

Zarządzenie Nr. 8/20.....

Prezydenta Miasta Łomża
z dnia 09.01.2020r.....

**w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży na 2020r
oraz programów działania ŚDS typu A,B,C i D na 2020r**

Na podstawie art. 30 ust. 1 Ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 506 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.), zarządzam co następuje:

§1

Zatwierdza się plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży na 2020r oraz programy działania ŚDS typu A, B, C i D na 2020r stanowiące załącznik do niniejszego zarządzenia.

§2

Wykonanie zarządzenia powierza się Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży

§3

Zarządzenie wchodzi z dniem podpisania.

RADCA PRAWNY
Mieczysław Jagiełak

PREZYDENT MIASTA
dr Mariusz Chrzanowski

**ROZNY PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
NA ROK 2020**

Lp.	Zadania / Tematy	Termin realizacji	Sposób realizacji
1.	Obchody imieninowe, urodzinowe	styczeń- grudzień 2020r.	Uroczystości imieninowe lub urodzinowe, torty, upominki, oprawa muzyczna, poczęstunek.
2.	Kontakt z kulturą- wyjście do Kina „Millenium”	styczeń 2020 r	Seans filmowy, dostosowany dla wszystkich grup podopiecznych.
3.	Współpraca ze Zespołem Szkół Specjalnych - impreza integracyjna w ramach DNI OTWARTYCH	styczeń 2020r.	Prezentacja spektaklu jasełkowego, przygotowanego przez podopiecznych ŚDS (w tym osoby ze spectrum autyzmu i z niepełnosprawnościami sprzężonymi) pod kierunkiem instruktorów. Poczęstunek, dyskoteka, wymiana doświadczeń. Prezentacja ośrodka.
4.	Impreza integracyjna w ramach DNI OTWARTYCH- spotkanie z dziewczętami z DPS	styczeń 2020 r.	Prezentacja „Jasełek”, poczęstunek, zabawa karnawałowa, gry, zabawy muzyczne.
5.	Spotkanie integracyjne w ramach DNI OTWARTYCH z pacjentami i personelem Oddziału Dziennego Pobytu w Łomży	styczeń 2020r.	Wystawienie inscenizacji słowno-muzycznej - „Jasełka”, przygotowanej przez uczestników. Poczęstunek. Prezentacja ośrodka. Wspólne karaoke.
6.	Obchody walentynkowe - zabawa na zakończenie karnawału z dziewczętami z Domu Pomocy Społecznej	luty 2020r.	Zajęcia we wszystkich pracowniach ukierunkowane na obchody walentynek: - upominki walentynkowe, - oprawa muzyczna, - wystój pomieszczeń - zabawy ruchowe – Rzut do serca”, - degustacja ciast walentynkowych, - pamiątkowe zdjęcia, - zabawa taneczna

7.	Spotkanie integracyjne w ramach DNI OTWARTYCH DRZWI z podopiecznymi Dziennego Domu Senior + w Łomży.	lutyl 2020r.	Wystawienie „Jasełek”, poczęstunek. Prezentacja ośrodka. Karaoke.
8.	Kontakt z kulturą- wyjście do Teatru Lalki i Aktora w Łomży	lutyl 2020r.	Obejrzenie spektaklu teatralnego.
9.	Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn	marzec 2020 r.	Uroczyste obchody Dnia Kobiet i dnia Mężczyzn. Część artystyczna: - wiersze - kwiaty - upominki - poczęstunek - koncert życzeń
10.	Wyjazd do Opery i Filharmonii Podlaskiej	marzec 2020r.	Wysłuchanie koncertu, opery lub obejrzenie spektaklu baletowego w Filharmonii Podlaskiej.
11.	Kultury świata-tematyczny tydzień	marzec czerwiec, wrzesień, grudzień2020r.	Zajęcia edukacyjne ukierunkowane na poznanie: potraw, zwyczajów, muzyki, strojów, języka wybranych państw (np.: Francji, Chin, Włoch, Stanów Zjednoczonych).
12.	Obchody Świąt Wielkanocnych	marzec- kwiecień 2020r.	Przygotowywania do świąt w pracowniach : - wykonywanie palm wielkanocnych, koszyków, stroików, figurek z masy porcelanowej, pisanek, kart świątecznych, - wystój wnętrza, - przygotowanie potraw i ciastek wielkanocnych. Śniadanie Wielkanocne.
13.	Turystyka, rekreacja	kwiecień 2020 r.	Dwór w Pentowie- Europejska Wieś Bociania.

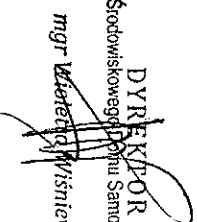
14.	Aktywizacja teatralno-muzyczna	marzec, kwiecień, maj, czerwiec 2020 r. /codziennie/	Przygotowanie spektaklu słowno- muzycznego - przygotowanie scenariuszy, strojów, scenografii, choreografii, oprawy muzycznej - codzienne próby w małych i dużych grupach oraz praca indywidualna.
15.	Rekreacja i aktywizacja poprzez horiterapię.	od marca do października 2020r.	Zajęcia w ogrodzie: przygotowanie gleby, wysiew roślin, pielęgnacja, prace ogrodnicze. Spacer y wśród zieleni.
16.	Integracja – usprawnianie	Od kwietnia do października 2020 r.	Organizowanie wewnątrz ośrodka rozgrywek w tenisa stołowego, bilard, piłkarzy stołowych, boccia. Wyłonienie reprezentacji na zawody.
17.	Kontakt z kulturą	maj 2020r.	Wyjazd do Teatru Dramatycznego w Białymstoku na spektakl.
18.	Turystyka, rozrywka, rekreacja	od maja do września 2020r.	Wycieczki rowerowe do lasu i nad rzekę- cykliczne.
19.	Impreza integracyjna- obchody Dnia Rodziny	maj 2020r.	Piknik integracyjny. Prezentacja programu słowno- muzycznego. Spotkanie z rodzinami i opiekunami uczestników ŚDS. Poczęstunek, upominki, wspólne zabawy.
20.	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością	9 maja 2020r.	Zajęcia edukacyjne, poczęstunek, spotkania w ramach integracji społecznej.
21.	Integracja z uczniami Ośrodka Rewalidacyjno- Wychowawczego, rekreacja - obchody Dnia Dziecka	czerwiec 2020r.	Zabawy na świeżym powietrzu, lody, wata cukrowa, upominki.
22.	Turystyka, rekreacja, wypoczynek	czerwiec 2020r.	Wycieczka do Warszawy. Zwiedzanie Muzeum Pałacu Jana III w Wilanowie.
23.	Rekreacja, wypoczynek, usprawnianie - „ To i owo na sportowo”	czerwiec- wrzesień 2020r.	Spotkania integracyjno- sportowe. Gry, zabawy ruchowe na świeżym powietrzu i na boisku .
24.	Rekreacja, rozrywka	lipiec 2020r.	Ośrodek Hipoterapii w Kisielnicy: jazda konna, grill.

25.	Turystyka, rekreacja, wypoczynek	sierpień 2020 r.	Wycieczka krajoznawcza np. do Tykocina.
26.	Edukacja, aktywizacja	wrzesień 2020 r.	Wystawa fotograficzna „Ciemna strona uzależnienia”.
27.	Integracja, promocja, organizacja czasu wolnego	od września do listopada 2020r.	Praca z zespołem muzycznym nad przygotowaniem repertuaru na Festiwal Piosenki Religijnej.
28.	Obchody Święta Niepodległości	listopad 2020r.	Tydzień patriotyczny „ Niepodległość w dźwiękach i w obrazie” (zajęcia muzyczne, plastyczne, prezentacja filmów).
29.	Integracja, aktywizacja, rozrywka	lutym - grudzień 2020r. (raz w tygodniu)	Zajęcia taneczno- ruchowe (w tym taniec na wózkach)- choreoterapia .
30.	Integracja, promocja, organizacja czasu wolnego	październik, listopad, grudzień 2020r.	Przygotowanie spektaklu jasełkowego <ul style="list-style-type: none"> - scenariusz - choreografia - stroje - scenografia - oprawa muzyczna - codzienne próby w małych i dużych grupach
31.	Impreza integracyjna	29.11.2020 r.	„Wieczór wróżb andrzejkowych”
32.	Impreza integracyjna	6.12.2020 r.	Zabawa nikołajkowa
33.	Obchody Świąt Bożego Narodzenia	grudzień 2020 r.	Premiera „Jasełek” - uroczysta Wigilia
34.	Obchody „Sylwestra”	31.12.2020 r.	Zabawa sylwestrowa, składanie życzeń, poczęstunek.
35.	Rekreacja, usprawnianie	2-3 razy w tygodniu/cały rok	Zajęcia sportowe na sali gimnastycznej, rozgrywki w siatkówkę, piłkę.

36.	Organizacja czasu wolnego	cały rok	Gry, zabawy integracyjne, taniec zsynchronizowany, ruchowe gry przestrzenne z wykorzystaniem konsoli x-box.
37.	Promocja, edukacja, prezentacja twórczości, rozrywka, informacja	cały rok	Praca nad przygotowaniem kolejnych numerów gazетки „ŚDS-ka” - opracowanie szaty graficznej.
38.	Prowadzenie treningów kulinarnych	cały rok	Codziennie przygotowanie ciepłego posiłku.
39.	„Ze sztuką na Ty”	cały rok / 2-3 razy w mies.	Cykliczne, grupowe wyjścia do galerii sztuki, muzeów.
40.	Rekreacja, usprawnianie	raz w tygodniu/cały rok	Wyjścia na basen.
41.	Rehabilitacja, usprawnianie	cały rok	Zajęcia w sali rehabilitacyjnej oraz siłowni, prowadzone przez fizjoterapeutów oraz instruktorów terapii.
42.	Aktywizacja, rozwijanie zainteresowań	cały rok, cyklicznie	W ramach zajęć prowadzonych w pracowniach: - wikliny i tkaniny - plastycznej - komputerowej, językowej - muzycznej - klubowej Program dostosowany do zmieniających się pór roku, świąt, okoliczności. Sposób realizacji oparty na stopniowaniu trudności.
43.	Prezentacja twórczości	cały rok	Prezentacja prac indywidualnych i grupowych, przygotowanych w ramach zajęć podczas konkurów i wystaw np. w galeriach sztuki.
44.	Rehabilitacja, rekreacja.	cały rok / seanse 0,5godz	Inhalacje w grocie solnej, połączone ze słuchaniem muzyki relaksacyjnej - codziennie w małych grupach

45.	Organizacja czasu wolnego, rozwijanie zainteresowań	2-3 razy w tygodniu/cały rok	Zajęcia z biblioterapii (indywidualne/grupowe), z elementami ćwiczeń rozwijających komunikację werbalną i pozawerbalną. Filmoterapia.
46.	Rehabilitacja, usprawnianie	cały rok	Masáže wodne- hydrotterapia (grupy 2 osobowe), pod nadzorem instruktora.
47.	Kontakt z kulturą	3-4 razy w roku	Grupowe wyjścia do kina „Millennium” na seanse filmowe.
48.	Rozwijanie zainteresowań, aktywizacja twórcza	cały rok, cyklicznie	Ceramika- twórcza zabawa z gliną. Zajęcia indywidualne ukierunkowane pod nadzorem instruktora. Prezentacja prac.
49.	Psychoedukacja. Poradnictwo psychologiczne.	od marca do grudnia 2020r., cyklicznie	Spotkania z psychologiem i specjalistą od uzależnień w ramach realizacji programu (zajęcia grupowe i indywidualne).
50.	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji	cały rok, 2 razy w tygodniu	Zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu komunikacji alternatywnej i wspomagającej (metoda PECS, z wykorzystaniem komunikatora, itp.)

DYREKTOR
 Szkolnego Centrum Samopomocy
 mgr Wiesława Wiśniewska



PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2020 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
DLA OSÓB PRZEWIŁKLE PSYCHICZNIE CHORYCH -A (17 uczestników)

Lp	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020r.	Stopień realizacji miernika w 2019r.	
1.	Kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania w życiu							
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - konkursy z nagrodami / środki – higieniczno- kosmetyczne / - filmy edukacyjne 	-17 osób	<ul style="list-style-type: none"> - grupa 8 osób zaniechanych higienicznie, opornych na sugestie / małe grupy / 	<ul style="list-style-type: none"> - biblioteka, dział książki mówionej - grupy samopomocowe / dotyczy wymiany odzieży, strzyżenia / - rodzina grupy / 	instruktor terapii	<ul style="list-style-type: none"> -8 osób (poprawa stanu higienicznego, utrwalenie nawyków higienicznych) 	-12 z 14 osób 86%
		<ul style="list-style-type: none"> - rozmowy indywidualne - cykliczne egzekwowanie czynności higienicznych / przypomnianie o myciu rąk po wyjściu z toalety, strzyżeniu, mycie zębów, toaleta całego ciała, zmiana odzieży / - stosowanie pozytywnych wzmacnień - udostępnianie środków czystości i higieny 	<ul style="list-style-type: none"> - grupa 3 osoby (brak nawyków higienicznych) 	<ul style="list-style-type: none"> - darczyńcy indywidualni /odzież, sprzęt / 	instruktor terapii	<ul style="list-style-type: none"> -3 osoby (poprawa wyglądu i stanu higienicznego) 	-2 z 3 osób 67%	
		<ul style="list-style-type: none"> - zabiegi kosmetyczno – upiększające i fryzjerskie 	<ul style="list-style-type: none"> - grupa 6 osób 	<ul style="list-style-type: none"> - biblioteka / filmy i programy / 	instruktor terapii	<ul style="list-style-type: none"> - 6 osób (poprawa wyglądu) 	- 5 z 7 osób 71 %	

Ib. Trening kulinarny	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowywanie posiłków / stopniowanie trudności / - prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków - estetyka podawanie potraw 	-17 osób	darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /	instruktor terapii	-15 osób umiejętność gotowania	-10
					-10 osób umiejętność gotowania w stopniu podstawowym	-9 z 10 osób 90%
	<ul style="list-style-type: none"> - nauka na poziomie podstawowym <ul style="list-style-type: none"> • podstawy bezpieczeństwa i higieny pracy w kuchni • podstawowe proste czynności kuchenne, obsługa sprzętu kuchennego • zapoznanie z produktami, wartościami odżywczymi i ich przetwarzaniem • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi na zakup artykułów spożywczych - doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów 	-7 osób posiadających podstawowe umiejętności kulinarne			-5 osób umiejętność gotowania w stopniu zaawansowanym	-5 z 5 osób 100%

1c. Trening umiejętności praktycznych	<p>- zajęcia domowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprzątanie: kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, podstawy BHP • mycie różnych powierzchni, utrzymywanie porządku w pomieszczeniach, szafach, itd. • dbanie o garderobę, pranie i prasowanie • utrzymywanie porządku na stanowisku pracy • szycie, podstawowe umiejętności krawieckie <p>- obsługa urządzeń RTV - AGD oraz sprzętu komputerowego</p>	-17 osób	rodziny i opiekunowie	instruktor terapii	<p>-17 osób nabycie umiejętności praktycznych</p> <p>-17 osób nabycie umiejętności obsługi urządzeń</p>	<p>-11 z 14 osób 79 %</p> <p>11 z 12 osób 92 %</p>
---------------------------------------	--	----------	-----------------------	--------------------	---	--

1d. Gospodarowani e budżetem	<ul style="list-style-type: none"> - dokonywanie zakupów z pomocą instruktora terapii lub doświadczonego kolegi. - zwrócenie uwagi na ilość, jakość towaru, cenę, możliwości finansowe - poprawne zachowanie się w czasie zakupów - płacenie w kasie, obliczenie reszty i rozliczenie wydatków - proste planowanie wydatków / dot. przygotowania posiłku / - samodzielne zakupy 	osoby niesamodzielne z ograniczeniami w sferze dokonywania zakupów - 5 osób	sklepy	instruktor terapii	-5 osób umiejętność robienia zakupów	-2 z 4 osób 50%
<ul style="list-style-type: none"> - racjonalne gospodarowanie miesiecznymi dochodami, planowanie wydatków, gromadzenie oszczędności - wychodzenie z zadłużenia - dokumentowanie wydatków / 	- 2 osoby nieracjonalnie wydające pieniądze	psycholog, pracownik socjalny, rodzina		-1 osoba nabywanie umiejętności racjonalnego gospodarowania pieniędzmi	-1 osoba 100 %	



2.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami</p>	<p>- pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podczas jazdy środkami komunikacji publicznej / wspólne wyjazdy / • w czasie zakupów • w urzędach / np. MOPS, Urząd Pracy, bankach / • w instytucjach kulturalnych / kino, teatr, muzeum, galeria / • w placówkach służby zdrowia <p>- zastosowanie praktycznych umiejętności interpersonalnych w ramach wszystkich zajęć</p> <p>- wskazywanie i utrwalanie prawidłowych wzorców zachowań podczas zajęć grupowych i indywidualnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w kwartalniku „ŚDS-ka” – ABC dobrego wychowania <p>- porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów /</p> <p>- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</p> <p>- organizacja dni otwartych połączonych z występami</p>	<p>- osoby wycofane, mało krytyczne, bez doświadczeń w kontaktach</p> <p>- osoby z zaburzeniem zachowania i niestabilne emocjonalnie (17 osób)</p>	<p>MOPS, Urząd Pracy, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia</p> <p>przychodnie specjalistyczne, - oddziały psychiatryczne</p> <p>- placówki pomocy społecznej</p> <p>OIK, prawnik, psycholog,</p> <p>- Centrum Pieczy Zastępczej, asystenci rodziny, kuratorzy sądowi, -Policja</p>	<p>- instruktor terapii</p> <p>- kierownik zespołu, -dyrektor ŚDS, - psycholog</p>	<p>- 17 osób</p> <p>utrwalenie prawidłowych zachowań</p>	<p>-12 osób</p> <p>100%</p>
----	---	---	--	---	--	--	-----------------------------

3. Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu – 3x8 sen, wypoczynek, praca /	-17osób		-instruktor terapii - psycholog	- 17 osób poszerzenie wiedzy	-14 z 14 osób 100%
3a. Motywowanie do działania, aktywizacja	- aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka / rękodzieło, zajęcia plastyczne, ceramika, redakcyjne, komputerowe z wykorzystaniem internetu, językowe, teatralno – muzyczne /oraz na zewnątrz/zajęcia w ogrodzie/. Dostosowanie zajęć do możliwości psychofizycznych i intelektualnych uczestników- stosowanie systemu wzmacnień pozytywnych.	- osoby wycofane, depresyjne, z niską samo-ocena (17 osób)	- pracownia witrażu -Spółdzielnia Wiklinarska w Kleosinie	- instruktor terapii - kierownik zespołu	- 17 osób poszerzenie wiedzy, poprawa aktywności	-14 z 14 osób 100 %
3b. Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa	- imprezy integracyjne wewnętrzne i zewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambury, gry stolikowe/ - kino, teatr, muzea, wystawy, koncerty - przygotowywanie programów teatralno-muzycznych / próby, występy -zabawy muzyczne: karaoke, konkursy - gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych, - nauka gry na instrumentach muzycznych -zajęcia taneczne z instruktorem	17 osób	- galerie sztuki -teatry, muzea, domy środowisk twórczych - biblioteka publiczna	- instruktor terapii	17 osób wiedza, umiejętności, relaks, poprawa samopoczucia utożsamienie się z grupą	14 z 14 osób 100 %

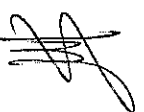
4.	Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne	<p>- psychoedukacja na temat objawów psychotycznych, łagodzenia skutków i wiedzy o chorobie, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pogadanki • rozmowy grupowe • dzielenie się własnymi doświadczeniami na łamach kwartalnika „ŚDS-ka” w stałych artykułach: „Schizofrenia”, „Mojе życie z chorobą”. <p>- pilnowanie terminów wizyt / PZP, dentysta, lekarz rodzinny – współpraca, wymiana doświadczeń, informacji zwrotnych</p> <p>- wydawanie powierzonych leków</p>	- 17 osób	<p>os. z chorobą psychiczną mające trudności z systematycznym leczeniem</p> <p>-10 osób</p>	<p>- PZP, przychodnie lekarzkie - psychiatryczne pielęgniarki środowiskowe, - psychiatra, - psycholog, - pracownik socjalny szpitala</p>	<p>- instruktor terapii - kierownik zespołu</p>	<p>-17 osób poprawa stanu somatycznego i psychicznego, zwiększona świadomość</p>	<p>-14 z 14 osób 100 %</p>	<p>- 5 z 8 osób 63 %</p>
		<p>- 10 osób poprawa zdrowia, utrwalenie nawyków systematycznego leczenia</p>							

5. Usprawnianie, relaks, turystyka	- zajęcia na siłowni z wykorzystaniem sprzętu	-17 osób	- instruktor terapii	-17 osób- poprawa kondycji psychofizycznej	-13 z 14 osób 93 %		
		- zajęcia w sali gimnastycznej		-17 osób	-17 osób- poprawa nastroju i sprawności fizycznej	-12 z 12 osób 100 %	
		- zajęcia na basenie		- 7 osób	- fizjoterapeuta	-7 osób- relaks, odprężenie, spadek napięcia	- 7 z 7 osób 100%
		- choreoterapia (nowa forma zajęć)		17 osób		-17 osób- poprawa nastroju, spadek napięcia	nie dotyczy
		- ćwiczenia obniżające masę ciała		- 6 osób z nadwagą, otyłością		- 6 osób- spadek masy ciała, poprawa aktywności fiz.	-5 z 7 osób 71 %
		- gimnastyka ogólno-usprawniająca		-17 osób		-17 osób- poprawa kondycji psychofizycznej	- 12 z 14 osób 86%
		- ćwiczenia stretchingowe					
		- spacery poprawiające sprawność i motorykę					

	- wycieczki rowerowe	-10 osób	Środowiskowe Domy Samopomocy	-instruktor terapii -fizjoterapeuta	-10 osób	-9 z 11	
	- pływanie(udział w zawodach)				poprawa kondycji psychofizycznej, samoooceny	osób 82%	
	- gry ,zabawy ruchowe na boisku , zajęcia sportowe: piłka nożna, rzucanie do celu, rozgrywki sportowe: tenis stołowy, „piłkarze”, gra w boccia, bilard	-grupa 17 osób				-17 osób- poprawa sprawności fizycznej	-13 z 13 osób 100 %
	-wycieczki krajoznawcze ,turystyka	- 17 osób				-17 osób- relaks, wzbogacenie doświadczeń	-14 z 14 osób 100 %
	-jazda konna	- 17 osób	Ośrodek Hipoterapii		16 osób relaks, wzbogacenie doświadczeń	13 z 13 osób 100 %	
	-masaże, stóp ,pleców ,kręgosłupa -stosowanie lamp : antydepresyjnej, relaksacyjnej	-8 osób indywidualnie			- instruktor terapii - fizjoterapeuta	-8 osób poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	-5 z 8 osób 63 %
	-muzyka relaksacyjna						
	- inhalacje w grocie solnej przy muzyce relaksacyjnej	- 17 osób		-instruktor terapii - fizjoterapeuta	-17 osób poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	12 z 14 osób 86 %	
	- masaże wodne- hydrotterapia	- 6 osób		-fizjoterapeuta	- 6 osób poprawa stanu psychosomatycznego	2 z 10 osób 20%	

Lp	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020 r.	Stopień realizacji miernika w 2019r.
1.	Kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym:						
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - konkursy z nagrodami / środki higieniczno-kosmetyczne / - filmy edukacyjne - rozmowy indywidualne 	- 8 osób	biblioteka, dział książki mówionej	- instruktor terapii - opiekun	- 8 osób (poszerzenie wiedzy)	-8 z 9 osób 89%
		- zabiegi higieniczne, kosmetyczne, fizjoterapeutyczne	- grupa 8 osób	- biblioteka / filmy i programy /	- instruktor terapii - opiekun	- 8 osób	-9 z 9 osób 100%
1b.	Czynności higieniczne	<ul style="list-style-type: none"> - cykliczne egzekwowanie czynności higienicznych / przypomnienie o myciu rąk po wyjściu z toalety, mycie zębów, toaletę całego ciała, zmiana odzieży / - stosowanie pozytywnych wzmocnień - udostępnianie środków czystości i higieny 	- 8 osób		- instruktor terapii - opiekun	- 8 osób (poprawa stanu higienicznego, utrwalenie nawyków)	- 8 z 8 osób 100%

1c. Trening kulinarny	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowywanie posiłków / stopniowanie trudności / - prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków - estetyka podawanie potraw 	- 8 osób	darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /	<ul style="list-style-type: none"> - opiekun - instruktor terapii 	- 8 osób (aktywność w pracach kuchennych)	- 6 z 8 osób 75 %
<ul style="list-style-type: none"> - nauka na poziomie podstawowym • podstawy bezpieczeństwa i higieny pracy w kuchni • podstawowe proste czynności kuchenne, obsługa sprzętu kuchennego • zapoznanie z produktami, wartościami odżywczymi i przetwarzeniem • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi na zakup artykułów spożywczych 	- 8 osób bez podstawowych umiejętności przygotowywania posiłków	rodziny	<ul style="list-style-type: none"> - opiekun - instruktor terapii 	- 8 osób- umiejętność gotowania w stopniu podstawowym	- 5 z 5 osób 100 %	
<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów 	- 3 osoby posiadające podstawowe umiejętności kulinarne		rodziny	<ul style="list-style-type: none"> - opiekun - instruktor terapii 	- 3 osoby umiejętność gotowania w stopniu zaawansowanym	- 2 osoby 100 %
<ul style="list-style-type: none"> - nauka posługiwania się sztućcami, przygotowanie stołu przed posiłkiem 	- 5 osób	rodziny	<ul style="list-style-type: none"> - opiekun - instruktor terapii 	- 4 osoby	- 1 z 2 osób 50%	



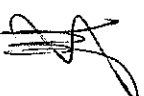
Id.	Trening umiejętności praktycznych	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia domowe <ul style="list-style-type: none"> • sprzątanie: kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, podstawy BHP • mycie różnych powierzchni, utrzymywanie porządku w pomieszczeniach • utrzymywanie porządku na stanowisku pracy - obsługa urządzeń RTV - AGD oraz sprzętu komputerowego 	- 8 osób	rodziny i opiekunowie	-instruktor terapii - opiekun	- 8 osób nabycie umiejętności praktycznych	- 8 z 9 osób 89 %
Ie.	Gospodarowanie budżetem	<ul style="list-style-type: none"> - zwrócenie uwagi na ilość, jakość towaru, cenę, możliwości finansowe - poprawne zachowanie się w czasie zakupów - płacenie w kasie, obliczenie reszty i rozliczenie wydatków - proste planowanie wydatków / dot. przygotowania posiłku / - samodzielne zakupy 	osoby niesamodzielne z ograniczeniami w sferze dokonywania zakupów - 5 osób	sklepy	- instruktor terapii - opiekun	- 5 osób umiejętność robienia zakupów	-3 z 3 osób 100 %



2.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami</p> <ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania: <ul style="list-style-type: none"> • podczas jazdy środkami komunikacji publicznej / wspólne wyjazdy / • w czasie zakupów • w urzędach / np. MOPS, Urząd Pracy, w bankach / • w instytucjach kulturalnych / kino, teatr, muzeum, galeria / • w placówkach służby zdrowia - zastosowanie praktycznych umiejętności interpersonalnych w ramach wszystkich zajęć - wskazywanie i utrwalanie prawidłowych wzorców zachowań podczas zajęć grupowych i indywidualnych: <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w kwartalniku „SDS-ka” – Savoir-vivre dla każdego / • teksty literackie czytane i omawiane podczas biblioterapii- „Dobre obyczaje” - porady psychologiczne/ pomoc w rozwiązywaniu problemów / - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - organizacja dni otwartych połączonych z występami 	<ul style="list-style-type: none"> - osoby wycofane, mało krytyczne, bez doświadczeń w kontaktach - osoby z zaburzeniem zachowania i niestabilne emocjonalnie (8 osób) 	<p>MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia, przychodnie specjalistyczne, - placówki pomocy społecznej, psycholog</p>	<p>-dyrektor ŚDS -kierownik zespołu -instruktor terapii - opiekun</p>	<p>-8 osób utrwalenie prawidłowych zachowań</p>	<p>- 8 z 9 osób 89%</p>
----	---	--	--	---	---	-----------------------------

3.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu – 3x8 sen, wypoczynek, praca /	-8 osób		3a.	Motywowanie do działania, aktywizacja	- aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka / rękodzieło, zajęcia plastyczne, ceramika, językowe, komputerowe z wykorzystaniem internetu, teatralno – muzyczne, redakcyjne /oraz na zewnątrz/zajęcia w ogrodzie/.	- 8 osób			- stosowanie systemu wzmocnień pozytywnych, -nauka poprzez zabawę. - kwartalnik „ŚDS-ka” pełniący funkcję informacyjną, edukacyjną i promocyjną ośrodka	- psycholog -instruktor terapii	- 8 osób- poszerzenie wiedzy	- 8 z 9 osób 100%
----	---	---	---------	--	-----	---------------------------------------	--	----------	--	--	---	------------------------------------	---------------------------------	-------------------------

3b.	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa	<ul style="list-style-type: none"> - imprezy integracyjne wewnętrzne i zewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambusy, gry stolikowe/ - kino, teatr, muzea, wystawy, koncerty - przygotowywanie programów teatralno – muzycznych / próby, występy / - zabawy muzyczne: karaoke, konkursy - gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych - nauka gry na instrumentach muzycznych -zajęcia taneczne z instruktorem 	- 8 osób w małych grupach 2-3 osobowych / w zależności od stopnia trudności i możliwości intelektualnych /	- galerie sztuki - teatry, muzea, domy środowisk twórczych - biblioteka publiczna	- instruktor terapii - kierownik zespołu - dyrektor ŚDS, - opiekun,	-8 osób wiedza, umiejętności, relaks, poprawa samopoczucia utożsamienie się z grupą	- 9 z 9 osób 100%
4.	Usprawnianie, rehabilitacja, relaks, turystyka	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia w sali rehabilitacyjnej i na siłowni z wykorzystaniem sprzętów 	- 8 osób		- fizjoterapeuta - instruktor terapii	-8 osób- poprawa kondycji psychofizycznej	- 9 z 9 osób 100 %
		<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia w sali gimnastycznej 	- 8 osób			-8 osób poprawa nastroju i sprawności fizycznej	-8 z 8 osób 100 %



	- zajęcia na basenie	- 3 osoby		- fizjoterapeuta - instruktor terapii	- 3 osoby relaks, od prężenie, spadek napięcia	- 3 z 3 osób 100 %
	- choreoterapia (nowa forma zajęć)	- 8 osób	Ośrodek Hipoterapii w Kisielnicy		- 8 osób-	nie dotyczy
	- ćwiczenia obniżające masę ciała	- 2 osoby z nadwagą			2 osoby -spadek masy ciała	- 1 z 2 osób 50 %
	- gimnastyka ogólno-usprawniająca - spacery poprawiające sprawność i motorykę	- 8 osób			8 osób- poprawa kondycji psychofizy cznej	- 8 z 9 osób 89%
	- gry , zabawy ruchowe na boisku, zajęcia sportowe-piłka nożna , rzucanie do celu -rozgrywki sportowe :tenis stołowy „Pikarze”, gra w boccia, bilard	- grupa 8 osób			8 osób- poprawa nastroju, samooceń	9 z 9 osób 100 %
	- wycieczki , rekreacja, turystyka	- 8 osób			8 osób- relaks, wzbogacenie doświadczeń	- 9 z 9 osób 100%
	- jazda konna	- 8 osób			8 osób- relaks, wzbogacenie doświadczeń	- 8 z 9 osób 89%

		- inhalacje w grocie solnej przy muzyce relaksacyjnej	- 8 osób		- fizjoterapeuta - instruktor terapii	- 8 osób- poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	8 z 9 osób 89%
		-masaże wodne- hydroterapia	- 2 osoby			-2 osoby zmniejszenie napięcia odprężenie, poprawa stanu psychofizycznego	1 z 2 osób 50%

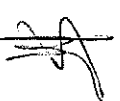
DYR EKSPOR
 Środowiskowego Centrum Samopomocy
 mgr Wioletta Wiśniewska

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2020 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
DLA OSÓB OSÓB WYKAZUJĄCYCH INNE PRZEWIŁEKLE ZABURZENIA CZYNNOŚCI PSYCHICZNYCH - C (4 osoby)**

Lp	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020r.	Stopień realizacji miernika w 2019r.
1.	Kształkowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania a w życiu codziennym:						
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - kursy z nagrodami / środki higieniczno- kosmetyczne / - filmy edukacyjne - rozmowy indywidualne /przypomnienie o myciu rąk po wyjściu z toalety, stryżeniu, mycie zębów, toaleta całego ciała, zmiata odzież / - stosowanie pozytywnych wzmocnień - udostępnianie środków czystości i higieny 	- 4 osoby	biblioteka, dział książki mówionej	-instruktor terapii	-4 osoby (poszerzenie wiedzy, poprawa stanu higienicznego)	-2 z 5 osób 40%
1b.	Trening kulinarny	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowywanie posiłków / stopniowanie trudności / -prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków - estetyka podawanie potraw 	- 3 osoby	darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /	- instruktor terapii	-3 osoby umiejętność gotowania	-2 z 3 osób 67 %

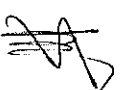
		<ul style="list-style-type: none"> - nauka na poziomie podstawowym • podstawy bezpieczeństwa i higieny pracy w kuchni • podstawowe proste czynności kuchenne, obsługa sprzętu kuchennego • zapoznanie z produktami, wartościami odżywczymi i przetwarzaniem • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi na zakup artykułów spożywczych 	- 3 osoby			- 3 osoby	- 2 z 3 osób 67 %
		<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów 	- 1 osoba			- 1 osoba	- 1 osoba 100%
1c.	Trening umiejętności praktycznych	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia domowe <ul style="list-style-type: none"> • sprzątanie: kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, podstawy BHP • mycie różnych powierzchni, utrzymywanie porządku w pomieszczeniach, szafach, i.t.d. • dbanie o garderobę, pranie i prasowanie • utrzymywanie porządku na stanowisku pracy - obsługa urządzeń RTV - AGD oraz sprzętu komputerowego 	- 4 osoby	rodziny i opiekunowie	instruktor terapii	- 4 osoby nabywcie umiejętności praktycznych	- 1 z 3 osób 33%
			- 4 osoby	rodziny i opiekunowie	instruktor terapii	- 4 osoby nabywcie umiejętności obsługi urządzeń	- 1 z 3 osób 33 %

Id.	Gospodarowa nie budżetem	<ul style="list-style-type: none"> - dokonywanie zakupów z pomocą instruktora terapii lub doświadczonego kolegi - zwrócenie uwagi na ilość, jakość towaru, cenę, możliwości finansowe - poprawne zachowanie się w czasie zakupów - płacenie w kasie, obliczenie reszty i rozliczenie wydatków - proste planowanie wydatków / dot. przygotowania posiłku / - samodzielne zakupy 	- 5 osób	sklepy	instruktor terapii	- 4 osoby	- 2 z 4 osób 50%
-----	--------------------------	--	----------	--------	--------------------	-----------	---------------------



2.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania: <ul style="list-style-type: none"> • podczas jazdy środkami komunikacji publicznej / wspólne wyjazdy / • w czasie zakupów • w urzędach / np. MOPS, Urząd Pracy, bankach / • w instytucjach kulturalnych / kino, teatr, muzeum, galeria / • w placówkach służby zdrowia - zastosowanie praktycznych umiejętności interpersonalnych w ramach wszystkich zajęć - wskazywanie i utrwalanie prawidłowych wzorców zachowań podczas zajęć grupowych i indywidualnych: <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w kwartalniku „SDS-ka” – Savoir-vivre dla każdego / - porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów / - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - organizacja dni otwartych połączonych z występami 	<p>- osoby z zaburzeniem zachowania i niestabilne emocjonalnie (4 osoby)</p>	<p>MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia przychodnie specjalistyczne, - oddziały psychiatryczne - placówki pomocy społecznej OIK, prawnik, psycholog</p>	<p>- instruktor terapii</p>	<p>- 4 osoby</p>	<p>- 5 z 5 osób 100%</p>
3.	<p>Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu – 3x8 sen, wypoczynek, praca / 	<p>- 4 osoby</p>		<p>- psycholog - instruktor terapii</p>	<p>- 4 osoby - poszerzenie wiedzy</p>	<p>- 4 z 4 osób 100%</p>

3a. Motywowanie do działania, aktywizacja	<ul style="list-style-type: none"> - aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka / rękodzieło, zajęcia plastyczne, ceramika, redakcyjne, teatralno – muzyczne, językowe, komputerowe z wykorzystaniem internetu, /oraz na zewnątrz /zajęcia w ogrodzie/. Dostosowanie zajęć do możliwości psychofizycznych i intelektualnych uczestników. - stosowanie systemu wzmocnień pozytywnych - kwartalnik „SDS-ka”, pełniący funkcję edukacyjną, informacyjną i promocyjną ośrodka 	- 4 osoby - zespół redakcyjny (2 osoby)	- SDS-y w woj. podlaskim, MOPS Łomża	- instruktor terapii - instruktor terapii - kierownik zespołu	- 4 osoby- wzrost aktywności, nabywanie umiejętności	- 4 osoby 100% -1 osoba 100 %
--	---	--	--------------------------------------	---	--	--



3b.	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa	<ul style="list-style-type: none"> - imprezy integracyjne wewnętrzne i zewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy kamawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambury, gry stołkowe/ - kino, teatr, muzea, wystawy, koncerty - przygotowywanie programów teatralno – muzycznych / próby, występy / - zabawy muzyczne: karaoke, konkursy - gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych - nauka gry na instrumentach muzycznych - zajęcia taneczne pod kierunkiem instruktora 	- 4 osoby	<ul style="list-style-type: none"> - galerie sztuki - teatry, muzea, domy - środowisk twórczych - biblioteka publiczna 	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - dyrektor ŚDS - kierownik zespołu 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 osoby wiedza, umiejętności, relaks, poprawa samopoczucia, ułożenie się z grupą 	- 5 z 5 osób 100 %
4.	Usprawnianie, relaks, turystyka	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia na siłowni z wykorzystaniem sprzętów 	- 4 osoby	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - fizjoterapeuta 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 osoby- poprawa kondycji psychofizycznej 	- 3 z 5 osób 60 %	
	<ul style="list-style-type: none"> -zajęcia w sali gimnastycznej 	-3 osoby			- 3 osoby	- 3 z 3 osób 100 %	

Lp	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Osoby objęte oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020 r.	Stopień realizacji miernika w 2019r.
1.	Kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania a w życiu codziennym:						
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - konkursy z nagrodami / środki higieniczno-kosmetyczne / - filmy edukacyjne 	- 17 osób	biblioteka, dział książki mówionej	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun - fizjoterapeuta 	-17 osób (poszerzenie wiedzy, uczestnictwo w zajęciach)	-12 osób 100 %
		<ul style="list-style-type: none"> - różnorodny indywidualne - cykliczne egzekwowanie czynności higienicznych / przypominanie o myciu rąk po wyjściu z toalety, strzyżeniu, goleniu, mycie zębów, zmiana odzieży / - stosowanie pozytywnych wzmocnień - udostępnianie środków czystości i higieny 	- 17 osób	rodziny	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun - fizjoterapeuta 	-17 osób	-13 osób 100 %
1b.	Czynności higieniczne oraz pomoc w zaspokojeniu potrzeby wydalania	<ul style="list-style-type: none"> - zabiegi pielęgnacyjne, mycie osób niesamodzielnych, zmiana panpersów , -pomoc przy korzystaniu z toalety, zmianie zabezpieczenia higienicznego odzieży, zapewnienie bezpieczeństwa przy przemieszczaniu się 	- 8 osób - 11 osób		<ul style="list-style-type: none"> - fizjoterapeuta - opiekun 	- 8 osób -11 osób	- 8 z 8 osób 100 % -7 z 7 osób 100%

1c. Training kulinarny	<ul style="list-style-type: none"> - przygotowywanie posiłków / stopniowanie trudności / - prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków - estetyka podawanie potraw 	- 9 osób bez podstawowych umiejętności przygotowywania posiłków	darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /	- opiekun - instruktor terapii	- 9 osób - 5 osób umiejętność gotowania w stopniu podstawowym	- 8 z 8 osób 100%
	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów 	- 6 osób		- opiekun - instruktor terapii - fizjoterapeuta	- 6 osób	- 6 z 6 osób 100%
	<ul style="list-style-type: none"> - karmienie indywidualne niesamodzielnych uczestników - nauka posługiwania się sztućcami 					

1d.	<p>Trening umiejętności praktycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia domowe <ul style="list-style-type: none"> • sprzążanie: kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, podstawy BHP • mycie różnych powierzchni, utrzymywanie porządku w pomieszczeniach • utrzymywanie porządku na stanowisku pracy 	- 9 osób	rodziny i opiekunowie	- instruktor terapii - opiekun	- 9 osób- nabycie umiejętności praktycznych	- 5 osób z 5 100%
1e.	<p>Gospodarowanie budżetem</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwrócenie uwagi na ilość, jakość towaru, cenę, możliwości finansowe - poprawne zachowanie się w czasie zakupów - płacenie w kasie, obliczenie reszty i rozliczenie wydatków - proste planowanie wydatków / dot. przygotowania posiłku / - samodzielne zakupy 	osoby niesamodzielne z ograniczeniami w sferze dokonywania zakupów -3 osoby	sklepy	- instruktor terapii - opiekun	-3 osoby umiejętność robienia zakupów	-1 osoba 100%
	- obsługa urządzeń RTV - AGD oraz sprzętu komputerowego	- 9 osób		-instruktor terapii	- 7 osób nabycie umiejętności obsługi urządzeń	-3 z 3 osób 100 %

2.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami</p> <ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania: <ul style="list-style-type: none"> • podczas jazdy środkami komunikacji publicznej / wspólne wyjazdy / • w czasie zakupów • w instytucjach kulturalnych / kino, teatr, muzeum, galeria / • w placówkach służby zdrowia - zastosowanie praktycznych umiejętności interpersonalnych w ramach wszystkich zajęć - wskazywanie i utrwalanie prawidłowych wzorców zachowań podczas zajęć grupowych i indywidualnych: <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w kwartalniku „ŚDS-ka” – Savoir-vivre dla każdego / • teksty literackie czytane i omawiane podczas biblioterapii- „Dobre obyczaje” - porady psychologiczne/ pomoc w rozwiązywaniu problemów / - trening umiejętności społecznych (rozmowy indywidualne) - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - organizacja dni otwartych połączonych z występami 	<ul style="list-style-type: none"> - osoby wycofane, bez doświadczeń w kontaktach - osoby z zaburzeniem zachowania i niestabilne emocjonalnie (17 osób) 	<p>MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia, przychodnie specjalistyczne, placówki pomocy społecznej, psycholog</p>	<p>-dyrektor ŚDS -instruktor terapii - opiekun - kierownik zespołu</p>	<p>- 17 osób utrwalenie prawidłowych zachowań, uczestnictwo w zajęciach</p>	<p>- 10 osób 100 %</p>
----	---	---	--	--	---	----------------------------

3.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji	- 9 osób	- psycholog	- 9 osób poszerzenie wiedzy	- 4 osoby 100 %
3a.	Motywowanie do działania, aktywizacja, stymulacja psychosensoryczna	<ul style="list-style-type: none"> - aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka / artterapia: rękodzieło, ceramika, zajęcia plastyczne, komputerowe z wykorzystaniem internetu, teatralno – muzyczne, / oraz na zewnątrz/zajęcia w ogrodzie/. Dostosowanie zajęć do możliwości psychofizycznych i intelektualnych uczestników: - stosowanie systemu wzmocnień pozytywnych, - nauka poprzez zabawę. 	- 17 osób	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun - dyrektor ŚDS - kierownik zespołu 	<ul style="list-style-type: none"> - 17 osób- wzrost aktywności, nabywanie umiejętności - 10 osób- wzrost aktywności, poprawa odbioru bodźców - 9 osób- wzrost samooceny - 17 osób poprawa w zakresie komunikacji 	<ul style="list-style-type: none"> 100 % 100 % 100 % 5 osób 100 %
		<ul style="list-style-type: none"> - kwartalnik „ŚDS-ka” pełniący funkcję informacyjną, edukacyjną i promocyjną ośrodka- gromadzenie wypowiedzi do cyklu psychozabaw w ramach zajęć redakcyjnych - biblioterapia (z elementami ćwiczeń logopedycznych) oraz filmoterapia 	- 10 osób			



3b.	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa	<ul style="list-style-type: none"> - imprezy integracyjne wewnętrzne i zewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambusy, gry stolikowe, puzzle/ - kino, teatr, muzea, wystawy, koncerty - przygotowywanie programów teatralno – muzycznych / próby, występy / - zabawy muzyczne: karaoke, konkursy - gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych - nauka gry na instrumentach muzycznych - zajęcia taneczne z instruktorem (również taniec na wózku) 	- 17 osób w małych grupach 2-3 osobowych / w zależności od stopnia trudności i możliwości intelektualnych /	<ul style="list-style-type: none"> - galerie sztuki - teatry, muzea, domy środowisk twórczych - biblioteka publiczna 	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun, - fizjoterapeuta - dyrektor SDS - kierownik zespołu 	-17 osób relaks, poprawa samopoczucia utożsamienie się z grupą	-15 z 15 osób 100%
4.	Usprawnianie, rehabilitacja, relaks, turystyka	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia w sali rehabilitacji z wykorzystaniem sprzętów (rotory, pionizator, poręcze, rower stacjonarny, urządzenie do masażu stóp, platforma wibracyjna) - ćwiczenia w zakresie poprawy narządu ruchu- chodu 	- 17 osób		- fizjoterapeuci	-17 osób- poprawa lub utrzymanie kondycji psychofizycznej	- 15 z 15 osób 100%
		- zajęcia w sali gimnastycznej	- 11 osób			-11 osób poprawa nastroju i podtrzymanie sprawności fizycznej	- 9 z 9 osób 100%

		- inhalacje w grocie solnej przy muzyce relaksacyjnej	-15 osób			-15 osób-poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	13 z 13 osób 100 %
		-masaże wodne- hydrotterapia	- 4 osoby			-4 osoby zmniejszenie napięcia odprężenie, poprawa stanu psychofizycznego	1 z 4 osób 25%
5.	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się	- zajęcia indywidualne i grupowe w formie treningów rozwijających umiejętności komunikacyjne z wykorzystaniem obrazków PECS, komunikatora, innych alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji	11 osób	- rodziny uczestników	- instruktor terapii - opiekun, - fizjoterapeuta	11 osób- poprawa komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, wzmocnienie motywacji, zasobu słownictwa.	nie dotyczy

DYREKTOR
Stodowickiego Dobrej Samopomocy
mgr Wioletta Kaszniewska