Załącznik nr 1 do zarządzenia nr …/ 22

Prezydenta Miasta Łomża

z dnia … stycznia 2022 r.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Zadania/Tematy | Termin realizacji | Sposób realizacji |
| 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 ,, Millenium 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, wystrój 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 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. | 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 | styczeń-grudzień 2022r.  | Organizowanie wewnątrz ośrodka rozgrywek w tenisa stołowego, bilard, cymbergaj, 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, 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 2022r. | Zajęcia w ogrodzie: przygotowanie gleby, wysiew roślin, pielęgnacja, prace ogrodnicze. Spacery wśród zieleni. Poznawanie 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  | 1 czerwiec 2022r. | Zabawy na świeżym powietrzu, lody, wata cukrowa, upominki.  |
| 14 | Rekreacja, wypoczynek, 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, wypoczynek | 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 profilaktycznoterapeutyczne 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 słownomuzycznego: 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 mikołajkowe 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 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).  |
| 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 przeciwskazań 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 ŚDS 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 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. |
| 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.  |