**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 dbania o 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 godziny  dziennie | 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 wymiarze  5 godzin tygodniowo,  generalne  porządki 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 minut  odpowiednio 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 uczestników  codziennie 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, grupowa  forma: zadaniowa, zabawowa, naśladowcza, pokaz |  |
| 2. | Turystyka i rekreacja (zakres, forma) | dyrektor, fizjoterapeuta,  terapeuci, instruktor terapii, starszy opiekun | 32 | w zależności od potrzeb i możliwości Domu | wyjazdy kulturalno-oświatowe,  wyjazdy integracyjne,  marsze: nordic walking: grupowe - maksymalnie trzy osoby, indywidualne  spacery: 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 dzienny  spożywania 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) reedukacja  b) pracownia plastyczna  c) rękodzieło  d) rękodzieło 2 – pracownia krawiecka  e) edukacja społeczna i zawodowa | a) terapeuta zajęciowy  b) instruktor terapii  c) starszy terapeuta, terapeuta zajęciowy  d) terapeuta zajęciowy  e) dyrektor | a) 20  b) 30  c) 30  d) 30  e) 5 | a) trzy godziny dziennie  b)siedem godzin dziennie  c) siedem godzin dziennie  d) siedem godzin dziennie  e) 2 godziny w miesiącu | a) słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktyczne  b) słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktyczne  c)słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktyczne  d) słowna, pokaz, instruktaż, ćwiczenia praktyczne  e) 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 | Dyrektor  psycholog  terapeuta  instruktor terapii  fizjoterapeuta  opiekun | 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 zewnętrzne  Spotkania 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