

ROZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁÓMŻY NA ROK 2021

Lp.	Zadania / Tematy	Termin realizacji	Sposób realizacji
1.	Obchody imienin, urodzin uczestników	styczeń- grudzień 2021r.	Uroczystości imieninowe lub urodzinowe, torty, upominki, oprawa muzyczna, poczęstunek z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19
2.	Kontakt z kulturą- wyjścia do Kina „Millennium” i do Teatru Lalki i Aktora w Łomży	styczeń- grudzień 2021r	Seanse filmowe oraz spektakle teatralne, dostosowane dla wszystkich grup podopiecznych, jeżeli sytuacja epidemiologiczna w kraju na to pozwoli.
3.	Obchody walentynkowe - zabawa na zakończenie karnawału	luty 2021r.	Zajęcia ukierunkowane na obchody walentynek: - wykonanie upominków walentynkowych - oprawa muzyczna, - wystroj pomieszczeń - zabawy ruchowe – Rzut do serca”, - degustacja słodyczy walentynkowych, - pamiątkowe zdjęcia , - zabawa taneczna lub z elementami choreoterapii. Przeprowadzenie zajęć w poszczególnych pracowniach lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
4.	Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn	marzec 2021r.	Uroczyste obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn w SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa). Przygotowanie części artystycznej : - wiersze - kwiaty - upominki - poczęstunek

			- koncert życzeń
5.	Tydzień Kultury Świata	marzec czerwiec, wrzesień, grudzień 2021r.	Zajęcia edukacyjne ukierunkowane na poznanie: potraw, zwyczajów, muzyki, strojów, języka wybranych państw (np.: Francji, Chin, Włoch, Hiszpanii). Przeprowadzenie zajęć w poszczególnych pracowniach lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
6.	Obchody Świąt Wielkanocnych	marzec- kwiecień 2021r.	Przygotowywania do świąt w pracowniach : - wykonywanie palm wielkanocnych, koszyków, stroików, figurek z masy porcelanowej lub ceramicznych, pisanek, kart świątecznych, - wystrój wnętrza, - zamówienie cateringu lub przygotowanie potraw świątecznych na Śniadanie Wielkanocne Przestrzeganie zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19. W przypadku zawieszenia działalności ośrodka w tym okresie prowadzenie zajęć w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
7.	Integracja – usprawnianie	marzec- grudzień 2021 r.	Organizowanie wewnątrz ośrodka rozgrywek w tenisa stołowego, bilard, cymborgaj, piłkarzy stołowych, boccia z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19.
8.	Aktywizacja teatralno-muzyczna	kwiecień, maj, czerwiec 2021r.	Przygotowanie spektaklu słowno- muzycznego - przygotowanie scenariuszy, strojów, scenografii, choreografii, oprawy muzycznej - próby w małych grupach oraz praca indywidualna prowadzona w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).

9.	Rekreacja i aktywizacja poprzez hortiterapię czynną i bierną.	od marca do października 2021r.	Zajęcia w ogrodzie: przygotowanie gleby, wysiew roślin, pielęgnacja, prace ogrodnicze. Spacer wśród zieleni. Poznawanie nazw roślin, kwiatów, drzew.
10.	Turystyka, rekreacja, rozrywka	maj- wrzesień 2021 r.	Wycieczki krajoznawcze, rekreacyjne, rowerowe do lasu i nad rzekę, jeżeli sytuacja epidemiologiczna w kraju na to pozwoli z zachowaniem zasad obowiązujących podczas pandemii Covid-19.
11.	Kontakt z kulturą	maj 2021r.	Wyjazd do Teatru „BUFFO” w Warszawie na spektakl „Piotruś Pan”
12.	Impreza integracyjna- obchody Dnia Rodziny	maj 2021r.	Piknik integracyjny, jeżeli sytuacja epidemiologiczna w kraju na to pozwoli. Przygotowanie programu słowno-muzycznego. Spotkanie z rodzinami i opiekunami uczestników ŚDS. Poczęstunek, upominki, wspólne zabawy. W przypadku zawieszenia działalności ośrodka w tym okresie, prowadzenie zajęć tematycznych w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
13.	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością	maj 2021r.	Zajęcia edukacyjne, poczęstunek , spotkania w ramach integracji społecznej, jeśli będą możliwe z uwagi na sytuację epidemiczną w kraju . Organizacja obchodów w ośrodku lub praca w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
14.	Obchody Dnia Dziecka, rekreacja	czerwiec 2021r.	Zabawy na świeżym powietrzu, lody, wata cukrowa, upominki.
15.	Rekreacja, wypoczynek, usprawnianie -, To i owo na sportowo”	czerwiec- wrzesień 2021r.	Spotkania integracyjno- sportowe. Gry, zabawy ruchowe na świeżym powietrzu i na boisku.
16.	Rekreacja, rozrywka, wypoczynek	lipiec 2021r	Ośrodek Hipoterapii w Kisielnicy: jazda konna, zajęcia rekreacyjne w plenerze.
17.	Edukacja, aktywizacja, integracja	marzec- grudzień 2021 r.	Realizacja programu „ Stop zjawiskom patologii i przemocy- edukacja, aktywizacja i integracja społeczna osób z niepełnosprawnościami”, zgodnie z projektem, z uwzględnieniem obowiązujących zasad w sytuacji trwania

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2021 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁÓMŻY

DLA OSÓB PRZEWELEKLE 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 2021r.	Stopień realizacji miernika w 2020r.
1.	Kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym:						
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych, zdrowotnych, upiększających, ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - konkursy z nagrodami /środki higieniczno-kosmetyczne/ - egzekwowanie czynności higienicznych / mycie i dezynfekcja rąk po wejściu do placówki/ - pomiar temperatury, - filmy edukacyjne - udostępnianie środków do dezynfekcji, higienicznych oraz ochrony osobistej 	-17 osób	biblioteka, dział książki mówionej, sklep „Rossmann”	instruktor terapii, instruktor terapii zajęciowej	-ok.17 osób (poszerzenie wiedzy, utrwalenie nawyków higienicznych, zapobieganie zarażeniu Covid-19	-17 z 17 osób 100 %
		<ul style="list-style-type: none"> - rozmowy indywidualne - przypomnianie o myciu rąk po wyjściu z toalety, strzyżenie, mycie zębów, toaleta całego ciała, zmiana odzieży / - stosowanie pozytywnych wzmocnień, - udostępnianie środków czystości i higieny 	- grupa 8 osób zaniechanych higienicznie, opornych na sugestie / małe grupy /	- grupy samopomocowe / dotyczy wymiany odzieży, strzyżenia / - rodzina -sklep „Rossmann”	instruktor terapii, instruktor terapii zajęciowej	-8 osób (poprawa stanu higienicznego, utrwalenie nawyków higienicznych)	-7 z 8 osób 88 %

		- możliwość korzystania z natrysku i pralki	- 3 osoby (brak nawyków higienicznych)	- darczyńcy indywidualni /odzież, sprzęt /	instruktor terapii zajęciowej	-3 osoby (poprawa wyglądu i stanu higienicznego)	- 2 z 3 osób 67%
		- zabiegi kosmetyczno – upiększające i fryzjerskie w pracowni urody	- grupa 8 osób	- biblioteka / filmy i programy /	instruktor terapii, instruktor terapii zajęciowej	- 8 osób (poprawa wyglądu)	- 5 z 6 osób 83 %
1b.	Trening kulinarny- zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia)	- zajęcia teoretyczne w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna) - przygotowywanie posiłków z zachowaniem reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19/ stopniowanie trudności / - prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków - estetyka podawanie potraw	-17 osób	darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /	instruktor terapii zajęciowej	- 17 osób umiejętność gotowania, nabycie teoretycznych wiadomości	- 15 z 15 osób 100 %
		- 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 przetwarzeniem • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi na zakup artykułów spożywczych 	-17 osób bez podstawowych umiejętności przygotowywania posiłków			-10 osób umiejętność gotowania w stopniu podstawowym	- 9 z 10 osób 90%

		- doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów	- 8 osób posiadających podstawowe umiejętności kulinarne			- 6 osób umiejętność gotowania w stopniu zaawansowanym	- 4 z 5 osób 80 %
1c.	Trening umiejętności praktycznych	<p>- zajęcia domowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprzątanie: kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, dezynfekcji, podstawy BHP • mycie i dezynfekcja 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, np. maszyny do szycia, żelazka, pralki oraz sprzętu komputerowego</p>	-17 osób	rodziny i opiekunowie	instruktor terapii zajęciowej,	-17 osób nabycie umiejętności praktycznych	-14 z 17 osób 82 %
			-17 osób		instruktor terapii, instruktor terapii zajęciowej	-17 osób nabycie umiejętności obsługi urządzeń	13 z 17 osób 76 %

1d.	Gospodarowanie 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 	<p>osoby niesamodzielne z ograniczeniami w sferze dokonywania zakupów</p> <p>- 4 osoby</p>	sklepy	instruktor terapii zajęciowej,	<p>-4 osoby</p> <p>umiejętność robienia zakupów</p>	<p>-3 z 5 osób</p> <p>60%</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - racjonalne gospodarowanie miesięcznymi dochodami, planowanie wydatków, gromadzenie oszczędności - wychodzenie z zadłużenia - dokumentowanie wydatków / 	<p>- 2 osoby</p> <p>nieracjonalnie wydatkujące pieniądze</p>	pracownik socjalny, rodzina			<p>-1 osoba</p> <p>nabycie umiejętności racjonalnego gospodarowania pieniędzmi</p>	<p>-1 osoba</p> <p>100 %</p>

2.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących h podczas pandemii Covid-19</p>	<p>- pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19:</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 (w tym zapobiegających zakażeniu wirusem Sars-Cov-2) podczas zajęć grupowych i indywidualnych prowadzonych w ośrodku lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w gazecie „SDS-ka” <p>- porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii /</p> <p>- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</p>	<p>- osoby wycofane, mało krytyczne, bez doświadczeń w kontaktach z zaburzeniem zachowania i niestabilne emocjonalnie (17 osób)</p>	<p>MOPS, Urząd Pracy, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia przychodnie specjalistyczne, - oddziały psychiatryczne - placówki pomocy społecznej OIK, prawnik, psycholog, - Centrum Pieczy Zastępczej, asystenci rodziny, kuratorzy sądowi, -Policja</p>	<p>- dyrektor ŚDS, - instruktor terapii - kierownik zespołu, - psycholog - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno- oświatowych</p>	<p>- 17 osób utrwalenie prawidłowych zachowań</p>	<p>-17 osób 100%</p>
----	--	--	---	---	---	---	--------------------------

3.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu – 3x8 sen, wypoczynek, praca /	-17osób		- psycholog	- 17 osób poszerzenie wiedzy	-17 z 17 osób 100%
3a.	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	- aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka, z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19 / rękodzieło, zajęcia plastyczne, ceramika, redakcyjne, komputerowe z wykorzystaniem internetu, językowe, teatralno – muzyczne /oraz na zewnątrz/zajęcia w ogrodzie- hortiterapia/. Ewentualnie zajęcia przeprowadzone w formie zdalnej z wykorzystaniem komunikatorów internetowych i poczty elektronicznej. Dostosowanie zajęć do możliwości psychofizycznych i intelektualnych uczestników- stosowanie systemu wzmocnień pozytywnych.	- osoby wycofane, depresyjne, z niską samo-oceną (17 osób)	- pracownia witrażu	- instruktor terapii -instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno- oświatowych - kierownik zespołu	- 17 osób poszerzenie wiedzy, poprawa aktywności	-17 z 17 osób 100 %
3b.	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa	Zgodnie z zaleceniami organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19. Formy: - imprezy integracyjne wewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe,	17 osób	ŚDS-y w woj. podlaskim, MOPS Łomża	- instruktor do spraw kulturalno- oświatowych - kierownik zespołu	- 7 osób systematyczność wiedzy,odpowie dzialność, umiejętność pisania	- 7 z 8 osób 88 %
					- instruktor terapii - instruktor do spraw kulturalno- oświatowych, - instruktor terapii zajęciowej,	17 osób wiedza, relaks, umiejętności, poprawa samopoczucia utożsamienie się z grupą	17 z 17 osób 100 %

	<p>imienninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambury, gry stolikowe/ - kino, teatr, muzea, wystawy (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli), filmoterapia - przygotowywanie programów teatralno-muzycznych / próby, występy - zabawy muzyczne: karaoke, konkursy - gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych,</p>	<p>w małych grupach / w zależności od stopnia trudności i możliwości intelektualnych /</p>	<p>- galerie sztuki - teatry, muzea, - biblioteka publiczna</p>		
<p>4. Dbalność o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19</p>	<p>- psychoedukacja na temat objawów psychotycznych, objawów Covid-19, wiedzy o chorobie, postępowaniu przy zakażeniu, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pogadanki • rozmowy grupowe, indywidualne <p>- dzielenie się informacjami na łamach gazetki, „ŚDS-ka” w artykułach: „Schizofrenia”, „Moje życie z chorobą”, „Porady na covidove smuty”.</p> <p>Zajęcia w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p>			<p>-17 osób poprawa stanu somatycznego i psychicznego, zwiększona świadomość</p>	<p>-17 z 17 osób 100 %</p>

	<p>- pilnowanie terminów wizyt / PZP, dentysta, lekarz rodzinny – współpraca, wymiana doświadczeń, informacji zwrotnych</p> <p>- wydawanie powierzonych leków, pomiar ciśnienia krwi, puls, poziomu glukozy we krwi,</p> <p>- pomiar temperatury i dezynfekcja, mycie rąk po wejściu do ośrodka</p> <p>- terapia Snoezelen w kąciku doświadczenia świata, w tym aromaterapia (nowa forma zajęć)</p>	<p>os. z chorobą psychiczną mające trudności z systematycznym leczeniem</p> <p>-8 osób</p> <p>15 osób</p>	<p>- PZP, przychodnie lekarskie</p> <p>- psychiatryczne pielęgniarki</p> <p>środowiskowe,</p> <p>- psychiatra,</p> <p>- psycholog,</p> <p>-pracownik socjalny szpitala</p>	<p>- kierownik zespołu</p> <p>-instruktor terapii</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej,</p>	<p>- 8 osób</p> <p>poprawa zdrowia, utrwalenie nawyków systematycznego leczenia</p> <p>15 osób- poprawa samopoczucia ogólnego, relaks</p>	<p>- 7 z 10 osób</p> <p>70 %</p> <p>nie dotyczy</p>
--	---	---	--	---	---	---

- wycieczki rowerowe (jeśli sytuacja epidemiczna na to pozwoli)	-8 osób		-instruktor terapii -fizjoterapeuta	- 8 osób poprawa kondycji psychofizycznej,	-0 z 10 osób 0 %
-gry ,zabawy ruchowe na boisku , zajęcia sportowe: piłka nożna, rzucanie do celu, rozgrywki sportowe: tenis stołowy, „piłkarze”, gra w boccia, bilard, cymbergaj (z zachowaniem obowiązujących podczas pandemii zasad)	-grupa 17 osób			-17 osób- poprawa sprawności fizycznej	-17 z 17 osób 100 %
-wycieczki krajoznawcze, turystyka (jeśli sytuacja epidemiczna na to pozwoli)	- 17 osób			-17 osób- relaks, wzbogacenie doświadczeń	-0 z 17 osób 0 %
-jazda konna (jeśli sytuacja epidemiczna na to pozwoli)	- 17 osób	Ośrodek Hipoterapii		16 osób relaks, wzbogacenie doświadczeń	0 z 16 osób 0 %
-masaże stóp ,pleców ,kręgosłupa -stosowanie lamp : antydepresyjnej, relaksacyjnej	-8 osób indywidualnie		- instruktor terapii - fizjoterapeuta	-8 osób poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	-8 z 8 osób 100 %
- inhalacje w grocie solnej przy muzyce relaksacyjnej (jeśli sytuacja epidemiczna na to pozwoli)	- 17 osób		-instruktor terapii - fizjoterapeuta	-17 osób poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	10 z 17 osób 59 %
- masaże wodne- hydroterapia (jeśli sytuacja epidemiczna na to pozwoli)	- 6 osób		-fizjoterapeuta	6 osób poprawa stanu psychosomat.	0 z 6 os. 0 %

			<p>pandemii. Zajęcia w ŚDS lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).</p>
18.	Integracja, promocja, organizacja czasu wolnego	od stycznia do grudnia 2021r.	<p>Praca w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych nad przygotowaniem repertuaru muzycznego: piosenki religijne, jasełka, pastorałki, patriotyczne, okolicznościowe, tematyczne.</p>
19.	Obchody Święta Niepodległości	listopad 2021r.	<p>Tydzień patriotyczny „Niepodległość w dźwiękach i w obrazie”(zajęcia muzyczne, plastyczne, prezentacja filmów). Przeprowadzenie zajęć w poszczególnych pracowniach lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).</p>
20.	Integracja, aktywizacja, rozrywka	luty- grudzień 2021r.	<p>Zajęcia taneczno- ruchowe (w tym taniec na wózkach)- choreoterapia .Nauka układów, kroków przy muzyce w ramach zajęć w ośrodku lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna).</p>
21.	Integracja, promocja, organizacja czasu wolnego	październik, listopad, grudzień 2021r.	<p>Przygotowanie spektaklu jasełkowego podczas zajęć w ŚDS, jeżeli sytuacja epidemiologiczna w kraju na to pozwoli.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - scenariusz - choreografia - stroje - scenografia - oprawa muzyczna - codzienne próby w małych grupach <p>W przypadku zawieszenia działalności placówki opracowanie programu artystycznego świątecznego z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych do kontaktów z uczestnikami.</p>
22.	Impreza integracyjna	30.11.2021 r.	<p>„Dzień wróżb andrzejkowych” zorganizowany w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).</p>
23.	Impreza integracyjna	6.12.2021 r.	<p>Zabawy mikolajkowe przeprowadzone zajęć lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).</p>

24.	Obchody Świąt Bożego Narodzenia	grudzień 2021 r.	Premiera „Jasełek”. Spotkanie wigilijne w placówce lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych. Upominki świąteczne.
25.	Obchody „Sylwestra”	31.12.2021 r.	Zabawa sylwestrowa, składanie życzeń, poczęstunek- organizacja w ŚDS lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych.
26.	Rekreacja, usprawnianie	2-3 razy w tygodniu/cały rok	Zajęcia sportowe na sali gimnastycznej i boisku, rozgrywki w siatkówkę, piłkę. z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19
27.	Organizacja czasu wolnego	cały rok	Gry, zabawy integracyjne, taniec zsynchronizowany, ruchowe gry przestrzenne z wykorzystaniem konsoli x-box. Choreoterapia. Organizacja zajęć z zachowaniem zasad obowiązujących podczas pandemii Covid-19.
28.	Promocja, edukacja, prezentacja twórczości, rozrywka, informacja	cały rok	Praca nad przygotowaniem kolejnych numerów gazetki „ŚDS-ka” -zajęcia redakcyjne - opracowanie szaty graficznej. Zajęcia w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
29.	Prowadzenie treningu kulinarnego.	cały rok	Realizacja w formie zajęć praktycznych w ośrodku lub teoretycznych z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).Codzienne przygotowanie ciepłego posiłku lub zapewnienie w formie cateringu, zgodnie z obowiązującymi zaleceniami GIS i Ministerstwa Zdrowia.
30.	„Ze sztuką na Ty”	cały rok	Cykliczne, grupowe wyjścia do galerii sztuki, muzeów, jeżeli sytuacja epidemiologiczna w kraju na to pozwoli.
31.	Rehabilitacja, usprawnianie	cały rok	Zajęcia w sali rehabilitacyjnej oraz siłowni, prowadzone przez fizjoterapeutów oraz instruktorów terapii, z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19
32.	Prezentacja twórczości	cały rok	Prezentacja prac indywidualnych i grupowych, przygotowanych w ramach

			zajęć podczas konkurów i wystaw np. w galeriach sztuki.
33.	Aktywizacja, rozwijanie zainteresowań, nabywanie przydatnych umiejętności	cały rok, cyklicznie	<p>W ramach zajęć prowadzonych w pracowniach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wikliny i tkaniny - plastycznej - komputerowej, językowej - muzycznej - klubowej <p>Program dostosowany do zmieniających się pór roku, świąt, okoliczności. Sposób realizacji oparty na stopniowaniu trudności.</p>
34.	Rehabilitacja, rekreacja.	cały rok / seanse 0,5godz	Inhalacje w grotcie solnej, połączone ze słuchaniem muzyki relaksacyjnej - codziennie w małych grupach, jeżeli nie będzie przeciwwskazań związanych z trwającą pandemią
35.	Organizacja czasu wolnego, rozwijanie zainteresowań	2-3 razy w tygodniu/cały rok	<p>Zajęcia z biblioterapii (indywidualne/grupowe), z elementami ćwiczeń rozwijających komunikację werbalną i pozawerbalną. Filmoterapia.</p> <p>Przeprowadzenie zajęć w SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).</p>
36.	Rozwijanie zainteresowań, aktywizacja twórcza	cały rok, cyklicznie	Ceramika- twórcza zabawa z gliną z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19. Zajęcia indywidualne ukierunkowane pod nadzorem instruktora. Prezentacja prac.
37.	Psychoedukacja. Poradnictwo psychologiczne.	od marca do grudnia 2021r.,	Spotkania z psychologiem i specjalistą od uzależnień w ramach realizacji programu (zajęcia grupowe i indywidualne).
38.	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji	cały rok	Zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu komunikacji alternatywnej i wspomagającej (metoda PECS, z wykorzystaniem komunikatora, tablic, pomocy dydaktycznych, itp.).

39.	Rehabilitacja, stymulacja sensoryczna, rozwijanie sfery poznawczej	cały rok	Terapia Snoezelen w kąciu doświadczania świata(stymulacja zmysłów) z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19. Aromaterapia.
40.	Edukacja prozdrowotna. Poradnictwo i wsparcie w okresie pandemii.	cały rok	Zajęcia edukacyjno- informacyjne prowadzone w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa). Kontakty telefoniczne- udzielanie pomocy i wsparcia. Kształtowanie nawyków higienicznych i zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19.
41.	Aktywizacja, nabywanie przydatnych umiejętności, dbałość o higienę i wygląd zewnętrzny	cały rok	Zajęcia praktyczne i teoretyczne w pracowni urody w ramach realizacji treningu dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19.


DYREKTOR
 Środowiskowego Centrum Samopomocy
 mgr Wioletta Wiśniewska

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2021 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ - B (9 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 2021 r.	Stopecn realizacji miernika w 2020r.
1.	Kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania a w życiu codziennym:						
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - konkursy z nagrodami /środki higieniczno-kosmetyczne/ - egzekwowanie czynności higienicznych / mycie i dezynfekcja rąk po wejściu do placówki/ - pomiar temperatury, - filmy edukacyjne - udostępnianie środków do dezynfekcji, higienicznych oraz ochrony osobistej 	- 9 osób	biblioteka, dział książki mówionej, sklep „Rossmann”	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun - instruktor terapii zajęciowej 	- 9 osób (poszerzenie wiedzy)	- 8 z 8 osób 100 %
		- zabiegi higieniczne, kosmetyczne, fryzjerskie w pracowni urody	- grupa 9 osób	- biblioteka / filmy i programy /	- instruktor terapii	- 9 osób	- 6 z 8 osób 75 %

1b.	Czynności higieniczne	<p>- egzekwowanie czynności higienicznych / przypomnienie o myciu rąk po wyjściu z toalety, mycie zębów, toaleta całego ciała, zmiana odzieży /</p> <p>- stosowanie pozytywnych wzmocnień</p> <p>- udostępnianie środków czystości i higieny</p>	- 9 osób	darczyńcy -sklep „Rossmann”	<p>- instruktor terapii</p> <p>- opiekun</p>	- 9 osób (poprawa stanu higienicznego, utrwalenie nawyków)	- 8 z 8 osób 100 %
1c.	<p>Trening kulinarny</p> <p>-zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia</p>	<p>- zajęcia teoretyczne w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p> <p>- przygotowywanie posiłków z zachowaniem reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19/ stopniowanie trudności /</p> <p>- prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków</p> <p>- estetyka podawanie potraw</p>	- 9 osób	darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /	<p>- opiekun</p> <p>- instruktor terapii</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej</p>	- 9 osób (aktywność w pracach kuchennych, nabycie wiadomości teoretycznych)	- 6 z 8 osób 75 %
		<p>- nauka na poziomie podstawowym</p> <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 przetwarzaniem • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi na zakup artykułów spożywczych 	- 9 osób bez podstawowych umiejętności przygotowywania posiłków		<p>- opiekun</p> <p>- instruktor terapii</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej</p>	-9 osób- umiejętność gotowania w stopniu podstawowym	- 7 z 8 osób 88 %

1e.	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 	<p>osoby niesamodzielne z ograniczeniami w sferze dokonywania zakupów</p> <p>- 5 osób</p>	sklepy	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun - instruktor terapii zajęciowej 	<p>- 5 osób</p> <p>umiejętność robienia zakupów</p>	<p>-3 z 5 osób</p> <p>60 %</p>
-----	-------------------------	--	---	--------	--	---	--------------------------------

2.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących h podczas pandemii Covid-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19: <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 (w tym zapobiegających zakażeniu wirusem Sars-Cov-2) podczas zajęć grupowych i indywidualnych prowadzonych w ośrodku lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych: <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w gazetce „SDS-ka” • teksty literackie czytane i omawiane podczas biblioterapii - porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii / - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych 	<p>- osoby wycofane, mało krytyczne, bez doświadczeń w kontaktach</p> <p>- osoby z zaburzeniem zachowania i niestabilne emocjonalnie (9 osób)</p>	<p>MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia, przychodnie specjalistyczne, - placówki pomocy społecznej,</p>	<p>- dyrektor SDS, - instruktor terapii - kierownik zespołu, - psycholog - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych - psycholog</p>	<p>- 9 osób utrwalenie prawidłowych zachowań</p>	<p>- 8 z 8 osób 100%</p>
----	--	---	---	--	--	--	--------------------------

3.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu – 3x8 sen, wypoczynek, praca /	-9 osób		- psycholog	- 9 osób poszerzenie wiedzy	- 8 z 8 osób 100%
3a.	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	- aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka, z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19 / rękodzieło, zajęcia plastyczne, ceramika, redakcyjne, komputerowe z wykorzystaniem internetu, językowe, teatralno – muzyczne /oraz na zewnątrz/zajęcia w ogrodzie- hortiterapia/. Ewentualnie zajęcia przeprowadzone w formie zdalnej z wykorzystaniem komunikatorów internetowych i poczty elektronicznej. Dostosowanie zajęć do możliwości psychofizycznych i intelektualnych uczestników: - stosowanie systemu wzmocnień pozytywnych. - nauka poprzez zabawę. - gazetka „ŚDS-ka” pełniąca funkcję edukacyjną, informacyjną i promocyjną ośrodka	- 9 osób		- instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych - opiekun - kierownik zespołu	-9 osób- wzrost aktywności, nabycie umiejętności	- 8 z 8 osób 100%

3b.	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa	Zgodnie z zaleceniami organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19. Formy: - imprezy integracyjne wewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambury, gry stolikowe/ - kino, teatr, muzea, wystawy (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli), filmoterapia - przygotowywanie programów teatralno-muzycznych / próby, występy - zabawy muzyczne: karaoke, konkursy - gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych,	- 9 osób w małych grupach / w zależności od stopnia trudności i możliwości intelektualnych /	- galerie sztuki - teatry, muzea, domy środków twórczych - biblioteka publiczna	- instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych - opiekun - kierownik zespołu	- 9 osób wiedza, umiejętności, relaks, poprawa samopoczucia utożsamienie się z grupą	- 8 z 8 osób 100%
4.	Usprawnianie, rehabilitacja, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19	- zajęcia w sali rehabilitacyjnej i na siłowni z wykorzystaniem sprzętów - zajęcia w sali gimnastycznej	- 9 osób - 9 osób		- fizjoterapeuta - instruktor terapii	- 9 osób- poprawa kondycji psychofizycznej - 9 osób poprawa nastroju i sprawności fizycznej	- 8 z 8 osób 100 % - 8 z 8 osób 100 %

		<p>- zajęcia na basenie(jeśli sytuacja epidemiczna na to pozwoli)</p> <p>- choreoterapia (w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna),</p> <p>- ćwiczenia obniżające masę ciała</p> <p>- gimnastyka ogólno-usprawniająca</p> <p>- spacerowanie poprawiające sprawność i motorykę</p> <p>- gry ,zabawy ruchowe na boisku, zajęcia sportowe-piłka nożna ,rzucanie do celu</p> <p>-rozgrywki sportowe :tenis stołowy „piłkarze”, gra w boccia, bilard, cymbergaj (z zachowaniem zasad obowiązujących podczas pandemii covid-19)</p> <p>- wycieczki , rekreacja, turystyka(jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)</p> <p>-jazda konna(jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)</p>	<p>- 3 osoby</p> <p>- 9 osób</p> <p>- 2 osoby z nadwagą</p> <p>- 9 osób</p> <p>- grupa 9 osób</p> <p>- 9 osób</p> <p>- 9 osób</p>	<p>- fizjoterapeuta</p> <p>- instruktor terapii</p> <p>Ośrodek Hipoterapii w Kisielnicy</p>	<p>- 3 osoby relaks, odprężenie, spadek napięcia</p> <p>- 9 osób- poprawa kondycji psychofizycznej, relaks, odprężenie</p> <p>2 osoby</p> <p>-spadek masy ciała</p> <p>9 osób- poprawa kondycji psychofizyczn.</p> <p>9 osób- poprawa nastroju, samooceny</p> <p>9 osób- relaks, wzbogacenie doświadczeń</p> <p>9 osób- relaks, wzbogacenie doświadczeń</p>	<p>- 0 z 3 osób 0 %</p> <p>6 z 8 osób 75 %</p> <p>- 1 z 2 osób 50 %</p> <p>- 8 z 8 osób 100 %</p> <p>8 z 8 osób 100 %</p> <p>- 0 z 8 osób 0%</p> <p>- 0 z 8 osób 0 %</p>
--	--	---	---	---	---	--

		- inhalacje w grocie solnej przy muzyce relaksacyjnej(jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)	- 9 osób			- fizjoterapeuta - instruktor terapii	- 9 osób-poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	6 z 8 osób 89%
		-masaże wodne- hydroterapia (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)	- 2 osoby				-2 osoby zmniejszenie napięcia odprężenie, poprawa stanu psychofizycznego	1 z 2 osób 50%
5.	Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	- psychoedukacja na temat objawów objawów Covid-19, wiedzy o chorobie, postępowaniu przy zakażeniu, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez: <ul style="list-style-type: none"> • pogadanki • roznowy grupowe, indywidualne - dzielenie się informacjami na łamach gazetki, „ŚDS-ka” „,Moje życie z chorobą”, „ Porady na covidowe smuty”. Zajęcia w SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna) <ul style="list-style-type: none"> - wydawanie powierzonych leków, pomiar ciśnienia krwi, pulsu, poziomu glukozy we krwi, - pomiar temperatury i dezynfekcja, mycie rąk po wejściu do ośrodka - terapia Snoezelen w kąciu doświadczenia świata, w tym aromaterapia (nowa forma zajęć) 	9 osób			- instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych - opiekun - kierownik zespołu - psycholog	9 osób- nabycie, wzbogacenie wiedzy, poprawa stanu psychofizycznego, samopoczucia, relaks	nie dotyczy

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2021 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
DLA OSÓB WYKAZUJĄCYCH INNE PRZEWLEKLE 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 2021r.	Stopień realizacji miernika w 2020r.
1.	Kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym:						
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - konkursy z nagrodami /środki higieniczno-kosmetyczne/ - egzekwowanie czynności higienicznych / mycie i dezynfekcja rąk po wejściu do placówki/ - pomiar temperatury, - filmy edukacyjne - udostępnianie środków do dezynfekcji, higienicznych oraz ochrony osobistej - stosowanie pozytywnych wzmocnień - zabiegi higieniczne, kosmetyczne, fryzjerskie w pracowni urody - przypominanie o myciu rąk po wyjściu z toalety, strzyżenie, mycie zębów, toaleta całego ciała, zmiana odzieży / 	- 4 osoby	biblioteka, dział książki mówionej, sklep „Rossmann”	-instruktor terapii, - instruktor terapii zajęciowej	-4 osoby (poszerzenie wiedzy, poprawa stanu higienicznego)	2 z 4 osób 50%

1b.	<p>Trening kulinarny - zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia</p>	<p>- zajęcia teoretyczne w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p> <p>- przygotowywanie posiłków z zachowaniem reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19/ stopniowanie trudności /</p> <p>- prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków</p> <p>- estetyka podawanie potraw</p> <p>- nauka na poziomie podstawowym</p> <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 przetwarzaniem • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi na zakup artykułów spożywczych <p>- doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów</p>	<p>- 4 osoby</p>	<p>darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /</p>	<p>- instruktor terapii zajęciowej</p>	<p>-4 osoby umiejętność gotowania, nabycie wiadomości teoretycznych</p>	<p>-2 z 3 osób 67 %</p>
		<p>- 4 osoby</p>				<p>-4 osoby</p>	<p>-2 z 3 osób 67 %</p>
		<p>-1 osoba</p>				<p>-1 osoba</p>	<p>-1 osoba 100%</p>

1c.	<p>Trening umiejętności praktycznych</p>	<p>- zajęcia domowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprzątanie: kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, dezynfekcji, podstawy BHP • mycie i dezynfekcja różnych powierzchni, utrzymywanie porządku w pomieszczeniach, szafach, i.t.d. • dbanie o garderobę, pranie i prasowanie • utrzymywanie porządku na stanowisku pracy • szycie, podstawowe umiejętności krawieckie 	- 4 osoby	rodziny i opiekunowie	<p>-instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej</p>	-4 osoby nabycie umiejętności praktycznych	-3 z 4 osób 75%
1d.	<p>Gospodarowa nie budżetem</p>	<p>- obsługa urządzeń RTV- AGD oraz sprzętu komputerowego</p> <p>- dokonywanie zakupów z pomocą instruktora terapii lub doświadczonego kolegi</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 	- 4 osoby	rodziny i opiekunowie	instruktor terapii	- 4 osoby nabycie umiejętności obsługi urządzeń	- 2 z 4 osób 50 %
			- 2 osoby	sklepy	instruktor terapii	- 2 osoby	- 2 z 4 osób 50%

2.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących h podczas pandemii Covid-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19: <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 (w tym zapobiegających zakażeniu wirusem Sars-Cov-2) podczas zajęć grupowych i indywidualnych prowadzonych w ośrodku lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych: <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w gazecie „ŚDS-ka” - porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii / - pomoc w załatwianiu spraw urzędowych 	<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>- dyrektor ŚDS, - instruktor terapii - kierownik zespołu, - psycholog - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych - psycholog</p>	<p>- 4 osoby</p>	<p>- 4 z 4 osób 100%</p>
----	--	--	--	--	--	------------------	--------------------------

3.	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu – 3x8 sen, wypoczynek, praca /	- 4 osoby		- psycholog	- 4 osoby- poszerzenie wiedzy	- 4 z 4 osób 100%
3a.	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	- aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka, z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19 / rękodzieło, zajęcia plastyczne, ceramika, redakcyjne, komputerowe z wykorzystaniem internetu, językowe, teatralno – muzyczne /oraz na zewnątrz/zajęcia w ogrodzie-hortiterapia/. Ewentualnie zajęcia prowadzone w formie zdalnej z wykorzystaniem komunikatorów internetowych i poczty elektronicznej. Dostosowanie zajęć do możliwości psychofizycznych i intelektualnych uczestników: - stosowanie systemu wzmocnień pozytywnych. - nauka poprzez zabawę.	- 4 osoby	- ŚDS-y w woj. podlaskim, MOPS Łomża	- instruktor terapii - kierownik zespołu, - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych	- 4 osoby- wzrost aktywności, nabycie umiejętności	- 4 osoby 100%
	- gazетка „ŚDS-ka” ,pełniąca funkcję edukacyjną, informacyjną i promocyjną ośrodka		- zespół redakcyjny (2 osoby)		- instruktor do spraw kulturalno-oświatowych - kierownik zespołu	-2 osoby	-2 osoby 100 %

3b.	<p>Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa</p>	<p>Zgodnie z zaleceniami organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19.</p> <p>Formy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - imprezy integracyjne wewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambusy, gry stołkowe/ - kino, teatr, muzea, wystawy (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli), filmoterapia - przygotowywanie programów teatralno-muzycznych / próby, występy - zabawy muzyczne: karaoke, konkursy - gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych 	- 4 osoby	<ul style="list-style-type: none"> - galerie sztuki - teatry, muzea, domy - środowisk twórczych - biblioteka publiczna 	<ul style="list-style-type: none"> -dyrektor ŚDS - kierownik zespołu - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych, -instruktor terapii 	<p>- 4 osoby wiedza, umiejętności, relaks, poprawa samopoczucia , utożsamienie się z grupą</p>	- 4 z 4 osób 100 %
4.	<p>Usprawnianie, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia na siłowni z wykorzystaniem sprzętów -zajęcia w sali gimnastycznej - zajęcia na basenie (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli) 	- 4 osoby		<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - fizjoterapeuta 	<p>- 4 osoby- poprawa kondycji psychofizycznej</p> <p>- 4 osoby</p>	<p>- 3 z 4 osób 75 %</p> <p>- 2 z 3 osób 67 %</p> <p>- 0 z 3 osób 0%</p>

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2021 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
DLA OSÓB ZE SPECTRUM AUTYZMU LUB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZEŻONYMI - D (19 osób)**

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 2021 r.	Stopień realizacji miernika w 2020r.
1.	Kształtowanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym:						
1a.	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki - konkursy z nagrodami /środki higieniczno-kosmetyczne/ - egzekwowanie czynności higienicznych / mycie i dezynfekcja rąk po wejściu do placówki/ - pomiar temperatury, - filmy edukacyjne - udostępnianie środków do dezynfekcji, higienicznych oraz ochrony osobistej - zabiegi higieniczne, kosmetyczne, fryzjerskie w pracowni urody 	- 19 osób	biblioteka, dział książki mówionej sklep „Rossmann”	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun - instruktor terapii zajęciowej - fizjoterapeuta 	- 19 osób (poszerzenie wiedzy, uczestnictwo w zajęciach)	-17 z 17 osób 100 %
		<ul style="list-style-type: none"> - rozmowy indywidualne - egzekwowanie czynności higienicznych / przypominanie o myciu rąk po wyjściu z toalety, strzyżeniu ,goleniu, mycie zębów, zmiana odzieży / - stosowanie pozytywnych wzmocnień 	- 19 osób	rodziny	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - opiekun - fizjoterapeuta - instruktor terapii zajęciowej 	-19 osób	-17 z 17 osób 100 %

1b.	Czynności opiekuńcze, higieniczne oraz pomoc w zaspokojeniu potrzeby wydalania z zachowaniem reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii covid-19	<p>- zabiegi pielęgnacyjne, mycie osób niesamodzielnym, zmiana pampersów ,</p> <p>-pomoc przy korzystaniu z toalety, zmianie zabezpieczenia higienicznego, odzieży, zapewnienie bezpieczeństwa przy przemieszczaniu się</p>	<p>- 6 osób</p> <p>- 12 osób</p>		<p>- instruktor terapii - opiekun - fizjoterapeuta - instruktor terapii zajęciowej</p>	<p>- 6 osób</p> <p>-12 osób</p>	<p>- 8 z 8 osób 100 % -11 z 11 osób 100%</p>
1c.	<p>Trening kulinarny</p> <p>- zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia)</p>	<p>- zajęcia teoretyczne w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p> <p>- przygotowywanie posiłków z zachowaniem reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19/ stopniowanie trudności /</p> <p>- prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków</p> <p>- estetyka podawania potraw</p> <p>- nauka na poziomie podstawowym</p> <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 przetwarzaniem • racjonalne gospodarowanie pieniędzmi na zakup artykułów spożywczych 	<p>- 19 osób</p> <p>10 osób bez podstawowych umiejętności przygotowywania posiłków</p>	<p>darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /</p>	<p>- opiekun - instruktor terapii</p>	<p>- 15 osób (poszerzenie wiedzy, uczestnictwo w zajęciach)</p> <p>5 osób umiejętność gotowania w stopniu podstawowym</p> <p>-2 osoby z 5 40 %</p>	<p>- 9 z 9 osób 100%</p>

1d.	Trening umiejętności praktycznych	<p>- doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów</p> <p>- karmienie indywidualne niesamodzielnych uczestników (usługi opiekuńcze)</p> <p>- zajęcia domowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • sprzątanie: kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, dezynfekcji, podstawy BHP • mycie i dezynfekcja różnych powierzchni, utrzymywanie porządku w pomieszczeniach • utrzymywanie porządku na stanowisku pracy • szycie, podstawowe umiejętności krawieckie <p>- obsługa urządzeń RTV- AGD oraz sprzętu komputerowego</p>	- 1 osoba posiadająca podstawowe umiejętności kulinarne		<p>- opiekun</p> <p>- instruktor terapii fizjoterapeuta</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej</p>	- 1 osoba umiejętność gotowania w stopniu zaawansowanym	- 1 osoba 100%
			- 7 osób		<p>- opiekun</p> <p>- instruktor terapii</p> <p>- fizjoterapeuta</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej</p>	- 7 osób	- 6 z 6 osób 100%
			- 11 osób	rodziny i opiekunowie	<p>- opiekun</p> <p>- instruktor terapii</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej</p>	-9 osób- nabycie umiejętności praktycznych	- 9 osób z 9 100%
			- 10 osób		<p>- opiekun</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej</p> <p>-instruktor terapii</p>	- 7 osób nabycie umiejętności obsługi urządzeń	-6 z 7 osób 86 %

1e.	Gospodarowanie budżetem	<ul style="list-style-type: none"> - zwrotczenie 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 zajęciowej - opiekun	-3 osoby umiejętność robienia zakupów	- 1 z 3 osób 33 %
-----	-------------------------	--	--	--------	--	--	----------------------

<p>2. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących h podczas pandemii Covid-19</p>	<p>- pogadanki - rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19:</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 (w tym zapobiegających zakażeniu wirusem Sars-Cov-2) podczas zajęć grupowych i indywidualnych prowadzonych w ośrodku lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • filmy edukacyjne • konkursy • cykliczne artykuły w kwartalniku „ŚDS-ka” • teksty literackie czytane i omawiane podczas biblioterapii <p>- porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii /</p> <p>- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</p>	<p>- osoby wycofane, bez doświadczeń w kontaktach</p> <p>- osoby z zaburzeniem zachowania i niestabilne emocjonalnie (19 osób)</p>	<p>MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia, przychodnie specjalistyczne, - placówki pomocy społecznej, psycholog</p>	<p>- dyrektor ŚDS, - instruktor terapii - kierownik zespołu, - psycholog - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalno-oświatowych - psycholog</p>	<p>- 19 osób utrwalenie prawidłowych zachowań, uczestnictwo w zajęciach</p>	<p>- 17 z 17 osób 100 %</p>
---	--	--	--	--	---	-----------------------------

3b.	<p>Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa</p>	<p>Zgodnie z zaleceniami organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19. Formy: - imprezy integracyjne wewnętrzne / uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambury, gry stolikowe/ - kino, teatr, muzea, wystawy (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli), filmoterapia - przygotowywanie programów teatralno-muzycznych / próby, występy - zabawy muzyczne: karaoke, konkursy gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych, - zajęcia taneczne z instruktorem(w tym taniec na wózku)</p>	<p>- 19 osób</p> <p>w małych grupach 2-3 osobowych / w zależności od stopnia trudności i możliwości intelektualnych /</p>	<p>- galerie sztuki - teatry, muzea, domy środowisk twórczych - biblioteka publiczna</p>	<p>- instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej - opiekun, - fizjoterapeuta - dyrektor ŚDS - kierownik zespołu</p>	<p>-19 osób relaks, poprawa samopoczucia utożsamienie się z grupą</p>	<p>-17 z 17 osób 100%</p>
4.	<p>Usprawnianie, rehabilitacja, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego o podczas pandemii Covid-19</p>	<p>- zajęcia w sali rehabilitacji: - z wykorzystaniem sprzętów (rotory, pionizator, poręcze, rower stacjonarny, urządzenia masujące, platforma wibracyjna) - program aktywności metodą Knill - ćwiczenia w zakresie poprawy narządu ruchu- chodu</p>	<p>- 19 osób</p>		<p>- fizjoterapeuci</p>	<p>-17 osób- poprawa lub utrzymanie kondycji psychicznej</p>	<p>- 17 z 17 osób 100 %</p>

		- jazda konna (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)	- 14 osób	Ośrodek Hipoterapii	14 osób- relaks, wzbogacenie doświadczeń	- 0 z 12 osób 0 %
		- inhalacje w grocie solnej przy muzyce relaksacyjnej (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)	- 18 osób		- 18 osób- poprawa stanu psychosomatycznego, relaks, odprężenie	10 z 15 osób 67 %
		- masaże wodne- hydroterapia (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)	- 3 osoby		- 3 osoby zmniejszenie napięcia odprężenie, poprawa stanu psychofizycznego	0 z 4 osób 0 %
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	12 osób	- rodziny uczestników	- 12 osób- poprawa komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, wzmocnienie motywacji, zasobu słownictwa.	11 z 11 osób 100%
6.	Dbalność o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	- edukacja na temat objawów objawów Covid-19, wiedzy o chorobie, postępowaniu przy zakażeniu, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez: <ul style="list-style-type: none"> • pogadanki • rozmowy grupowe, indywidualne - dzielenie się informacjami na łamach gazetki „SDS-ka” w artykułach: „Porady na covidowe smuty”.	19 osób	- rodziny uczestników	- 19 osób- nabycie, wzbogacenie wiedzy, poprawa stanu psychosomatycznego,	nie dotyczy (brak w planie na 2020r.)

