

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY  
W RADOMIU PRZY UL. DZIERZKOWSKIEJ 9  
NA 2017 ROK**

**1. Cel ogólny działalności:**

Celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Radomiu jest podniesienie ogólnego funkcjonowania w środowisku, osiągnięcie przez osoby z zaburzeniami psychicznymi możliwie najwyższego poziomu samodzielności w zakresie pełnienia ról życiowych i społecznych.

**2. Uczestnicy:**

ŚDS przeznaczony jest dla 50 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- osób przewlekłe psychicznie chorych
- osób z niepełnosprawnością intelektualną.

**3. Czas pracy:**

Środowiskowy Dom Samopomocy czynny będzie 5 dni w tygodniu w godz. 7:30 – 15:30. Zajęcia prowadzone będą przez teapeutów, psychologa, pedagoga według opracowanego rocznego i tygodniowego planu pracy w godz. : 8:00 – 15:00, z uwzględnieniem IPWA.

**4. Działania i metody pracy:**

Działania wspierająco – aktywizujące realizowane będą w formie zajęć zorganizowanych: treningów i zajęć w pracowniach. Formy i metody pracy będą zindywidualizowane, dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników.

**Plan pracy ŚDS na 2017 rok – typ A**

<b>l.p</b>	<b>Zakres</b>	<b>Zadania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Odpowiedzialny</b>
1	2	3	4	5
	Postępowanie wspierająco - aktywizujące	<b>1.Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:</b> trening kulinarny (nauka estetycznego przygotowywania i spożywania potraw, poznawanie przepisów	Praca ciągła zajęcia grupowe	Terapeuta

kulinarnych, zasad zdrowego żywienia, obsługi sprzętu AGD, samodzielne przygotowywanie potraw, przygotowywanie posiłków na specjane okazje – wigilia, imprezy okolicznościowe)		
<b>2. Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:</b> trening higieniczny, dbałości o wygląd zewnętrzny, trening umiejętności praktycznych – edukacja w zakresie dbania o higienę osobistą	Praca ciągła  zajęcia indywidualne lub grupowe	Terapeuta
<b>3. Trening ekonomiczny:</b> uczenie się wartości pieniądza, gospodarowania własnym budżetem, dokonywanie zakupów na treningi kulinarne i dla własnych potrzeb	1 raz w tygodniu  zajęcia indywidualne lub grupowe	Terapeuta
<b>4. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b> (nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych, kształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się, asertywności, rozwiązywania konfliktów)	2 – 3 razy w tygodniu  zajęcia grupowe	Psycholog/ terapeuta
<b>5. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b> (rozwijanie zainteresowań, uczestnictwo w imprezach kulturalnych, sportowych, wyjścia do kina, muzeum, teatru, na basen, organizowanie wycieczek, spotkań integracyjnych)	Praca ciągła  zajęcia grupowe lub indywidualne	Terapeuta
<b>6. Poradnictwo socjalne:</b> pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wypełnianiu dokumentów, informowanie o prawach i uprawnieniach, pośredniczenie z innymi instytucjami pomocowymi,	Praca ciągła, w zależności od potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

urzędem pracy, stowarzyszeniami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych		
<b>7. Pomoc psychologiczna:</b> terapia grupowa	1 raz w tygodniu zajęcia grupowe	Psycholog
<b>8. Poradnictwo psychologiczne:</b> terapia indywidualna, udzielanie wsparcia uczestnikom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów życiowych	Praca ciągła wg potrzeb	Psycholog
<b>9. Psychotropy literackie</b> – osobiste spotkania z kulturą: prezentacja własnej twórczości oraz poznanie biografii i dokonań ludzi ze świata sztuki i literatury	1 raz w tygodniu	Psycholog
<b>10. Zajęcia teatralne:</b> praca z ciałem, pantomima, psychodrama, zabawy i gry teatralne, wprawki teatralne, przygotowywanie do występów artystycznych	1 raz w tygodniu zajęcia grupowe	Psycholog/ terapeuta
<b>11. Terapia zajęciowa:</b> zajęcia plastyczne, nauka obsługi komputera i internetu, zajęcia muzyczne, zajęcia ruchowe (aerobic, siłownia, ćwiczenia relaksacyjne), zajęcia sportowe (turnieje tenisa stołowego, cymbergaja, piłkarzyki, gra w siatkówkę i koszykówkę, gry świetlicowe)	3 razy w tygodniu zajęcia grupowe lub indywidualne	Instruktor terapii zajęciowej/ terapeuta
<b>12. Terapia pedagogiczna</b> (pedagogika zabawy, metoda Denissona, trening Jacobsona, metoda Weroniki Sherborne, wsparcie i aktywizacja, pogadanki z zakresu profilaktyki zdrowia)	1 raz w tygodniu zajęcia grupowe	Pedagog
<b>13.</b> Organizacja i udział w spotkaniach okolicznościowych i imprezach integracyjnych	Zgodnie z harmonogramem	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
<b>14.</b> Wsparcie w zakresie farmakoterapii, pomoc w	Praca ciągła wg potrzeb	Członkowie zespołu

	kontaktach z placówkami służby zdrowia, umieszczanie w szpitalu, podejmowanie interwencji		wspierająco – aktywizującego
	<b>15. Współpraca z rodziną, edukacja rodzin w zakresie problemów zdrowia psychicznego, odpowiednich postaw wobec uczestników</b>	Spotkania z rodzinami 1x na kwartał, lub częściej w zależności od potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

### Plan pracy ŚDS na 2017 rok – typ B

<b>l.p</b>	<b>Zakres</b>	<b>Zadania</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Odpowiedzialny</b>
1	2	3	4	5
	Postępowanie wspierająco - aktywizujące	<b>1. Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:</b> trening umiejętności praktycznych, kulinarny (przygotowywanie prostych posiłków, nauka obsługi sprzętu AGD, prowadzenia gospodarstwa domowego )	Praca ciągła	Terapeuta /instruktor terapii zajęciowej
		<b>2. Trening umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym:</b> trening higieniczny, dbałości o wygląd zewnętrzny	Praca ciągła w zależności od potrzeb	Terapeuta /instruktor terapii zajęciowej
		<b>3. Trening samoobsługi:</b> samodzielnego jedzenia, mycia rąk, ubierania się, zgłaszania i załatwiania potrzeb fizjologicznych;	Praca ciągła w zależności od potrzeb	Terapeuta /instruktor terapii zajęciowej
		<b>4. Trening ekonomiczny:</b> uczenie się wartości pieniądza, nauka obsługi urządzeń bankowych, gospodarowania własnym budżetem, dokonywanie zakupów	1 raz w tygodniu	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
		<b>5. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</b> nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych, nabycie umiejętności używania zwrotów grzecznościowych, zachowania się w miejscu publicznym	Praca ciągła w zależności od potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

<p><b>6. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> gry stolikowe, rozwijanie zainteresowań, uczestnictwo w imprezach kulturalnych, sportowych, wyjścia do kina, muzeum, teatru, na basen, organizowanie wycieczek , nabycie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno – oświatowych)</p>	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
<p><b>7. Poradnictwo psychologiczne:</b> ocena funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego, społecznego, usprawnianie zaburzonych funkcji i umiejętności</p>	Praca ciągła w zależności od potrzeb	Psycholog
<p><b>8. Psychotropy literackie</b> – osobiste spotkania z kulturą: prezentacja własnej twórczości oraz poznanie biografii i dokonań ludzi ze świata sztuki i literatury</p>	1 raz w tygodniu	Psycholog
<p><b>9. Zajęcia teatralne:</b> praca z ciałem, pantomima, psychodrama, zabawy i gry teatralne, wprawki teatralne</p>	1 raz w tygodniu	Psycholog/ terapeuta
<p><b>10. Terapia zajęciowa:</b> - zajęcia w pracowni plastycznej (wykorzystanie różnych technik plastycznych, wykonywanie ozdób okolicznościowych itp.), - zajęcia w pracowni komputerowej ( nauka obsługi komputera i internetu) - zajęcia w pracowni muzycznej (nauka śpiewu, gry na instrumentach, udział w koncertach, przeglądach twórczości artystycznej)</p>	3 razy w tygodniu	Instruktor terapii zajęciowej/ terapeuta
<p><b>11. Zajęcia ruchowe</b> – ćwiczenia rehabilitacyjno – usprawniające, aerobic, siłownia, ćwiczenia relaksacyjne, zajęcia sportowe – turnieje tenisa stołowego, cymbergaja, piłkarzyki, gra w siatkówkę i koszykówkę</p>	Praca ciągła	Instruktor terapii zajęciowej

	<p><b>12. Terapia pedagogiczna</b> (pedagogika zabawy, metoda Denissona, trening Jacobsona, metoda Weroniki Sherborne, wsparcie i aktywizacja, pogadanki z zakresu profilaktyki zdrowia)</p>	1 raz w tygodniu	Pedagog
	<p><b>13. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</b> (udzielanie informacji o prawach i uprawnieniach, pośredniczenie z instytucjami pomocowymi, placówkami działającymi na rzecz niepełnosprawnych, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych)</p>	Praca ciągła w zależności od potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
	<p><b>14. Wsparcie w zakresie farmakoterapii, pomoc w kontaktach z placówkami służby zdrowia, umieszczanie w szpitalu, podejmowanie interwencji</b></p>	Wg potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
	<p><b>15. Organizacja i udział w spotkaniach okolicznościowych i imprezach integracyjnych</b></p>	Zgodnie z harmonogramem	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

## Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Dzierzkowska 9 Radom

### Harmonogram spotkań okolicznościowych i integracyjnych oraz imprez poza siedzibą placówki w 2017 roku

Lp	Działanie	Planowany termin	Osoba odpowiedzialna
1	Zorganizowanie zabawy karnawałowej dla uczestników ŚDS i zaproszonych gości	styczeń	terapeuta
2	Udział w balu karnawałowym Katolickiego Stow. Niepełnosprawnych Diecezji Radomskiej	luty	terapeuta
3	Walentynki połączone z zabawą taneczną	luty	terapeuta
4	Zorganizowanie występu artystycznego i koncertu w radomskim szpitalu psychiatrycznym	luty	terapeuta
5	Zabawa z okazji Dnia Kobiet	marzec	terapeuta
6	Wstępy – Skaryszewski Jarmark Koński-wyjazd z uczestnikami	marzec	terapeuta
7	Spotkanie Wielkanocne	kwiecień	terapeuta
8	Wycieczka 2-3 dniowa	maj	terapeuta
9	Udział w obchodach Radomskich Dni Godności Osób Niepełnosprawnych	maj	terapeuta
10	Udział w Przeglądzie Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych - Pionki	maj	terapeuta
11	Wycieczka jednodniowa do Kazimierza Dolnego	czerwiec	terapeuta
12	Udział w imprezach z okazji Dni Radomia	czerwiec	terapeuta
13	Udział w Regatach Kajakowych	czerwiec	terapeuta
14	Wyjazdy nad miejscowy zalew	lipiec - sierpień	terapeuta
15	Zabawa z okazji Dnia Chłopaka	wrzesień	terapeuta
16	Udział w Radomskim Festiwalu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych	październik	terapeuta/psycholog
17	Zorganizowanie Zabawy Andrzejkowej	listopad	terapeuta
18	Udział w Zabawie Andrzejkowej w Katolickim Stow. Niepełnosprawnych Diecezji Radomskiej	listopad	terapeuta
19	Spotkanie Opłatkowe	grudzień	terapeuta

20	Zabawa Mikołajkowa	grudzień	terapeuta
21	Udział w imprezach okolicznościowych na zaproszenie innych placówek	cały rok	terapeuta
22	Udział w imprezach okolicznościowych w Muzeum Wsi Radomskiej	cały rok	terapeuta
23	Wyjścia do kina, muzeum, teatru, na basen	cały rok	terapeuta
24	Imprezy okolicznościowe: imieniny, urodziny uczestników	cały rok	terapeuta