pieśni i Piosenki Patriotycznej organizowanym przez Publiczne Gimnazjum nr 4 w Bełchatowie.
6. Udział w 11 Jesiennych Prezentacjach Twórczości Artystycznej w Aleksandrowie Łódzkim.
6. Andrzejki – wieczór z wróżbami.

**Grudzień**

1. Grupa wsparcia dla rodzin, opiekunów i przyjaciół osób zaburzonych psychicznie oraz niepełnosprawnych intelektualnie.
2. Urodziny uczestników.
3. Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia:

- własnoręczne wykonywanie zaproszeń dla rodzin uczestników,
  - tworzenie kartek świątecznych,
  - wykonanie świątecznych stroików na stół i dekoracji ściennych,
  - przygotowanie świątecznych upominków,
  - przygotowanie wigilijnych potraw,
  - uroczyste spotkanie opłatkowe i wspólne kolędowanie.
4. Sylwester 2016 - „Mija rok” – dyskoteka.

## TEMATY SZKOLEŃ DLA CZŁONKÓW ZESPOŁU WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCEGO

### Praca z trudnym klientem systemu pomocy społecznej

#### **1. Temat szkolenia: „Agresja wśród uczestników ŚDS”.**

##### ***Cel szkolenia:***

Poszerzenie i usystematyzowanie wiedzy z zakresu zagrożeń i niebezpiecznych zachowań klientów pomocy społecznej, a w szczególności uczestników ŚDS.

##### ***Zakres szkolenia:***

- źródła, rodzaje i skutki agresywności u ludzi,
- fazy zachowania niebezpiecznego,
- tło i specyfika zachowań agresywnych: organiczne uszkodzenia OUN, zaburzenia osobowości, ostre przewlekłe psychozy, niepełnosprawność intelektualna itp.,
- trudności w kontakcie z osobami autoagresywnymi,
- rozpoznawanie sytuacji wywołujących zachowania agresywne,
- trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich, strategie interwencji,
- postępowanie z ofiarami napaści wśród personelu służb społecznych,
- zagadnienia prawne i etyczne związane z możliwością wystąpienia zachowań gwałtownych.

***Korzyści :***

- pogłębienie wiedzy na temat zjawiska agresji (agresja jako instynkt, efekt społecznego uczenia się i jako popęd),
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania motywów i faz zachowania niebezpiecznego,
- kształtowanie umiejętności oceny agresji przewidywanej, zagrażającej i w toku,
- kształtowanie umiejętności niezbędnych do unikania agresji ze strony klientów,
- poznanie zasad postępowania w przypadku obrony koniecznej,
- pogłębienie wiedzy na temat zagadnień etyczno-prawnych oraz zasad budowania strategii interwencji wobec zachowań gwałtownych,
- pogłębienie wiedzy na temat granicy między zachowaniami seksualnymi osób niepełnosprawnych, które pozostają w normie, a tymi, które wykraczają poza nią,
- autodiagnoza własnych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- rozwój kompetencji i kwalifikacji zawodowych.

**2. Temat szkolenia: Idea i założenia metody pracy skoncentrowanej na rozwiązaniach.*****Cel szkolenia:***

Nabywanie umiejętności stosowania podstaw tego modelu w pracy z uczestnikiem ŚDS.

***Zakres szkolenia:***

- charakterystyka, założenia, cele, idea pracy skoncentrowanej na rozwiązaniach (PSR),
- filozofia PSR – dostrzeganie zasobów, krótkoterminowość, „krok po kroku”,
- istota pomagania- korzystanie z zasobów własnych i potencjału uczestnika
- nawiązanie relacji– pierwszy etap rozmowy ukierunkowanej na rozwiązanie, budowanie współpracy
- zmiana perspektywy z problemu na cel
- komunikacja skoncentrowana na rozwiązaniu jako narzędzie wywołujące pozytywne zmiany w uczestniku:

- rozmowa ukierunkowana na budowanie rozwiązań,
- docieranie do potrzeb, możliwości i gotowości uczestnika do zmiany,
- diagnozowanie szkodliwych schematów poznawczych uczestnika,
- praktyczne zastosowanie kluczowych metod pracy skoncentrowanej na rozwiązaniach w pracy z trudnym klientem.

***Korzyści :***

- poznanie wybranych narzędzi i technik stosowanych w metodzie pracy skoncentrowanej na rozwiązaniach,
- poszerzenie wiedzy dotyczącej zagadnienia doboru odpowiednich metod i technik we współpracy z klientem,
- rozwijanie umiejętności postrzegania klienta przez pryzmat jego zasobów i potencjału i mocnych stron,
- kształtowanie umiejętności niezbędnych do wydobycia potrzeb i pragnień klienta oraz budowania jego kompetencji potrzebnych do ich realizacji,
- kształtowanie umiejętności niezbędnych do radzenia sobie z oporem oraz budowania motywacji do zmiany u klienta,
- autodiagnoza własnych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- rozwój kompetencji i kwalifikacji zawodowych.

**PRZEWIDYWANE REZULTATY PRACY WSPIERAJĄCEJ ORAZ OSIĄGNIĘĆ UCZESTNIKÓW**

1. Doprowadzenie, w miarę możliwości, do życiowego usamodzielnienia osób przewlekle psychicznie chorych, osób upośledzonych umysłowo i osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych oraz ich integracji ze środowiskiem.
2. Odbudowanie i podtrzymanie u osób zagrożonych wykluczeniem społecznym umiejętności uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej i pełnienia ról społecznych w miejscu pracy, zamieszkania lub pobytu.
3. Odbudowanie i podtrzymanie zdolności osób zagrożonych wykluczeniem społecznym do samodzielnego świadczenia pracy w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.
4. Dzięki prowadzonym oddziaływaniom wspierająco–aktywizującym, uczestnicy mają możliwość zwiększenia swoich kompetencji w zakresie:
  - kształcenia, podtrzymywania i doskonalenia samoobsługi i zaradności życiowej,
  - doskonalenia współdziałania i funkcjonowania w grupie,
  - kształtowania i doskonalenia podstawowych procesów psychicznych (uwagi, koncentracji, wyobraźni, staranności, cierpliwości, spostrzegawczości, kojarzenia i tworzenia),
  - pobudzania działań twórczych, rozwój osobowości, wzrost kreatywności, pełniejsze i swobodniejsze wyrażanie siebie,
  - rozładowania negatywnych napięć, emocji i agresji,
  - dostarczenia poczucia radości, satysfakcji, odwrócenia uwagi od zmartwień, kłopotów zdrowotnych i niepowodzeń,
  - dbałości o własny wizerunek w celu zmniejszenia poczucia wykluczenia społecznego,

- samodzielności w załatwianiu prostych spraw urzędowych,
- zachowań prozdrowotnych, poprzez m.in. kształtowanie nawyków sprzyjających zdrowiu jak np.: rozpoznawanie i nazywanie dolegliwości zdrowotnych oraz właściwe na nie reagowanie.

### Działania zmierzające do osiągnięcia przez Dom standardów

Środowiskowy Dom Samopomocy „Koniczynka” spełnia wszystkie standardy wymienione w §18. Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r.

### Dodatkowe przedsięwzięcia:

1. W lutym 2016 roku zostanie przygotowany i złożony na konkurs ogłoszony przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach programu „Oparcie społeczne dla osób z zaburzeniami psychicznymi” projekt pn.: „Czuje... Myślę... Jestem...” – aktywizacja i integracja społeczna osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną. Działania będą skierowane do uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy „Koniczynka” w Bełchatowie, a realizowane od lipca do grudnia 2016 r.
2. Środowiskowy Dom Samopomocy „Koniczynka” w Bełchatowie umożliwi uczestnikom Domu spożycie gorącego posiłku w postaci obiadu w ramach zadania własnego gminy.
3. W ciągu całego 2016 roku w Środowiskowym Domu Samopomocy „Koniczynka” w Bełchatowie odbywać się będą zajęcia klubowe, przeznaczone dla:
  - osób borykających się z problemami zdrowia psychicznego,
  - osób oczekujących na przyjęcie do Środowiskowego Domu Samopomocy „Koniczynka”,
  - byłych uczestników zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy „Koniczynka”.

Celem zajęć klubowych będzie promowanie integracji społecznej ze środowiskiem lokalnym. W ramach zajęć klubowych będą organizowane zajęcia wspierająco-aktywizujące, wspomagające proces integracji.

Zatwierdzenie Prezydenta Miasta Bełchatowa:

PREZYDENT MIASTA

mgr Mariola Czechowska

DYREKTOR  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
„Koniczynka” w Bełchatowie  
mgr Agata Wojciechowska  
Specjalista Organizacji Pomocy Społecznej

WICEPREZYDENT MIASTA  
mgr Agnieszka Wysocka

KOORDYNATOR  
ZESPÓŁU DS. POMOCY SPOŁECZNEJ  
I ZDROWIA  
mgr Nina Galewska