

ZARZĄDZENIE NR 25/22
PREZYDENTA MIASTA ŁOMŻA
z dnia 31 stycznia 2022 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży na 2022 r. oraz programów działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży typu A, B, C i D na 2022 r.

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2021 r. poz. 1372, 1834) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249), zarządzam, co następuje:

§ 1. Zatwierdzam plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży na 2022 r. stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia oraz programy działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży typu A, B, C i D na 2022 r. stanowiące załącznik nr 2 do niniejszego zarządzenia.

§ 2. Wykonanie zarządzenia powierzam Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży.

§ 3. Zarządzenie wchodzi z dniem podpisania.

PREZYDENT MIASTA

dr Mariusz Chrzanowski

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
mgr Wioletta Wiśniewska

RADCA PRAWNY
Mieczysław Jagielak

Tabela 1. Roczny plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy na rok 2022

	Zadania/Tematy	Termin realizacji	Sposób realizacji
1	1	2	3
1	Obchody imienin, urodzin uczestników	styczeń-grudzień 2022r.	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 2022r.	Seanse filmowe oraz spektakle teatralne, dostosowane dla wszystkich grup podopiecznych, jeżeli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli.
3	Obchody walentynkowe - zabawa na zakończenie karnawału	luty 2022r.	Zajęcia ukierunkowane na obchody walentynek: - wykonanie upominków walentynkowych, - oprawa muzyczna, wystroj pomieszczeń - zabawy ruchowe Rezt 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 2022r.	Uroczyste obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn w ŚDS 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	styczeń, marzec, czerwiec, październik 2022r.	Zajęcia edukacyjne ukierunkowane na poznanie: potraw, zwyczajów, muzyki, strojów, języka wybranych państw (np.: Francji, Chin). 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 2022r.	Przygotowywanie do świąt w pracowniach : - wykonywanie palm wielkanocnych, koszyków, stroików, figurek z masy porcelanowej lub ceramicznych, pisanek, kart świątecznych, - wystroj wnętrza, - zamówienie cateringu lub przygotowanie potraw świątecznych na Śniadanie Wielkanocne
7	Integracja, usprawnianie	styczeń-grudzień 2022r.	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). Organizowanie wewnątrz ośrodka rozgrywek w tenisa stołowego, bilarda, cymbergaja, piłkarzy stołowych, boccia z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19.
8	Aktywizacja teatralnomuzyczna	styczeń- grudzień 2022r.	Przygotowanie programów artystycznych okolicznościowych, inscenizacji, spektakli słownomuzycznych: przygotowanie scenariuszy, strojów, scenografi, choreografi, 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 2022r.	Zajęcia w ogrodzie: przygotowanie gleby, wysiew roślin, pielęgnacja, prace ogrodnicze. Spacerowanie nazw roślin, kwiatów, drzew.
10	Turystyka, rekreacja, rozrywka	maj-wrzesień 2022 r.	Wycieczki krajoznawcze, rekreacyjne, rowerowe do lasu i nad rzekę, jeżeli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli, z zachowaniem zasad obowiązujących podczas pandemii Covid-19.
11	Kontakt z kulturą	maj-czerwiec 2022r.	Wyjazd do teatru w Warszawie lub Białymstoku na spektakl.
12	Impreza integracyjna- obchody Dnia Rodziny	maj 2022r.	Piknik integracyjny, jeżeli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli. Przygotowanie programu słownomuzycznego. Spotkanie z rodzinami i opiekunami uczestników ŚDS. Poczęstunek, upominki, wspólne zabawy.

13	Obchody Dnia Dziecka, rekreacja	I czerwiec 2022r.	Zabawy na świeżym powietrzu, lody, wata cukrowa, upominki.
14	Rekreacja, wycieczki, usprawnianie, „To i owo na sportowo”	czerwiec- wrzesień 2022r.	Spotkania integracyjno- sportowe. Gry, zabawy ruchowe na świeżym powietrzu i na boisku. Udział w Integracyjnym Turnieju Sportowym w DPS „Zdrowo i wesoło”. Organizacja spotkania integracyjnego „To i owo na sportowo”, z udziałem uczniów Zespołu Szkół Specjalnych, podopiecznych Domu Pomocy Społecznej, uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej w Łomży.
15	Rekreacja, rozrywka, wycieczki	lipiec 2022r.	Ośrodek Hipoterapii w Kisielnicy: jazda konna, zajęcia rekreacyjne w plenerze.
16	Edukacja, aktywizacja, integracja	marzec- grudzień 2022r.	Realizacja programu „Uzależnienia niszczą marzenia- działania profilaktyczno-terapeutyczne poprzez edukację, aktywizację sportową i artystyczną oraz integrację społeczną osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z projektem, z uwzględnieniem obowiązujących zasad w sytuacji trwania pandemii. Zajęcia w ŚDS lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
17	Integracja, promocja, organizacja czasu wolnego	od stycznia do grudnia 2022r.	Praca w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych nad przygotowaniem repertuaru słowno-muzycznego: piosenki religijne, jasełka, pastorałki, patriotyczne, okolicznościowe, tematyczne.
18	Spotkanie integracyjne środowiska osób z niepełnosprawnością-„Śpiewać każdy może”	wrzesień 2022r.	Organizacja Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może...” z udziałem ok. 7 ośrodków wsparcia z województwa podlaskiego (jeżeli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli).
19	Obchody Dnia Osób z Niepełnosprawnością- integracja społeczna	październik 2022r.	Zajęcia edukacyjne, występy artystyczne w Hali Kultury, poczęstunek, spotkania w ramach integracji społecznej, jeśli będą możliwe z uwagi na sytuację epidemiczną w kraju.
20	Obchody Święta Niepodległości	listopad 2022r.	Tydzień patriotyczny „Co to jest niepodległość? (zajęcia teatralno- muzyczne, plastyczne, prezentacja filmów, inscenizacji, przygotowanego programu artystycznego). Przeprowadzenie zajęć w poszczególnych pracowniach lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
21	Integracja, aktywizacja, rozrywka	styczeń- grudzień 2022r.	Zajęcia taneczno- ruchowe (w tym taniec na wózkach)- choreoterapia pod kierunkiem instruktora. Nauka układów, kroków przy muzyce w ramach zajęć w ośrodku lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna).
22	Integracja, promocja, organizacja czasu wolnego	październik, listopad, grudzień 2022r.	Przygotowanie spektaklu jasełkowego podczas zajęć w ŚDS, jeżeli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli: - scenariusz - choreografia - stroje - scenografia - oprawa muzyczna - codzienne próby w małych grupach W przypadku zawieszenia działalności placówki opracowanie programu artystycznego świątecznego z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych do kontaktów z uczestnikami.
23	Impreza integracyjna	30 listopada 2022r.	Dzień wróżb andrzejkowych zorganizowany w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
24	Impreza integracyjna	6 grudnia 2022r.	Zabawy mikolajkowe przeprowadzenie zajęć w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
25	Obchody Świąt Bożego Narodzenia	grudzień 2022r.	Premiera Jasełek. Spotkanie wigilijne z uczestnikami, ich rodzinami, zorganizowane w placówce, Hali Kultury. Upominki świąteczne.
26	Obchody „Sylwestra”	30 grudnia 2022r.	Zabawa sylwestrowa, składanie życzeń, poczęstunek- organizacja w ŚDS lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych.
27	Rekreacja, usprawnianie	2-3 razy w tygodniu/cały rok	Zajęcia sportowe na boisku lub na holu (III kondygnacja), rozgrywki w siatkówkę, boccia, piłkę, zabawy ruchowe z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19.
28	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.
29	Promocja, edukacja, prezentacja twórczości, rozrywka, informacja	cały rok	Praca nad przygotowaniem kolejnych numerów gazетки ŚDS-ka -zajęcia redakcyjne

				- opracowanie szaty graficznej. Zajęcia w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
30	Umożliwienie spożywania gorącego posiłku. Prowadzenie treningu kulinarnego.	cały rok		Realizacja w formie zajęć teoretycznych(prezentacja w ośrodku, udostępnianie przepisów) lub praktycznych (po zniesieniu obostrzeń), ewentualnie z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa). Codzienne przygotowanie gorącego posiłku, zgodnie z zaakceptowanymi procedurami lub zapewnienie w formie cateringu, zgodnie z obowiązującymi zaleceniami GIS i Ministerstwa Zdrowia.
31	„Ze sztuką na Ty”	cały rok		Cykliczne, grupowe wyjścia do galerii sztuki, muzeów, jeżeli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli.
32	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
33	Prezentacja twórczości	cały rok		Prezentacja prac indywidualnych i grupowych, przygotowanych w ramach zajęć podczas wystaw np. w galeriach sztuki. Udział w przeglądach i konkursach np. plastycznych organizowanych przez PFRON.
34	Aktywizacja, rozwijanie zainteresowań, nabywanie przydatnych umiejętności	cały rok, cyklicznie		W ramach zajęć prowadzonych w pracowniach: - wikliny i tkaniny - plastycznej - komputerowej, językowej - muzycznej - technicznej Program dostosowany do zmieniających się pór roku, świąt, okoliczności. Sposób realizacji oparty na stopniowaniu trudności.
35	Rehabilitacja, rekreacja	cały rok /seanse 0,5godz		Inhalacje w grocie solnej, połączone ze słuchaniem muzyki relaksacyjnej codziennie w małych grupach, jeżeli nie będzie przeciwwskazań związanych z trwającą pandemią
36	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. Przeprowadzenie zajęć w SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna, strona internetowa).
37	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.
38	Psychoedukacja. Poradnictwo psychologiczne.	od marca do grudnia 2022r.		Spotkania z psychologiem i specjalistą od uzależnień w ramach realizacji programu (zajęcia grupowe i indywidualne).
39	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 głosowo- obrazkowego, tablic, pomocy dydaktycznych, mówików, multigrafii, itp.)
40	Rehabilitacja, stymulacja sensoryczna, rozwijanie sfery poznawczej	cały rok		Terapia Snoezelen w sali doświadczania świata, połączona z aromaterapią i muzykoterapią(stymulacja zmysłów) z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19.
41	Edukacja prozdrowotna. Poradnictwo i wsparcie w okresie pandemii.	cały rok		Zajęcia edukacyjno- informacyjne prowadzone w SDS 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.
42	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.
43	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	cały rok		Pomoc w zakresie tworzenia pism urzędowych, wniosków, w kontaktach z instytucjami i urzędami.
44	Kształtowanie i nabywanie umiejętności społecznych	styczeń-grudzień 2022r.		Zajęcia w zakresie nabywania umiejętności radzenia sobie z emocjami. Motywowanie do akceptowalnych społecznie zachowań i wypowiedzi. Prowadzenie treningu zastępowania agresji i kontroli złości. Pogadanki prowadzone przez funkcjonariuszy policji, w ramach projektu „Mam wybór. Wybieram rozsądek” na temat np. bezpieczeństwa w sieci, dopalaczy.

Tabela 2. PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022 Dla osób przewlekle psychicznie chorych – A

Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji zadania w 2022 r.	Zadanie zrealizowane w 2021 r. (ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)	Miernik realizacji zadania na 2021 r.	Stożek realizacji miernika w 2021 r. (%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Trening dbalności o wygląd zewnętrzny i nauka higieny - kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających, ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	<p>pogadanki</p> <p>konkursy z nagrodami /środki higieniczno-kosmetyczne/ - egzekwowanie czynności higienicznych / mycie i dezynfekcja rąk po wejściu do placówki/</p> <p>pomiar temperatury,</p> <p>filmy edukacyjne</p> <p>udosępnianie środków do dezynfekcji, higienicznych oraz ochrony osobistej - rozmywy indywidualne - przypominanie o myciu rąk po wyjściu z toalety, strzyżenie, mycie zębów, toaleta całego ciała, zmiana odzieży /</p> <p>stosowanie pozytywnych wzmoocień,</p> <p>możliwość korzystania z natrysku i pralki - zabiegi kosmetyczno-upiększające i fryzjerskie w pracowni urody</p>	16	<p>biblioteka,</p> <p>sklep „Rossmann” - grupy samopomocowe/ dotyczy wymiany odzieży, strzyżenia /</p> <p>darczyńcy indywidualni / odzież, sprzęt / rodzina</p>	instruktor terapii	16 osób	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających, ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	-17 osób	100,00
2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trening kulinarzy-zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne(zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia)	<p>zajęcia teoretyczne w ŚDS (pokaz, prezentacja z omówieniem sposobu przyrządzania dań) 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>prawydlowe zachowanie przy spożyciu posiłków</p> <p>estetyka podawanie potraw</p> <p>nauka na poziomie podstawowym (podstawy bezpieczeństwa i higieny pracy w kuchni, podstawowe proste czynności kuchenne, obsługa sprzętu kuchennego, zapoznanie z produktami, wartościami odżywczymi i ich przetwarzaniem) - doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów - udosępnianie przepisów, - poznanie tradycyjnych potraw kuchni świata</p>	16	<p>darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /</p>	instruktor terapii	- 16 osób	Trening kulinarzy-zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne(zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia)	- 17 osób	82,00
3	4	5	6	7	8	9	10	11
Trening umiejętności praktycznych	<p>zajęcia domowe: sprzątanie (kolejność wykonywania czynności, narzędzia, środki czystości, dezynfekcji, podsiawy BHP, mycie i dezynfekcja różnych powierzchni, utrzymywanie porządku w pomieszczeniach, utrzymywanie porządku na stanowisku pracy) - szycie, podstawowe umiejętności krawieckie - obsługa urządzeń RTV-AGD, pralki, żelazka,</p> <p>zajęcia w pracowni technicznej: drobne naprawy, obsługa narzędzi, obróbka drewna - konserwacja rowerów.</p>	16	rodziny i opiekunowie	instruktor terapii zajęciowej, instruktor terapii	-16 osób	Trening umiejętności praktycznych	-17 osób	76,00

4	Trening gospodarowania środkami finansowymi	dokonywanie zakupów z pomocą instruktora terapii lub doświadczonych kolegi. zwrócenie uwagi na ilość, jakość towaru, cenę, możliwości finansowe poprawne zachowanie się w czasie zakupów planowanie wydatków / dot. np. przygotowania posiłku/- samodzielne zakupy - racjonalne gospodarowanie miesięcznymi dochodami, planowanie wydatków, gromadzenie oszczędności - wychodzenie z zadłużenia /dokumentowanie wydatków /	5	-sklepy -pracownik socjalny -rodzina	instruktor terapii	5 osób	Gospodarowanie budżetem	-4 osoby	100,00
5	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	<p>pagadanki</p> <p>rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19; 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 zakazaniu wirusem Sars-Cov-2) podczas zajęć grupowych i indywidualnych prowadzonych w ośrodku lub z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych - filmy edukacyjne, konkursy, cykliczne artykuły w kwartalniku SDS-ka, porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii, radzeniem sobie z emocjami / pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, trening zastępowania agresji i kontroli złości - spotkania z policją (bezpieczeństwo w sieci, na drodze) - pogadanki</p>	16	-MOPS, -Urząd Pracy, -placówki kulturalne, -PZPi, -przychodnie zdrowia -poradnie specjalistyczne, oddziały psychiatryczne placówki pomocy społecznej OIK, prawnik, psycholog, Centrum Pielczy Zastępczej, asystenci rodziny, kuratorki sądowni, -Policja	dyrektor SDS, instruktor terapii kierownik zespołu, psycholog instruktor terapii zajęciowej, instruktor do spraw kulturalnooświatowych	-16 osób	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	-17 osób	88,00
6	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu 3x8 sen, wypoczynek, praca	16	rodzina	psycholog	-16 osób	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- 17 osób	100,00
7	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach 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. -gazetka „SDS-ka „pełniąca funkcję edukacyjną, informacyjną i promocyjną ośrodka	16	- SDS-y w woj. podlaskim, - MOPS Łomża -darczyńcy	instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych - kierownik zespołu	- 16 osób	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	- 17 osób	100,00

<p>Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa (organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19)</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 kawałowe, dyskoteki / organizacja i udział w Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać Każdy może...”, spotkaniu integracyjnym „To i owo na sportowo”, - gry i zabawy klubowe / konkursy, 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>16</p>	<p>galerie sztuki - teatry, muzea, dom środowisk twórczych biblioteka publiczna hala kultury</p>	<p>instruktor terapii - instruktor do spraw kulturalnooświatowych, instruktor terapii zajęciowej,</p>	<p>-16 osób</p>	<p>Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa (organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19)</p>	<p>17 osób</p>	<p>100,00</p>
<p>Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19</p>	<p>psychoedukacja na temat objawów covid-19, wiedzy o chorobie, uzależnieniach, chorobach psychicznych, postępowania przy zakażeniu, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez: pogadanki, rozmowy grupowe, indywidualne - dzielenie się informacjami na łamach gazetki „SDS-ka” w artykułach „Schizofrenia”, „Moje życie z chorobą” wydawanie powierzonych leków, pomiar ciśnienia krwi, pulsu, poziomu glukozy we krwi - pomiar temperatury i dezynfekcja, mycie rąk po wejściu do ośrodka współpraca z PZP, lekarzami rodzinnymi, psychiatrą, pracownikami szpitala, oddziału psychiatrycznego / wymiana informacji/ Zajęcia w SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p>	<p>16</p>	<p>PZP, przychodnie lekarskie - psychiatryczne pielęgniarki środowiskowe, psychiatra, psycholog, pracownik socjalny szpitala pracownicy OIK</p>	<p>- kierownik zespołu - instruktor terapii zajęciowej -instruktor terapii</p>	<p>- 16 osób</p>	<p>Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19</p>	<p>-17 osób</p>	<p>100,00</p>
<p>Usprawnianie, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19</p>	<p>zajęcia na siłowni z wykorzystaniem sprzętów (rotory, orbitrek, rower stacjonarny, urządzenia masujące, platforma wibracyjna, stepper, atlas, wiosłarz.) ćwiczenia z wykorzystaniem stepów, ćwiczenia oddechowe stosowanie lampy antydepresyjnej, zajęcia na pływalni (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli) choreoterapia (w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna) ćwiczenia obniżające masę ciała gimnastyka ogólnousprawniająca spacery poprawiające sprawność i motorykę gry, zabawy ruchowe na boisku, zajęcia sportowe- piłka nożna, rzucanie do celu rozgrywki sportowe: tenis stołowy, , piłkarze, gra w boccia, bilard, cymberegaj, wycieczki rowerowe, turystyka, jazda konna inhalacje w grotcie solnej, masaż wodne- hydroterapia (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)</p>	<p>16</p>	<p>Ośrodek Hipoterapii</p>	<p>-instruktor terapii -fizjoterapeuta</p>	<p>- 16 osób</p>	<p>Usprawnianie, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19</p>	<p>- 17 osób</p>	<p>100,00</p>

Tabela 3. PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022 dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – B

Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r. (ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)	Miernik realizacji zadania na 2021 r.	Stopień realizacji miernika w 2021 r. (%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny - kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających, ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19</p> <p>pogadanki konkursy z nagrodami /środki higieniczno-kosmetyczne/ - egzekwowanie czynności higienicznych / mycie i dezynfekcja rąk po wejściu do placówki/ pomiar temperatury, filmy edukacyjne</p> <p>udostępnianie środków do dezynfekcji, higienicznych oraz ochrony osobistej - zabiegi higieniczne, kosmetyczne, fryzjerskie w pracowni urody</p> <p>-egzekwowanie czynności - przypomnienie o myciu rąk po wyjściu z toalety, mycie zębów, toaletę całego ciała, zmiana odzieży</p> <p>stosowanie pozytywnych wzmoceń</p>	10	<p>biblioteka, dział książki mówionej, sklep „Rossmann” rodziny</p>	<p>instruktor terapii opiekun</p> <p>instruktor terapii zajęciowej</p>	- 10 osób	<p>Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19</p>	- 9 osób	100,00
2	<p>Trening kulinarne -zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia</p> <p>zajęcia teoretyczne w ŚDS (pokaz, prezentacja z omówieniem sposobu przyrządzenia dan) lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p> <p>przygotowywanie posiłków z zachowaniem reżimu sanitarnego (pod nadzorem) obowiązującego podczas pandemii Covid-19/ stopniowanie trudności / - prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków</p> <p>estetyka podawanie potraw</p> <p>nauka na poziomie podstawowym (podstawy bezpieczeństwa i higieny pracy w kuchni, podstawowe proste czynności kuchenne, obsługa sprzętu kuchennego, zapoznanie z produktami, wartościami odżywczymi i ich przetwarzaniem) - doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów - udostępnianie przepisów, - poznanie tradycyjnych potraw kuchni świata</p> <p>nauka posługiwania się sztućcami.</p> <p>przygotowanie stołu przed posiłkiem</p>	10	<p>darczyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /</p>	<p>opiekun</p> <p>instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej</p>	- 10 osób	<p>Trening kulinarne -zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia</p>	- 9 osób	100,00
3	<p>zajęcia domowe: 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 - obsługa urządzeń RTV- AGD, pralki, żelazka, zajęcia w pracowni technicznej: drobne naprawy, obsługa narzędzi, obróbka drewna - konserwacja rowerów.</p>	10	<p>rodziny i opiekunowie</p>	<p>-instruktor terapii opiekun</p> <p>instruktor terapii zajęciowej</p>	- 10 osób	<p>Trening umiejętności praktycznych</p>	- 9 osób	100,00

4	Trening gospodarowania środkami finansowymi	zwrócenie uwagi na ilość, jakość towaru, cenę, możliwości finansowe poprawne zachowanie się w czasie zakupów placenie w kasie, obliczenie reszty i rozliczenie wydatków - proste planowanie wydatków / dot. przygotowania posiłku / samodzielne zakupy	6	sklepy	instruktor terapii opiekun instruktor terapii zajęciowej	- 6 osób	Gospodarowanie budżetem	-5 osób	80,00
5	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	požadanki rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19; 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 - filmy edukacyjne, konkursy, cykliczne artykuły w kwartalniku SDS-ka, teksty literackie czytane i omawiane podczas biblioterapii - porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii, radzeniem sobie z emocjami / pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, trening zastępowania agresji i kontroli złości - spotkania z policją (bezpieczeństwo w sieci, na drodze)	10	MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia, poradnie specjalistyczne, placówki pomocy społecznej, psycholog, specjalista terapii uzależnień, policja.	dyrektor SDS, instruktor terapii kierownik zespołu, psycholog instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych	- 10 osób	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	- 9 osób	100,00
6	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu 3x8 sen, wypoczynek, praca /	10	-rodzina	- psycholog	- 10 osób	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- 9 osób	100,00
7	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach SDS 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 wzmacnień pozytywnych. -nauka poprzez zabawę. -gazetka „SDS-ka pełniąca funkcję edukacyjną, informacyjną i promocyjną ośrodka	10	Darczyńcy	instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych opiekun kierownik zespołu	-10 osób	Motywowanie do działania, aktywizacja(w pracowniach SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	-9 osób	100,00
8	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa (organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19)	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 / organizacja i udział w Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać Każdy może...”, spotkaniu integracyjnym „To i owo na sportowo”, - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambury, gry stolikowe/ kino, teatr, muzea, wystawy (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli), filmoterapia i biblioterapia	10	- galerie sztuki - teatry, muzea, dom środowisk twórczych biblioteka hala kultury publiczna	instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych opiekun kierownik zespołu	-10 osób	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa.	-9 osób	100,00

		przygotowywanie programów teatralno-muzycznych / próby, występy/ zabawy muzyczne: karaoke, konkursy gry i zabawy z wykorzystaniem komputera i programów multimedialnych.									
9	Usprawnianie, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązujące-go podczas pandemii Covid-19	- zajęcia w sali rehabilitacji i na siłowni: z wykorzystaniem sprzętów (rotory, orbitrek, rower stacjonarny, urządzenia masujące, platforma wibracyjna, stepper) program aktywności metodą Knill zajęcia na pływalni (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli) choreoterapia (w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna), ćwiczenia obciążające masę ciała gimnastyka ogólnousprawniająca spacery poprawiające sprawność i motorykę -gry, zabawy ruchowe na boisku, zajęcia sportowe- piłka nożna, rzucanie do celu -rozgrywki sportowe: tenis stołowy, , piłkarze, gra w boccia, bilard, cymbergaj, wycieczki rowerowe, turystyka, -jazda konna inhalacje w gocie solnej, masaże wodne- hydroterapia (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)	10	- Ośrodek Hipoterapii w Kiszelnicy, - pływalnia miejska	- fizjoterapeuta - instruktor terapii	- 10 osób	- 9 osób	100,00	Usprawnianie, rehabilitacja, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązujące-go podczas pandemii Covid-19		
10	Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	psychoedukacja na temat objawów covid-19, wiedzy o chorobie, uzależnieniach, chorobach psychicznych, postępowania przy zakażeniu, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez: zagadki, rozmowy grupowe, indywidualne - dzielenie się informacjami na lamach gazetki „SDS-ka” wydawanie powierzonych leków, pomiar ciśnienia krwi, puls, poziomowi glukozy we krwi - pomiar temperatury i dezynfekcja, mycie rąk po wejściu do ośrodka. Terapia Snoezelen w sali doświadczania świata, połączona z aromaterapią i muzykoterapią. Zajęcia w SDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)	10	PZP psychodni, poradnie specjalistyczne rodzinny	instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych opiekun kierownik zespołu psycholog specjalista terapii uzależnień	-10 osób	100,00	Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19			
11	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 głosowo- obrazkowego, multigrafii, mówików oraz innych alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji	2	-rodziny uczestników	- instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej, - opiekun	-2 osoby	0,00	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się			

Tabela 4. PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022 dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – C

Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r. (ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)	Miernik realizacji zadania na 2021 r.	Stożek realizacji miernika w 2021 r. (%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny - kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych zdrowotnych, upiększających, ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> <p>32</p> <p>33</p> <p>34</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p> <p>40</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p> <p>44</p> <p>45</p> <p>46</p> <p>47</p> <p>48</p> <p>49</p> <p>50</p> <p>51</p> <p>52</p> <p>53</p> <p>54</p> <p>55</p> <p>56</p> <p>57</p> <p>58</p> <p>59</p> <p>60</p> <p>61</p> <p>62</p> <p>63</p> <p>64</p> <p>65</p> <p>66</p> <p>67</p> <p>68</p> <p>69</p> <p>70</p> <p>71</p> <p>72</p> <p>73</p> <p>74</p> <p>75</p> <p>76</p> <p>77</p> <p>78</p> <p>79</p> <p>80</p> <p>81</p> <p>82</p> <p>83</p> <p>84</p> <p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p> <p>91</p> <p>92</p> <p>93</p> <p>94</p> <p>95</p> <p>96</p> <p>97</p> <p>98</p> <p>99</p> <p>100</p>	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Trening kulinarny-zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> <p>32</p> <p>33</p> <p>34</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p> <p>40</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p> <p>44</p> <p>45</p> <p>46</p> <p>47</p> <p>48</p> <p>49</p> <p>50</p> <p>51</p> <p>52</p> <p>53</p> <p>54</p> <p>55</p> <p>56</p> <p>57</p> <p>58</p> <p>59</p> <p>60</p> <p>61</p> <p>62</p> <p>63</p> <p>64</p> <p>65</p> <p>66</p> <p>67</p> <p>68</p> <p>69</p> <p>70</p> <p>71</p> <p>72</p> <p>73</p> <p>74</p> <p>75</p> <p>76</p> <p>77</p> <p>78</p> <p>79</p> <p>80</p> <p>81</p> <p>82</p> <p>83</p> <p>84</p> <p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p> <p>91</p> <p>92</p> <p>93</p> <p>94</p> <p>95</p> <p>96</p> <p>97</p> <p>98</p> <p>99</p> <p>100</p>	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trening umiejętności praktycznych	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> <p>32</p> <p>33</p> <p>34</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p> <p>40</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p> <p>44</p> <p>45</p> <p>46</p> <p>47</p> <p>48</p> <p>49</p> <p>50</p> <p>51</p> <p>52</p> <p>53</p> <p>54</p> <p>55</p> <p>56</p> <p>57</p> <p>58</p> <p>59</p> <p>60</p> <p>61</p> <p>62</p> <p>63</p> <p>64</p> <p>65</p> <p>66</p> <p>67</p> <p>68</p> <p>69</p> <p>70</p> <p>71</p> <p>72</p> <p>73</p> <p>74</p> <p>75</p> <p>76</p> <p>77</p> <p>78</p> <p>79</p> <p>80</p> <p>81</p> <p>82</p> <p>83</p> <p>84</p> <p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p> <p>91</p> <p>92</p> <p>93</p> <p>94</p> <p>95</p> <p>96</p> <p>97</p> <p>98</p> <p>99</p> <p>100</p>	4	5	6	7	8	9	10

4	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	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 samodzielnie zakupy	2	sklepy	instruktor terapii	- 2 osoby	Gospodarowanie budżetem	-2 osoby	100,00	
5	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	<p> pogadanki rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19; 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 - filmy edukacyjne, konkursy, cykliczne artykuły w kwartalniku SDS-ka, teksty literackie czytane i omawiane podczas biblioterapii - porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii, radzeniem sobie z emocjami / pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, trening zastępowania agresji i kontroli złości - spotkania zpolicją (bezpieczeństwo w sieci, na drodze) </p>	4		<ul style="list-style-type: none"> - MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia, poradnie specjalistyczne, placówki pomocy społecznej, psycholog, specjalista terapii uzależnień, politeja. 	<ul style="list-style-type: none"> - dyrektor - ŚDS, - instruktor terapii - kierownik zespołu, - psycholog - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych 	- 4 osoby	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	- 4 osoby	100,00
6	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji / wskazanie na prawidłowe proporcje wykorzystania czasu 3x8 sen, wypoczynek, praca /	4	-rodzina	- psycholog	- 4 osoby	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- 4 osoby	100,00	
7	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	<p> 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, - gazeta, „ŚDS-ka „pełniąca funkcję edukacyjną, informacyjną i promocyjną ośrodka </p>	4	<ul style="list-style-type: none"> - ŚDS-y w woj. podlaskim, MOPS Łomża - darczyńcy 	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii - kierownik zespołu, - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych 	- 4 osoby	Motywowanie do działania, aktywizacja (w pracowniach ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	- 4 osoby	100,00	

<p>8</p> <p>Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa (organizacja z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19)</p>	<p>Zgodnie z zaleceniami organizacji z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19.</p> <p>Formy: imprezy integracyjne wewnętrzne/ uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / organizacja i udział w Festiwalu Piosenki Różnej „Spiewać Każdy może...”, spotkaniu integracyjnym „To i owo na sportowo”, - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambusy, 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>4</p>	<p>galerie sztuki - teatry, muzea, dom środowisk twórczych biblioteka publiczna hala kultury</p>	<p>-dyrektor ŚDS kierownik zespołu - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych, instruktor terapii</p>	<p>- 4 osoby</p>	<p>Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa</p>	<p>- 4 osoby</p> <p>100,00</p>
<p>9</p> <p>Usprawnianie, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego-go podczas pandemii Covid-19</p>	<p>zajęcia na siłowni z wykorzystaniem sprzętów - zajęcia na pływalni (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli) korzystanie z urządzeń masujących choreoterapia (w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna), - gimnastyka ogólnousprawniająca ćwiczenia stretchingowe spacery poprawiające sprawność i motorykę wycieczki rowerowe -gry ,zabawy ruchowe na boisku -zajęcia sportowe- piłka nożna rzucanie do celu -rozgrywki sportowe: tenis stołowy, „piłkarze”, gra w boccia, bilard, cymbergaj (z zachowaniem zasad obowiązujących podczas pandemii covid-19) wycieczki krajoznawcze, turystyka (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli) -jazda konna inhalacje w grotcie solnej,</p>	<p>4</p>	<p>- Ośrodek Hipoterapii w Kisielnicy, - pływalnia miejska</p>	<p>- instruktor terapii - fizjoterapeuta</p>	<p>- 4 osoby</p>	<p>Usprawnianie, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego-go podczas pandemii Covid-19</p>	<p>-4 osoby</p> <p>75,00</p>
<p>10</p> <p>Dbałość 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: pogadanki, rozmowy grupowe, indywidualne dzielenie się informacjami na łamach gazetki „ŚDS-ka” pilnowanie terminów wizyt / PZP, dentysta, lekarz rodzinny, - wydawanie powierzonych leków, pomiar ciśnienia krwi, puls, poziomu glukozy we krwi, - pomiar temperatury i dezynfekcja, mycie rąk po wejściu do ośrodka</p> <p>Zajęcia w ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p>	<p>4</p>	<p>-PZP</p>	<p>-dyrektor ŚDS kierownik zespołu - instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych, instruktor terapii</p>	<p>- 4 osoby</p>	<p>Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19</p>	<p>-4 osoby</p> <p>100,00</p>

Tabela 5. PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022 dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi – D

Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r. (ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)	Miernik realizacji zadania na 2021 r.	Stożek realizacji miernika w 2021 r. (%)
1	1	2	4	5	6	7	8	9
1	<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny</p> <p>- kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych, zdrowotnych, upiększających, ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19</p> <p>pojednaki konkursy z nagrodami /środki higieniczno-kosmetyczne/ - egzekwowanie czynności higienicznych / mycie i dezynfekcja rąk po wejściu do placówki/ pomiar temperatury, filmy edukacyjne</p> <p>udostępnianie środków do dezynfekcji, higienicznych oraz ochrony osobistej - zabiegi higieniczne, kosmetyczne, fryzjerskie w pracowni urody</p> <p>rozmowy indywidualne - egzekwowanie czynności higienicznych / przypominanie o myciu rąk po wyjściu z toalety, stryżeniu, myciu zębów, zmiana odzieży / stosowanie pozytywnych wzmoceń.</p>	3	19	instruktor terapii opiekun instruktor terapii zajęciowej - fizjoterapeuta	-19 osób	Kształtowanie nawyków higienicznych, pielęgnacyjnych, upiększających ze zwróceniem uwagi na zalecenia w okresie pandemii Covid-19	-19 osób	100,00
2	<p>Zapewnienie opieki: usługi opiekuńcze, czynności higieniczne oraz pomoc w zaspokojeniu potrzeby odżywiania i wydalenia z zachowaniem reżimu sanitarnego</p> <p>obowiązuje podczas pandemii covid-19.</p> <p>-zabiegi pielęgnacyjne, mycie osób niesamodzielnych, zmiana pampersów, -pomoc przy korzystaniu z toalety, zmianie zabezpieczenia higienicznego, odzieży, zapewnienie bezpieczeństwa przy przemieszczaniu się, -karmienie indywidualne niesamodzielnych uczestników, -pomoc w przyjmowaniu zalecanych leków zgodnie ze złożonym wnioskiem.</p>	12	rodziny	instruktor terapii opiekun instruktor terapii zajęciowej - fizjoterapeuta	-12 osób	Czynności opiekuńcze, higieniczne oraz pomoc w zaspokojeniu potrzeby wydalenia z zachowaniem reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii covid-19	-12 osób	100,00
3	<p>zajęcia teoretyczne w SDS (pokaz , prezentacja z omówieniem sposobu przyrządzenia dań) lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych(komunikatory internetowe, poczta elektroniczna)</p> <p>przygotowywanie posiłków z zachowaniem reżimu sanitarnego (pod nadzorem obowiązującego podczas pandemii Covid-19/ stopniowanie trudności / - prawidłowe zachowanie przy spożywaniu posiłków estetyka podawanie potraw</p> <p>nauka na poziomie podstawowym (podstawy bezpieczeństwa i higieny pracy w kuchni, podstawowe proste czynności kuchenne, obsługa sprzętu kuchennego, zapoznanie z produktami, wartościami odżywczymi i ich przetwarzaniem) - doskonalenie umiejętności gotowania, pieczenia, przygotowywania potraw okazjonalnych i przetworów - udostępnianie przepisów, - poznanie tradycyjnych potraw kuchni świata</p>	11	darcyńcy / osoby prywatne i instytucje, rodziny /	- instruktor terapii - opiekun	-11 osób	Trening kulinarny - zajęcia teoretyczne i ewentualnie praktyczne (zgodnie z rekomendacją GIS i Ministerstwa Zdrowia)	-15 osób	67,00

4	Trening umiejętności praktycznych	zajęcia domowe: sprzątanie (kolejności 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 - obsługa urządzeń RTV- AGD, pralki, żelazka, zajęcia w pracowni technicznej: drobne naprawy, obsługa narzędzi, obróbka drewna konserwacja rowerów,	10	rodziny i opiekunowie	opiekun zajęciowej -instruktor terapii	-10 osób	Trening umiejętności praktycznych	-9 osób	100,00
5	Trening gospodarowania środkami finansowymi	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	sklepy	instruktor terapii zajęciowej opiekun	-4 osoby	Gospodarowanie budżetem	-3 osoby	100,00
6	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	<p>1) pogadanki rozmowy indywidualne - zastosowanie wskazówek w praktyce - prawidłowe zachowania, w tym zalecenia w czasie pandemii Covid-19: 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 0 -filmy edukacyjne, konkursy, cykliczne artykuły w kwartalniku SDS-ka, teksty literackie czytane i omawiane podczas biblioterapii - porady psychologiczne / pomoc w rozwiązywaniu problemów, porady związane z życiem w pandemii, radzeniem sobie z emocjami / pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, trening kontroli złości - spotkania z policją (bezpieczeństwo w sieci, na drodze)</p>	19	MOPS, placówki kulturalne, PZP, przychodnie zdrowia, poradnie specjalistyczne, placówki pomocy społecznej, psycholog, specjalista terapii uzależnień, policja.	dyrektor ŚDS, instruktor terapii kierownik zespołu, psycholog instruktor terapii zajęciowej, - instruktor do spraw kulturalnooświatowych fizjoterapeuta	-19 osób	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	-19 osób	100,00
7	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	- zajęcia z psychoedukacji	10	rodzina	psycholog	-10 osób	Racjonalne gospodarowanie czasem wolnym	-9 osób	100,00
8	Motywowanie do działania, aktywizacja, stymulacja psychosensoryczna (w pracowniach ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	<p>aktywizowanie poprzez zainteresowanie konkretnym działaniem w pracowniach na terenie ośrodka / arterria: rękodzieło, ceramika, zajęcia plastyczne, komputerowe z wykorzystaniem internetu, teatralno muzyczne oraz na zewnątrz /zajęcia w ogrodzie/.</p> <p>Dostosowanie zajęć do możliwości psychofizycznych i intelektualnych uczestników:</p> <p>stosowanie systemu wzmożonej pozytywnych, nauka poprzez zabawę. - zajęcia stymulujące z wykorzystaniem zabawek sensorycznych oraz wyposażenia w sali doświadczenia świata - kwartalnik „SDS-ka pełniący funkcję informacyjną, edukacyjną i promocyjną ośrodka- gromadzenie wypowiedzi uczestników do cyklu psychozabaw w ramach zajęć redakcyjnych,</p>	19	- darczyńcy	-instruktor d/s kulturalnooświatowych -instruktor terapii -instruktor terapii zajęciowej opiekun dyrektor ŚDS - kierownik zespołu wspierającego aktywizującego	-19 osób	Motywowanie do działania, aktywizacja, stymulacja psychosensoryczna(w pracowniach ŚDS lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych)	-19 osób	100,00

	biblioterapia (z elementami ćwiczeń logopedycznych) oraz fimo terapia	Zgodnie z zaleceniami organizacji z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19. Formy: imprezy integracyjne wewnętrzne/ uroczystości świąteczne, urodzinowe, imieninowe, zabawy karnawałowe, dyskoteki / organizacja i udział w Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać Każdy może...”, spotkaniu integracyjnym „To i owo na sportowo”, - gry i zabawy klubowe / konkursy, kalambusy, 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)	19	galerie sztuki - teatry, muzea, dom środowisk twórczych biblioteka publiczna - hala kultury	instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej opiekun, fizjoterapeuta dyrektor SDS kierownik zespołu - instruktor d/s kulturalnooświatowych	-19 osób	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa.	-19 osób	100,00
9	Integracja społeczna. Wypoczynek, rozrywka, zabawa.	zajęcia w sali rehabilitacji i na siłowni: z wykorzystaniem sprzętów (rotory, pionizator, poręcze, rower stacjonarny, urządzenia masujące, platforma wibracyjna, stepper) program aktywności metodą Knill ćwiczenia w zakresie poprawy narządu ruchu- chodu, zajęcia na pływalni(jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli) choreoterapia (w ośrodku lub w formie zdalnej z wykorzystaniem kanałów teleinformatycznych (komunikatory internetowe, poczta elektroniczna), ćwiczenia obniżające masę ciała gimnastyka ogólnosprawiająca spacery poprawiające sprawność i motorykę -gry, zabawy ruchowe na boisku, zajęcia sportowe- piłka nożna, rzucanie do celu -rozgrywkę sportowe: tenis stołowy, , piłkarze, gra w boccia, bilard, cymbergaj, wycieczki rowerowe, turystyka (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli) -jazda konna, inhalacje w grotcie solnej przy muzyce relaksacyjnej, -masaże wodne- hydroterapia (jeśli sytuacja epidemiczna w kraju na to pozwoli)	19	- Ośrodek Hipoterapii w Kisielnicy, - pływalnia miejska	- fizjoterapeuci	-19 osób	Usprawnianie, rehabilitacja, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19	-17 osób	100,00
10	Usprawnianie, rehabilitacja, relaks, turystyka- z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego obowiązującego podczas pandemii Covid-19								
11	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 głosowo- obrazkowego, multigrافی, mówików oraz alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji	11	- rodziny uczestników	- instruktor terapii - opiekun, - fizjoterapeuta	-11 osób	Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się	-12 osób	100,00
12	Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	edukacja na temat objawów covid-19, wiedzy o chorobie, postępowaniu przy zakażeniu, propagowanie zdrowego stylu życia poprzez: pogadanki, rozmowy grupowe, indywidualne dzielenie się informacjami na łamach gazetek „SDS-ka”, - pomiar ciśnienia krwi, pulsu, poziomu glukozy we krwi, - przyjmowanie leków w SDS, zgodnie z wnioskami i zaleceniami lekarza,	19	- rodziny uczestników	instruktor terapii - instruktor terapii zajęciowej opiekun, fizjoterapeuta dyrektor SDS	- 19 osób	Dbałość o zdrowie somatyczne i psychiczne, z uwzględnieniem zaleceń obowiązujących podczas pandemii Covid-19	-19 osób	100,00

