**Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łychowskiej Woli na 2025 r.**

Plan pracy w szczególności powinien zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji
oraz przewidywane efekty.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | **Usługi świadczone w ŚDS w roku 2025** *(przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)* | **Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania** | **Liczba osób objętych usługami****(szacunkowa liczba)** | **Wymiar czasu/częstotliwość** | **Forma zajęć/ treningów/usług; indywidualne/grupowe** | **Przewidywane** **efekty** |
| I. | Trening funkcjonowania w codziennym życiu: |  |  |  |  |  |
| 1. | Trening dbałości o wygląd zewnętrzny | fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 30 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | słowna, poglądowa, instruktaż, ćwiczenia praktyczne | 1. nabycie umiejętności dbania o własny wygląd,
2. dbanie o czystość odzieży i obuwia,
3. regularna zmiana bielizny osobistej,
4. dobór garderoby do odpowiedniej pory roku i okoliczności,
5. zwiększenie poczucia własnej wartości,
6. wykorzystanie wyuczonych czynności w życiu codziennym.
 |
| 2. | Trening nauki higieny | fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 30 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | słowna, (rozmowa, pogadanka, instruktaż, objaśnienia)poglądowa (np. pokaz),ćwiczenia praktyczne | 1. umiejętność dbaniao higienę całego ciała, korzystania z prysznica, przyborów toaletowych, mycia rąk po korzystaniu z toalety, dezynfekcja rąk,
2. odpowiedni dobór kosmetyków do higieny głowy, twarzy i ciała,
3. stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym.
 |
| 3. | Trening kulinarny | terapeuta | 21 | trzy godzinydziennie | słowna, pokazowa,zajęcia praktyczne zajęcia utrwalające | 1. podtrzymywanie umiejętności zaplanowania i przygotowania prostego posiłku,
2. nabycie i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztućcami, nakrywanie do stołu,
3. Nabycie i podtrzymanie umiejętności samodzielnego spożywania posiłków,
4. umiejętność zachowania przy stole,
5. nabycie umiejętności praktycznych w obsłudze podstawowego sprzętu domowego,
6. umiejętność rozróżniania podstawowych produktów żywieniowych,
7. nabycie umiejętności posługiwania się w/w czynnościami w praktyce, stosowanie ich w domu.
 |
| 4. | Trening umiejętności praktycznych | fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 30 | sezonowo-prace w ogrodzie -1 godzina dziennie,w wymiarze5 godzin tygodniowo,generalneporządki raz na trzy m-ce | ćwiczenia praktyczne, instruktaż słowny, prezentacja wykonywanych prac w małej grupie | 1. podtrzymywanie,

nabycie umiejętności sprzątania, prania ręcznego, zmywania, odkurzania i obsługi sprzętów(samodzielnie lub przy wsparciu terapeuty),1. zaznajomienie się z zakresem prac domowych,
2. poznawanie zasad czyszczenia i przechowywania odzieży,
3. znajomość domowych sposobów usuwania plam i zabrudzeń,
4. nabycie umiejętności przyszywania guzików, prasowania, powlekania pościeli i składania odzieży,
5. systematyczne podlewanie, dbanie o rośliny doniczkowe i ogrodowe,
6. wdrażanie nabytych umiejętności w życiu codziennym w domu.
 |
| 5. | Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi | fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii | 21 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | słowna, poglądowa, praktyczna | 1. umiejętne planowanie niezbędnych zakupów, tworzenie listy zakupów,
2. utrwalenie/znajomości orientacji wartości pieniądza i towaru,
3. dokonywanie samodzielnych zakupów pod opieką terapeuty,
4. nabycie umiejętności planowania wydatków na cały miesiąc z uwzględnieniem opłat stałych,
5. wykorzystanie nabytych umiejętności w życiu codziennym.
 |
| 6. | *Inne (jeśli są prowadzone) –* trening samoobsługi | fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, opiekun | 30 | 1 raz w tygodniu po 40 minutodpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | słowna, instruktaż, praktyczna | 1. samodzielnie lub w asyście ubieranie się (zapinanie guzików, zasuwanie suwaków, wiązanie sznurowadeł),
2. dobieranie właściwej odzieży, obuwia do warunków atmosferycznych,
3. samodzielne spożywanie posiłków,
4. Odnoszenie naczyń po posiłku w wyznaczone miejsce,
5. samodzielne zgłaszanie/załatwianie potrzeb fizjologicznych, mycie i dezynfekcja rąk,
6. samodzielne otwieranie/zamykanie zamków,
7. samodzielne otwieranie/zamykanie drzwi w aucie i zapinanie pasów bezpieczeństwa.
 |
| II. | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: |  |  |  |  |  |
| 1. | Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury | psycholog, fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii | 30 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | słowna, wcielanie w rolę, tekst narracyjny (historyjki, bajki, opowiadania) | 1. nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych,
2. używanie zwrotów grzecznościowych,
3. umiejętność współpracy i komunikowania się, pracy w grupie,
4. poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym, i umiejętność praktycznego ich wykorzystania,
5. pomaganie innym,
6. utrwalenie nawyku przestrzegania zasad i reguł życia społecznego oraz kulturalnego zachowania się w miejscach publicznych,
7. poprawa relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami.
 |
| 2. | *Inne…(jeśli są prowadzone)* – trening społeczności | dyrektor, psycholog, fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 32 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników, minimum jeden raz w tygodniu w wymiarze 30 minut | słowna, poglądowa, pogadanka(mediacje, negocjacje, kompromis) | 1. wspólne omawianie wybranych zagadnień oraz spraw bieżących,
2. przestrzeganie norm i zasad funkcjonowania w grupie,
3. nabycie umiejętności organizacji zebrań społeczności uczestników,
4. poczucie odpowiedzialności za funkcjonowanie ŚDS,
5. rozwijanie wrażliwości na potrzeby i uczucia innych,
6. niwelowanie napięć emocjonalnych, porozumiewanie się w grupie, prawidłowy sposób rozwiązywania konfliktów, sytuacji trudnych dotyczących uczestników oraz Domu.
 |
| III. | Trening umiejętności komunikacyjnych: |  |  |  |  |  |
| 1. | W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej | psycholog, fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 32 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestnikówcodziennie w szatni podczas zmiany obuwia i zdejmowania odzieży wierzchniej | słowna, zabawowa, obrazkowa: piktogramy, zdjęcia, bajki, historyjki | 1. aktywne uczestnictwo w sytuacjach komunikacyjnych,
2. nawiązywanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi, opartych na zaufaniu, tolerancji, otwartości i życzliwości,
3. zwiększenie motywacji wykorzystywania alternatywnych metod komunikacji w codziennym życiu,
4. nabycie umiejętności rozpoznawania ruchów mimicznych twarzy, tonacji głosu, mowy ciała,
5. zwiększenie satysfakcji z kontaktów międzyludzkich, pewności siebie i poczucia własnej wartości,
6. zdobycie nowych informacji,
7. odczytywanie emocji z przedstawionych obrazków, bajek, historyjek
 |
| 2. | *Inne…(jeśli są prowadzone)* | - | - | - | - | - |
| IV. | Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: |  |  |  |  |  |
| 1. | Trening rozwijania zainteresowań literaturą | fizjoterapeuta,terapeuta zajęciowy, starszy opiekun | 32 | dwa razy w tygodniu w wymiarze 2 godzin | słowna, instruktaż, poglądowa, drama | 1. kształtowanie wrażliwości, rozwijanie mowy i twórczego myślenia,
2. poznanie tekstu literackiego,
3. ćwiczenia pamięci,
4. rozwijanie zainteresowań czytaniem,
5. kształtowanie uczuć i postaw,
6. kształtowanie spostrzegawczości i umiejętności koncentracji,
7. odgrywanie przydzielonych ról według kolejności scenariusza.
 |
| 2. | Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi | fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 32 | raz w tygodniu w wymiarze 2 godziny | słowna, instruktaż, poglądowa | 1. rozwijanie zainteresowań,
2. możliwość wysłuchania audycji radiowych, obejrzenia ulubionych filmów, teleturniejów.
 |
| 3. | Trening rozwijania zainteresowań Internetem | fizjoterapeuta, instruktor terapii, starszy opiekun | 16 | dwa razy w tygodniu w wymiarze 2 godzin tygodniowo,przegląd wiadomości z kraju i ze świata: codziennie | słowna, instruktaż, poglądowa | 1. zapoznanie z działaniem Internetu,
2. przeglądanie wiadomości z kraju i ze świata,
3. rozwijanie umiejętności podstawowej obsługi sprzętu komputerowego,
4. oglądanie wybranych filmów, teledysków, filmików edukacyjnych.
 |
| 4. | Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych | dyrektor, fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 32 | odpowiednio do potrzeb | spotkania, wyjazdy, przedstawienia, tańce, zabawy | 1. udział w wewnętrznych występach artystycznych, konkursach, spotkaniach okolicznościowych,
2. poprawa funkcjonowania uczestników w zakresie kontaktów interpersonalnych,
3. możliwość wyjazdu do kina, teatru.
 |
| 5. | *Inne…(jeśli są prowadzone)* | - | - | - | - | - |
| V. | Poradnictwo psychologiczne (krótki opis) | psycholog | 32 | 5 razy w tygodniu po 4 godziny dziennie | rozmowa indywidualna,rozmowa grupowa,obserwacja | 1. poprawa ogólnego samopoczucia psychicznego,
2. lepsze funkcjonowanie na różnych płaszczyznach życia codziennego,
3. przezwyciężanie różnych zahamowań, destrukcyjnych odruchowych i sposobów reagowania,
4. pokonywanie trudności i problemów życia codziennego,
5. poradnictw psychologiczne uczestników ośrodka wsparcia oraz ich opiekunów prawnych.
 |
| VI. | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis) | Dyrektor, starszy opiekun | 7 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | indywidualna z uczestnikiem, za pomocą mediów umówione terminy | 1. przełamanie barier w kontaktach

z urzędnikami,1. nabycie umiejętności w dokonywaniu opłat,
2. pozyskanie wiedzy z jakich form pomocy należy korzystać,
3. samodzielne załatwianie spraw urzędowych.
 |
| VII. | Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych: |  |  |  |  |  |
| 1. | Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza | Dyrektor, starszy opiekun | Ilość osób – stosownie do zgłaszanych potrzeb oraz zdrowia uczestników | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | rozmowy indywidualne,konsultacje | 1. umiejętność samodzielnego zarejestrowania się do lekarza,
2. zdobycie większej wiary we własne możliwości,
3. obserwacja stanu zdrowia.
 |
| 2. | Pomoc w zakupie leków | dyrektor | 32 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | rozmowy indywidualne,konsultacje | 1. pomoc i wsparcie podczas realizacji recept i wykupieniu leków,
2. umiejętność samodzielnego postępowania przy przyjmowaniu leków.
 |
| 3. | Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia | dyrektor | Ilość osób – stosownie do zgłaszanych potrzeb | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika | 1. ukształtowanie samodzielności w korzystaniu z podstawowych placówek służby zdrowia, dostępów do środków pomocniczych i sprzętu ortopedycznego,
2. możliwość samodzielnego uzyskania skierowania na badania specjalistyczne i komisje lekarskie,
3. możliwość uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych oraz korzystania z rehabilitacji ambulatoryjnej i domowej.
 |
| VIII. | Niezbędna opieka |  |  |  |  |  |
| 1. | w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji | Dyrektor, terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 32 | odpowiednio do potrzeb i zgłoszeń uczestników | praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika | 1. ośmiogodzinna opieka w ośrodku wsparcia i terenie do niego przynależącym,
2. opieka podczas dowozów autem służbowym,
3. karmienie lub samodzielne spożycie ciepłego posiłku, herbaty, kawy,
4. opieka/asysta podczas ubierania się, przemieszczania się,
5. opieka/asysta podczas korzystania z toalety i czynności higienicznych,
6. opieka podczas ataków epilepsji,
7. zmiana pampersów/odzieży.
 |
| 2. | *Inne…..(jeśli są prowadzone)* | - | - | - | - | - |
| IX. | Terapia ruchowa: |  |  |  |  |  |
| 1. | Zajęcia sportowe (opis form) | fizjoterapeuta | 32 | 5 razy w tygodniu po 4 godziny dziennie | praca indywidualna, grupowaforma: zadaniowa, zabawowa, naśladowcza, pokaz |  |
| 2. | Turystyka i rekreacja (zakres, forma) | dyrektor, fizjoterapeuta,terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 32 | w zależności od potrzebi możliwości Domu | wyjazdy kulturalno-oświatowe,wyjazdy integracyjne,marsze: nordic walking: grupowe - maksymalnie trzy osoby, indywidualnespacery: grupowe, indywidualne (dystans dostosowany do możliwości uczestnika) |  |
| 3. | *Inne….(jeśli są prowadzone)* | - | - | - | - | - |
| X. | Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis) | Nie dotyczy | Nie dotyczy | Nie dotyczy | Nie dotyczy | Nie dotyczy |
| XI. | Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dziennyspożywania gorącego posiłku (krótki opis) | Dyrektor | 32osoby lub mniej w zależności od ilości osób danego dnia,zamówienie ciepłego posiłku z cateringu odbywa się kilka razy w miesiącu. | Czas spożycia: 20 minut dziennie w dni, gdy jest zamówiona usługa cateringowa lub 5 razy w tygodniu, gdy posiłek jest przygotowany w ramach zajęć w pracowni kulinarnej. | Catering jest dowożony przez firmę cateringową do ośrodka wsparcia na postawie podpisanej przez obie strony umowy,uczestnicy spożywają ciepły posiłek na jadalni.Sporadycznie zamawiany jest posiłek ciepły w postaci „zupy” 3-4 razy z miesiącu na prośbę uczestników. | * Ośrodek zapewnia uczestnikom ciepły posiłek wynikający z ustawy oraz Statutu Domu,
* Uczestnicy mogą poznawać inne elementy pracy w pracowni kulinarnej niż tylko gotowanie ciepłego posiłku, którym najczęściej jest zupa.
* ośrodek wsparcia zminimalizował koszty związane z zakupem produktów do dań obiadowych poprzez usługę cateringu,
* w razie nieobecności terapeuty zajęciowego uczestnicy zjedzą ciepły posiłek z cateringu. Ze względu na niedobór wskaźnika zatrudnienia ośrodek inaczej nie mógłby zapewnić w niektóre dni ciepłego posiłku.
 |
| XII. | Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy:a) reedukacjab) pracownia plastycznac) rękodziełod) rękodzieło 2 – pracownia krawieckae) edukacja społeczna i zawodowa | a) terapeuta zajęciowyb) instruktor terapiic) starszy terapeuta, terapeuta zajęciowyd) terapeuta zajęciowye) dyrektor | a) 20b) 30c) 30 d) 30e) 5 | a) trzy godziny dziennieb)siedem godzin dzienniec) siedem godzin dziennied) siedem godzin dzienniee) 2 godziny w miesiącu | a) słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktyczneb) słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktycznec)słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktyczned) słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktycznee) kontakt z PCPR, WTZ, PUP, zakładem pracy chronionej, opiekunami prawnymi uczestników | a)* podtrzymanie, nauka zdobytych wcześniej umiejętności,
* wzmacnianie motoryki małej,
* budowanie wiary we własne siły,
* eliminowanie, ograniczenie niepowodzeń.

b) * rozwijanie zainteresowań i zdolności plastycznych,
* zapoznanie z nowymi technikami,
* rozwijanie sprawności manualnej

c)* przygotowywanie, posprzątanie stanowiska pracy,
* wykonywanie elementów ozdobnych,
* obsługa różnych narzędzi i urządzeń, współpraca z uczestnikami.

d)* posługiwanie się wyrobami krawieckimi (igła, nici, nożyczki, naparstek, centymetr krawiecki),
* nauka/podtrzymanie umiejętności szycia ręcznego (ścieg krawiecki i ozdobny),
* zajęcia z zaradności życiowej: dbanie o wygląd ubrania, naprawa odzieży, cerowanie, przyszywanie guzików, prasowanie,
* wykonywanie przedmiotów użyteczności codziennej: fartuszki, ścierki, obrusy, poduszki.
* przygotowanie kostiumów do przedstawień, ozdób świątecznych, dekorowanie,
* dbanie o porządek i czystość w pracowni.

e)* działania mające na celu aktywizację i przygotowanie do podjęcia pracy najbardziej samodzielnych osób,
* nauka/podtrzymanie umiejętności korzystania z usług instytucji (PCPR, PUP, zakład pracy chronionej),
* wyszukiwanie potencjalnych ofert pracy dostosowanych do stopnia niepełnosprawności,
* nauka/podtrzymanie umiejętności respektowania norm i reguł postępowania w miejscu pracy,
* zapewnienie doradztwa zawodowego (PUP).
 |
| XIII. | Usługi transportowe (krótki opis) | kierowca, starszy opiekun | 32 | Pięć razy w tygodniu | dowożenie,odwożenie | 1. transport z miejsca zamieszkania lub innego miejsca uzgodnionego z kierownikiem domu i odwożenie po zajęciach.
 |
| XIV. | Szkolenie kadry | dyrektor | 10 | co najmniej raz na sześć miesięcy w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych przez nich potrzeb, związanych z funkcjonowaniem domu | wideokonferencja,szkolenia online | 1. wzrost motywacji uczestników procesu terapeutycznego do aktywnego uczestnictwa- nowoczesne metody i formy terapii.
 |
| XV. | Spotkania ZWA | Dyrektorpsychologterapeutainstruktor terapiifizjoterapeutaopiekun | 32 | W przypadku nowego uczestnika Domu co najmniej raz na 3 miesiące,w przypadku stałych uczestników co najmniej raz na 6 miesięcy, | posiedzenia, spotkania z rodzicami, opiekunami | 1. wypracowanie narzędzi pracy tj. programów, scenariuszy, procedur postępowania w określonych sytuacjach.
 |
|   | Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać) | Dyrektor, terapeuta,instruktor terapii | 32 | Zaproszenia na imprezy okolicznościowe organizowane przez placówki zewnętrzneSpotkania realizowane w zależności od zaproszeń innych instytucji współpracujących z Domem | szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, środowiskowe domy samopomocy, domy pomocy społecznej, sołectwa, parafie, ośrodki pomocy społecznej, samorządy, organizacje pozarządowe, stowarzyszenia | 1. poprawa relacji z najbliższym otoczeniem i środowiskiem lokalnym, zmniejszenie poczucia wyobcowania i izolacji,
2. podtrzymywanie więzi społecznych,
3. integracja społeczna.
 |
|  XVII. | Zajęcia klubowe (dni, godziny) | Nie dotyczy | Nie dotyczy | Nie dotyczy | Nie dotyczy | Nie dotyczy |
| XVIII. | Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| XIX. | Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis)a) dodatkowe zajęcia terapeutyczne | dyrektor | 32 | Co najmniej 1 raz na 3 miesiące po 2 godziny zajęcia dodatkowe ceramiczne i z gliną w formie warsztatów prowadzone przez osobę z zewnątrz w ramach własnej działalności.  | - prowadzenie dodatkowych zajęć terapeutycznych w formie warsztatów. | 1. Integracja społeczna,
2. nauka/podtrzymanie prawidłowych nawyków i wzorców,
3. rozwój zainteresowań uczestników,
4. nowe formy zajęć
 |

* jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

**Załączniki do planu pracy:**

**Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu** (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu);

zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu
ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

**\*Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych** (fakultatywnie jeśli nie jest wypełniany pkt XVIII w tabeli)

 ……………………………………….

**Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu**

**GRUPA I**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| 700-800 | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników |
| 800 -830 | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych |
| 830-1200 | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne |
| 1200-1220 | posiłek | posiłek | posiłek | posiłek | posiłek |
| 1220-1320 | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach |
| 1320-1400 | zebranie społeczności | trening samoobsługi, porządkowy | trening umiejętności komunikacyjnych | trening budżetowy |
| 1400-1500 | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników |

**GRUPA II**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| 800-900 | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników |
| 900-930 | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | Zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych |
| 930-12 20 | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne |
| 1240-1320 | posiłek | posiłek | posiłek | posiłek | posiłek |
| 1320-1420 | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach |
| 1420-1500 | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach |
| 1520-1600 | zebranie społeczności | trening samoobsługi, porządkowy | trening umiejętności komunikacyjnych | trening budżetowy |
| 1500-1600 | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników |

**GRUPA III**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| 900-1000 | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników | dowóz uczestników |
| 1000-1030 | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych | zajęcia organizacyjne, załatwianie spraw urzędowych |
| 1030-1240 | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne | zajęcia w pracowniach: trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, higieny, umiejętności praktycznych, samoobsługi, kulinarny, porządkowy, dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia ruchem, poradnictwo psychologiczne |
| 1240-1300 | posiłek | posiłek | posiłek | posiłek | posiłek |
| 1300-1420 | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach | ciąg dalszy zajęć w pracowniach |
| 1420-1520 | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach | trening spędzania wolnego czasu: rozwijanie zainteresowania literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w grach (planszowych) i zabawach |
| 1520-1600 | zebranie społeczności | trening samoobsługi, porządkowy | trening umiejętności komunikacyjnych | trening budżetowy |
| 1600-1700 | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników | odwożenie uczestników |

**Zajęcia prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu.**

1. Trening umiejętności praktycznych – dotyczy części „generalne porządki” w ilości: 1 raz na 3 miesiące przez 5 godzin - generalne sprzątanie ośrodka wsparcia, przeglądanie, szaf biurek i komód, materiałów do pracy w pracowniach,itp. Dotyczy 21 uczestników.
2. Spotkania ZWA – co najmniej 1 raz na 3 miesiące w przypadku nowego uczestnika Domu, potem co najmniej 1 raz na 6 miesięcy –
w formie spotkań uczestnika i opiekuna prawnego uczestnika w celu wspólnego wypracowania narzędzi pracy, tj. programów, planów, scenariuszy, procedur postępowania występujących o określonych sytuacjach. Dotyczy 32 uczestników.
3. Dodatkowe zajęcia terapeutyczne – 1 raz na 3 miesiące po 2 godziny – w formie dodatkowych warsztatów terapeutycznych dla uczestników. Dotyczy 32 uczestników.

**Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych**

**STYCZEŃ**

* Spotkanie Świąteczne - Leć kolędo ponad światem... "
* Dzień Babci i Dziadka
* Wielki Bal Karnawałowy

**LUTY**

* Tłusty Czwartek - ostatki
* Walentynki

**MARZEC**

* Zero dla dyskryminacji
* Dzień Kobiet i Mężczyzn
* Powitanie wiosny - topienie Marzanny

**KWIECIEŃ**

* Rekolekcje Wielkanocne
* Poranek Wielkanocny - spotkanie przy Wielkanocnym stole
* Dzień Sportu
* Światowy Dzień Książki

**MAJ**

* Święto Flagi Rzeczypospolitej Polskiej
* Akademia z okazji 3 maja
* Majówki w miejscowej kaplicy
* Majowe grillowanie
* Dzień Matki

**CZERWIEC**

* Dzień Dziecka - spotkanie integracyjne z uczniami Szkoły Podstawowej w Zbroszy Dużej
* Dzień Ochrony Środowiska - ekologiczna rewia mody
* Pierwszy Dzień Lata
* Dzień Ojca
* Wyjazd do kina

**LIPIEC**

* Piknik nad stawem
* Dzień czekolady i wiśniowe przysmaki - wyjście do sadu
* Spotkanie integracyjne z pensjonariuszami lokalnych domów pomocy społecznej
* Wyjazd na basen

**SIERPIEŃ**

* Święto Wniebowzięcia Maryi Panny i Matki Boskiej Zielnej
* Święto Wojska Polskiego
* Pożegnanie wakacji - dyskoteka

**WRZESIEŃ**

* Dożynki Powiatu Grójeckiego
* Pierwszy Dzień Jesieni
* Grójeckie witaminki "... jabłuszko dla chłopczyka i dziewczynki.." – spacer do sadu
* „Aktywizacja dzieci, młodzieży, seniorów oraz osób niepełnosprawnych z województwa mazowieckiego poprzez organizację spływów kajakowych” – stanica WOPR Białobrzegi.
* Zakończenie lata - grill

**PAŹDZIERNIK**

* Wyjście do lasu na grzyby i dary runa leśnego
* Dzień Zwierząt
* Światowy Dzień Poczty Polskiej - pisanie, wysyłanie listów i pocztówek
* Dyniowe inspiracje – co można wyczarować z dyni?
* Pamiętamy o zmarłych - odwiedzanie grobów Nieznanego Żołnierza oraz naszych bliskich.

**LISTOPAD**

* Dzień postaci z bajek
* Niepełnosprawny patriota – dzień odzyskania niepodległości przez Polskę
* Dzień pluszowego Misia
* Andrzejkowe szaleństwa
* Rekolekcje Adwentowe
* Wyjazd do kina

**GRUDZIEŃ**

* Barbórka
* Mikołajki w ŚDS
* Pierwszy Dzień Zimy
* Spacer do lasu, dokarmianie zwierząt
* Spotkajmy się przy Wigilijny Stole w ŚDS

**CAŁOROCZNIE**

* Celebrowanie urodzin i imienin uczestników

W spotkaniach religijnych, organizowanych przez Środowiskowy Dom Samopomocy, wezmą udział osoby, które wyrażą zgodę. W imieniu osób ubezwłasnowolnionych zgoda opiekunów prawnych.

Justyna Olszewska

……………………………………………

podpis dyrektora/kierownika ŚDS