Załącznik
do uchwały Nr 52/2019
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 29 stycznia 2019 roku

PLAN PRACY
OŚRODKA WSPARCIA – ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W ŚRODZZIE WIELKOPOLSKIEJ
NA ROK 2019

STYCZEŃ

I. GRUPA A,C

1. Przypomnienie zasad bhp i higieny pracy na pracowni.
2. Co gdzie kiedy jak :
   a) burza mózgów na propozycje planu pracy w miesiącu styczniu,
   b) wybranie najlepszych propozycji.
3. „W zimowej aurze":
   a) pogadanki , filmiki na temat zmieniającej się aury zimowej na przestrzeni lat,
   b) zimowy pejzaż widziany moimi oczami – prace plastyczne.

II. GRUPA B

1. „Święta, święta i po świętach" – wykonanie wspólnego kolażu o tematyce zimowo – świątecznej.
2. „Podtrzymujemy pamięć o seniorach" – pogadanki z okazji Dnia Babci i Dziadka.
3. „Wędrowali, wędrowali… Święto Trzech Króli" – kolęda, wykonanie pracy plastycznej przy użyciu papieru, plasteliny.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Ćwiczenia w edytorze tekstu. Pisanie prostych tekstów, zmiana wyglądu tekstu:
   a) metody pokazowe i praktyczne używania edytora.
2. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na sali ogólnej.
3. Przygotowania do Walentynek – przygotowanie walentynek dla wybranych osób.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY"

1. Omówienie harmonogramu zajęć na bieżący rok.
2. Wybór materiałów i narzędzi.
3. Zarys prac na styczeń : doskonalenie haftu krzyżykowego, prac na szydełku itp.

V. INTEGRACJA

1. Zwiedzanie wystawy w Galerii Miejskiej.
2. Wyjście do kina na wybrany film.
3. Kolędowanie –wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek.
4. Wystawienie przedstawienia „Wigilijny zawrót głowy", dla grupy Seniorów.

LUTY

I. GRUPA A,C

1. „Mam wsparcie" – moduły treningu meta poznawczego, pogadanki, różnorodne techniki aktywizujące Uczestników.
2. „Znaczenie tradycji w naszym życiu" – pogadanki, pieczenie paczków, chruścików
   a) tłusty czwartek,
   b) post,
   c) walentynki.

II. GRUPA B

1. „Miłości czar..." – przygotowywanie czarodziejskich eliksirów miłości, z wykorzystaniem odpowiedniej muzyki, czarodziejskiej kuli, itp. (mieszanie soków o różnych smakach); rozpoznawanie smaków (np. owoce, czekolada; z zamkniętymi oczami); przygotowanie i wręczanie drobnych upominków walentynkowych.
2. 4 luty **-** Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem – pogadanka nt. choroby, profilaktyki.
3. Cykl zajęć „ Zadbana kobieta, zadbany mężczyzna" – dbam o higienę ciała (poranna i wieczorna toaleta).
4. „Miłość Ci wszystko wybaczy" – Walentynki – odsłuchanie piosenek o miłości , pogadanka nt. znaczenia miłości w naszym życiu.
5. Zapomniane melodie- wybór jednej znanej wszystkim piosenki, wykonanie plakatu.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Ćwiczenia w edytorze tekstowym – rysowanie pisanek przy użyciu pióra cyfrowego.
2. Pisanie prostych tekstów.
3. Obróbka zdjęć z zabawy Walentynkowej.
4. Wykonanie kalendarza na bieżący miesiąc.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY"

1. „ Ja nie mam co na siebie włożyć" – dobór stroju do okoliczności i sytuacji:
   a) oglądanie programów z trendami mody,
   b) moja stylizacja – wykonanie własnych stylizacji z wycinków gazet .

2. „Moje serduszko” – wykonanie serduszka dowolną techniką.

V. INTEGRACJA

1. Wspólna zabawa z okazji ostatków z udziałem innych placówek.
2. Pieczenie pączków, chrustów.
3. Spotkanie z przedstawicielką stowarzyszenia „Amazonki” – prelekcja nt. „Raka piersi”.

MARZEC

I. GRUPA A,C

1. „Kobieta a mężczyzna”:
   a) pogadanka nt. „Psychologicznych różnic pomiędzy kobietą a mężczyzną”,
   b) stereotypy na temat różnic między kobietami a mężczyznami na wesoło – oglądanie filmików z YouTube.
2. „Czy moja niepełnosprawność wyklucza mnie z życia społecznego” – dyskusja i własne spostrzeżenia nt. udziału w życiu społecznym.
3. „ Witaj wiosno” – zajęcia z hortiterapii:
   a) wiosenne przesadzanie kwiatów,
   b) tworzenie wiosennej dekoracji placówki.

II. GRUPA B

1. „ Być kobietą, być kobietą” – dyskusja nt. jaka jest współczesna kobieta:
   a) dbam o swój wygląd – warsztat pielęgnacji cery, włosów,
   b) wykonanie plakatu wiosennej kobiety.
2. Przygotowania do Wielkanocy:
   a) wykonywanie prac związanych ze Świętem Wielkiej Nocy: stroiki, palmy wielkanocne, pisanki.
3. „Promyk słońca” - prace plastyczne wykonywane przy użyciu farb, słomek:
   a) wiosenne dekoracje – przygotowanie dekoracji do wiosennego wystroju pracowni,
   b) wiosenne łamigłówki i rebusy (kształtowanie procesów poznawczych), pory dnia.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Robienie zdjęć z wspólnej kawy z okazji „Dnia Kobiet” i „Dnia Mężczyzny”.
2. Obróbka zdjęć i wywieszenie na tablicy.
3. Kontynuacja wykonywania pisanek.
4. Cd. prac w edytorze tekstu.
5. Praca nad kalendarzem na kolejny miesiąc.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY”.

1. Wykonywanie prac dowolną techniką i z dowolnego materiału związanych z Wielkanocą (baranki, kurki, zajączki, stroiki).

V. INTEGRACJA

1. Poczęstunek z okazji „Dnia Kobiet” i „Dnia Mężczyzny”:
   a) przedstawienie skeczy i dowcipów na temat kobiet i mężczyzn.

KWIECIEŃ

I. GRUPA A, C

1. „Prima aprilis” – oglądanie komedii wybranej przez uczestników.
2. Kontynuacje prac związanych z hortiterapią:
   a) prace związane z przygotowaniem gruntu pod nowe sadzonki i wysiew nasion,
   b) prace porządkowe na dziedzińcu,
   c) rozsadzanie kwiatów.
3. „Moje zdrowie , nie tylko moja sprawa”
   a) pogadanki, dyskusje nt. zdrowia we wszystkich sferach :biologicznej - psychicznej społecznej,
   b) „jak prawidłowa dieta wpływa na moje zdrowie” –pogadanka.
   c) wykonywanie i ozdabianie doniczek do nowych nasadzeń.

II. GRUPA B

1. „Wielkanocne jajo”
   a) wielkanocne dekoracje – wykonanie prac o tematyce świątecznej – baranki, kurczaki, pisanki, zające,
   b) wykonanie papierowych pisanek z wykorzystaniem różnych przedmiotów, takich jak słomki, gąbki, papier, tkaniny, nici (do rozdawania mieszkańcom Środy Wlkp.).
2. „Pokaż kotku co masz w środku...” – działania pozwalające na swobodną ekspresję emocji, uczuć.
3. „Święta Wielkanocne dawniej i dziś” - utrwalanie tradycji Wielkanocnych – pogadanka, film (You Toube)
4. Przygotowywanie prac na Galę Piosenki Seniora.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Wykonanie chorągiewek wielkanocnych – wykorzystanie rysunków pisanek.
2. Wykorzystanie rysunków pisanek do zrobienia kartek wielkanocnych.
3. Śniadanie Wielkanocne – robienie zdjęć, obróbka.

4. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na jadalni.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY”.

1. Robótki na okrągło:
   a) haft krzyżykowy z elementami świątecznymi,
   b) szydełkowy zajączek,
   c) materiałowa kurka,
   d) gipsowy baranek.

V. NTEGRACJA

1. Radosne święta:
   a) wyjście Uczestników do miasta i rozdawanie napotkanym przechodniom, chorągiewek i papierowych pisanek.
2. Wspólny świąteczny poczęstunek.

MAJ

I. GRUPA A, C

1. „Witaj majowa jutrzenko”- zajęcia poświęcone symbolom i barwom narodowym:
   a) pogadanka nt. Konstytucji 3 Maja,
   b) barwy narodowe znaczenie, pochodzenie, historia,
   c) prace wykonane dowolna techniką uwzględniające barwy narodowe.
2. Ciąg dalszy prac z elementami hortiterapii.

II. GRUPA B

1. Polskie barwy narodowe – skąd wzięła się nasza flaga narodowa?:
   a) przypomnienie historii (źródło: internet, prasa, You Toube),
   b) wybór i czytanie wierszy związanych z barwami narodowymi,
   c) „moja flaga” prace wykonane dowolną techniką przedstawiające flagę.
2. „Wiosenne kwiaty” – kwiaty z masy solnej.
3. „Ziemniaczane stemple” – wykonywanie stempli z ziemniaków, tworzenie wspólnej pracy; wydzieranki – wyklejanki.
4. „Dzień Matki” – moja jest/była……
   a) wypowiedzi Uczestnikach o swojej Mamie,
   b) przegląd zdjęć,
   c) piszę list do matki.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Dzień Matki – wiersze tematyczne z Internetu i własna twórczość.

2. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na jadalni.
3. Ćwiczenia w edytorze tekstowym. Pisanie prostych tekstów, zmiana wyglądu tekstu – metody pokazowe i praktyczne używania edytora tekstu.
4. Zapoznanie się z możliwościami programu do robienia prezentacji multimedialnej.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY".

1. Majowe inspiracje:
   a) wykonywanie dowolnych , prac dowolna techniką.

V. NTEGRACJA

1. Wyjście na spacer do parku.
2. Zwiedzanie wystawy w Galerii Miejskiej.
3. Święto Tulipanów wyjazd do Chrzypska Wielkiego na wystawę tulipanów.

CZERWIEC

I. GRUPA A, C,

1. Czerwiec w hortiterapii – co można jeszcze wysiać, wsadzić.
2. Wyjście do „ Twojego Ogrodu"- sklepu ogrodniczego:
   a) zapoznanie się prawidłową pielęgnacją kwiatów i roślin w okresie lata.
3. Przygotowania do wystawy prac z okazji światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

II. GRUPA B

1. **„**Przyszło lato" – jak się ubierać , jak się chronić przed słońcem- pogadanka, dyskusje.
2. „ Zadbana kobieta , zadbany mężczyzna" – higiena dłoni i stóp:
   a) dobór kosmetyków,
   b) pielęgnacja paznokci – dobór lakieru , malowanie paznokci.
3. Sztuka radzenia sobie ze stresem – metody walki ze stresem –dyskusje.
4. Papierowa wiklina – prace z gazet.
5. „Gdzie to wyrzucić?"- zwiększenie świadomości dotyczącej segregacji śmieci, dyskusja, wykonanie wspólnej pracy dotyczącej ochrony środowiska.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na Sali ogólnej.
2. Ćwiczenia w edytorze tekstu. Pisanie prostych tekstów, zmiana wyglądu tekstu – metody pokazowe i praktyczne używania edytora tekstu.
3. Zapoznanie się z możliwościami programu do robienia prezentacji multimedialnej.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY”.

1. „Moje hobby, moja pasja” – dyskusja.
2. Przygotowanie prac Uczestników przedstawiających ich pasje – wystawa w sali ogólnej OW-ŚDS.
3. Przygotowanie wianuszka na noc świętojańską.

V. NTEGRACJA

1. Noc Świętojańska – czyli powitanie lata , wyjazd do Chrzypska na piknik integracyjny.

LIPIEC

I. GRUPA A, C

1. Przygotowania do wystawy twórczości Uczestników zajęć w ŚDS" - wystawa w Galerii Miejskiej w październiku b.r./ z okazji światowego Dnia Zdrowia Psychicznego/:
   a) wykonywanie prac na bieżąco wg. uznania Uczestników,
   b) przegląd i wybór z dotychczasowych prac.

II. GRUPA B

1. Letni wypoczynek – kiedy i gdzie najlepiej wypoczywać, co spakować na wyjazd, jaki środek transportu wybrać, jak się cieszyć wolnym czasem.
2. Bezpieczeństwo na drodze – cykl zajęć według przygotowanych scenariuszy.
3. Prasujemy i składamy ubrania na wyjazd.
4. Savare- vivre- ogłada, dobre maniery, konwenans towarzyski- pogłębienie i utrwalenie znajomości obowiązujących zwyczajów, form towarzyskich i reguł grzeczności obowiązujących w danej grupie, miejscu.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na Sali ogólnej.
2. Wyszukiwanie informacji w sieci pod kątem własnych zainteresowań.
3. Piszemy własne CV.:
   a) wyszukiwanie w Internecie szablonów,
   b) indywidualne dostosowanie szablonu .
4. Archiwizacja kroniki OW-ŚDS.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY

1. Nauka podstawowych umiejętności tkania gobelinu.

SIERPIEŃ

I. GRUPA A, C
   1. „ Co wiem o powstaniu warszawskim?" – dyskusje, pogadanki, refleksje po obejrzeniu filmu „Kanał".
   2. Kontynuacja przygotowań do wystawy prac w m-cu październiku.

II. GRUPA B
   1. Pamiętamy - Powstanie Warszawskie – historia powstania – dyskusja.
   2. „Wolność kocham i rozumiem" -31sierpnia – Dzień Solidarności i Wolności – co rozumiem pod słowem wolność, jakie ma dla mnie znaczenie – pogadanka, piosenki.
   3. Kartka z wakacji –prace plastyczne z wykorzystaniem farb, skarbów lata.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA
   1. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na sali.
   2. Piszemy własne CV – kontynuacja zajęć.
   3. Archiwizacja kroniki OW-ŚDS.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY"
   1. „Moja kartka okolicznościowa"
      a) nauka docinania kartki na wymiar,
      b) ozdabianie kartki dowolna techniką.

V. INTEGRACJA
   1. Udział w Gali Piosenki Seniora.

WRZESIEŃ

I. GRUPA A,C
   1. Refleksje nad rocznicą wybuchu II wojny światowej:
      a) pogadanki, dyskusje,
      b) quiz na temat II wojny.
   2. Wycieczka do miejsc upamiętniających wydarzenia II wojny.
   3. Wykonywanie prac o tematyce jesiennej z materiałów przyniesionych przez Uczestników.

II. GRUPA B
   1. Ziemniaczana stonoga –tworzenie stonogi z ziemniaków (nawlekania na drut) i ozdabianie jej dostępnymi materiałami.
   2. Jak ubrać się jesienią – dbałość o wygląd zewnętrzny –pogadanki, dyskusje, warsztat.

3. Rozpoznawanie emocji na podstawie własnych fotografii, ilustracji innych osób – warsztaty.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na jadalni.
2. Zapoznanie się lub przypomnienie wiadomości związanych z obsługą skanera.
3. Nauka posługiwania się aparatem cyfrowym.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY"

1. Kontynuacja prac z poprzedniego miesiąca.

V. INTEGRACJA

1. Pożegnanie lata – piknik integracyjny:
   a) przygotowanie sałatek,
   b) pieczenie kiełbasek.
2. Wyjście do kina.
3. Przejazd autobusem komunikacji miejskiej na wybranych trasach.

PAŹDZIERNIK

I. GRUPA A,C

1. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w OW-ŚDS:
   a) pogadanki,
   b) przygotowanie gazetki tematycznej,
2. Zorganizowanie wystawy twórczość Uczestników w Galerii Miejskiej i ZUS.

II. GRUPA B

1. Suknia „Pani Jesieni" – stworzenie sukni z darów jesieni.
2. W jesiennym nastroju :
   a) czytanie wierszy,
   b) wykonywanie prac plastycznych zgodnie z tematyką.
3. Jesienna chandra- dyskusje na temat obniżonego nastroju spowodowanego warunkami pogodowymi i sposobu radzenia sobie z nią.
4. Hallowen, straszne czy śmieszne ? – prace plastyczne z dyni, kościotrupy z papieru, lampiony z dyni.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na jadalni.
2. Wybór ilustracji na kalendarz 2019r.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY”

1. Pamiętamy o tych którzy odeszli:
   a) wykonywanie stroików na groby z własnych materiałów,
   b) kontynuacja wykonywania kartek okolicznościowych.

V. INTEGRACJA

1. „Święto Pyry”:
   a) pieczenie ziemniaka,
   b) konkurs na obieranie ziemniaków.

LISTOPAD

I. GRUPA A, C

1. Pamiętajmy o tych, którzy odeszli – c.d." - odwiedziny na średzkim cmentarzu, odwiedziny na grobach byłych uczestników zajęć ŚDS, porządkowanie i pielęgnacja grobów.
2. Zajęcia poświęcone poświęcone obchodom Dnia Niepodległości: 11.XI:
   a) pogadanki, filmy, prasówka itp.,
   b) wykonanie kotylionów – rozdanie na ulicach oraz do miejsc użyteczności publicznej /np. do Galerii Miejskiej, Biblioteki Publicznej/.
3. "Idą święta”:
   a) przygotowanie ozdób świątecznych do zmiany wystroju ŚDS oraz na wystawy/np. w ZUS/ - technika dowolna.

II. GRUPA B

1. Narodowe Święto Niepodległości:
   a) pogadanka nt . święta państwowego (krótka historia, jak wyglądają obchody w miastach Polski,
   b) kotyliony - robimy własnoręcznie.
2. Jesienna chandra- dyskusje na temat obniżonego nastroju spowodowanego warunkami pogodowymi i sposobu radzenia sobie z nią: pogadanki, dyskusje, filmiki z You Toube-kontynuacja zajęć.
3. „Życzliwość i tolerancja”- dyskusja na temat życzliwości i tolerancji, co one oznaczają? Czy jestem tolerancyjny i życzliwy?:
   a) dyskusje,
   b) odgrywanie scenek.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Aktualizacja i wydruk miesiąca z kalendarza z nietypowymi świętami do zawieszenia na jadalni.
2. Andrzejki – przygotowania wróżb, robienie zdjęć, przygotowanie repertuaru muzycznego na zabawę.
3. Wybór ilustracji na kalendarz 2019r. - c.d. prac.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY”

1. Tworzenie kart bożonarodzeniowych wybraną techniką.

V. INTEGRACJA

1. Pieczenie rogali Marcińskich:
   a) wspólna kawa.
2. Zabawa Andrzejkowa z Uczestnikami innych placówek:
   a) przygotowanie wróżb, konkursów.

GRUDZIEŃ

I. GRUPA A,C

1. "Zima idzie!"- przygotowanie papierowych ozdób związanych z tematyką zimową i świąteczną :
   a) wycinanki, origami, wiklina papierowa przeznaczonych do ozdobienia mieszkań Uczestników zajęć /z materiałów przyniesionych przez nich oraz odzyskanych z recyklingu/,
   b) przygotowanie ozdób świątecznych do zmiany wystroju ŚDS oraz na wystawy - technika dowolna (masa solna, drewno, drut, papier, gips, sznurek, wyszywanki i haft) ze szczególnym uwzględnieniem materiałów uzyskanych z naturalnego środowiska oraz recyklingu.

II. GRUPA B

1. „Barbórka” - Dzień górnika – przybliżenie pracy górnika (kiedyś i dziś):
   a) filmiki z You Toube.
2. „Mijają dni, miesiące, mija rok…” Jak cudowne są wspomnienia – wspominamy wydarzenia minionego roku (projekcja filmów, zdjęć).
3. „Mikołajki”- quiz świąteczny.
4. „Śpiewać każdy może..” – przypominamy sobie polskie kolędy; wspólne ubieranie choinki.

III. PRACOWNIA KOMPUTEROWA

1. Przygotowywanie kartek świątecznych do wysłania.
2. Wykonanie Kalendarza adwentowego na jadalnie.
3. Wieczerza Wigilijna w ŚDS – robienie zdjęć.

Ponadto przez cały rok:

Praca w edytorach tekstu: nauka poprawnego pisania na klawiaturze, rozmieszczenie tekstu na stronie, kopiowanie i wycinanie, kolor, wielkość i rodzaj czcionek, poprawne pisanie dokumentów np. CV, wydruk sporządzonego tekstu, nauka kopiowania i wklejania tekstu i obrazu z internetu.

Praca w programie graficznym Paint: nauka wykonywania prostych grafik za pomocą myszki lub pióra elektronicznego.

Nauka zgrywania danych na/z różnego rodzaju nośników: płyty CD, DVD, pendrive, telefon, aparat cyfrowy.

IV. PRACOWNIA RĘKODZIEŁA „MOJE HOBBY”

1. Tworzenie kart bożonarodzeniowych wybraną techniką c. d.
2. Wykonanie łańcucha z papieru kolorowego na choinkę.

V. INTEGRACJA

1. Mikołajki”:
   a) quiz świąteczny,
   b) wspólne wykonanie plakatu św. Mikołaja,
   c) wspólne ubieranie choinki.
2. Przygotowanie wystawy w Galerii Miejskiej, ZUS „Anioły są wśród nas”.
3. „Przy wigilijnym stole”:
   a) obejrzenie przedstawienia „Wigilijny zawrót głowy”,
   b) wspólny posiłek i śpiewanie kolęd.

POZOSTAŁE FORMY WSPARCIA

I. <u>Wsparcie pedagogiczne.</u>

1. Prowadzenie indywidualnych i grupowych zajęć rewalidacyjnych stymulujących ogólny rozwój intelektualny osób z niepełnosprawnością intelektualną mających na celu wyrównywanie i kompensowanie dysharmonii rozwojowych.
2. Usprawnianie funkcji poznawczych ze szczególnym naciskiem na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i pozawerbalnych), rozwój mowy i logicznego myślenia, orientacji w czasie oraz przestrzeni, doskonalenie umiejętności matematycznych (praktyczne zastosowanie).

3. Stymulowanie sfery społeczno-emocjonalnej w tym m.in. zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, kształtowanie poczucia własnej tożsamości, redukowania lęku.

II. Poradnictwo psychologiczne.

1. Prowadzenie warsztatów i treningów psychologicznych dla uczestników grup A, B, C (m.in. trening interpersonalny, komunikacji, motywacji, rozwiązywania problemów, twórczości, wspieranie funkcjonowania poznawczego uczestników).
2. Psychoterapia indywidualna .
3. Prowadzenie psychoedukacji dla wybranej grupy osób według zgłaszanych potrzeb.
4. Dokonywanie wstępnych diagnoz i ocen psychologicznych dla uczestników grup A, B, C.
5. Praca z członkami rodzin oraz opiekunami uczestników.

III. Wsparcie socjalne

1. praca z indywidualnym przypadkiem – wsparcie, pomoc, interwencja, poradnictwo specjalistyczne, w szczególności socjalne i prawne.
2. promowanie ośrodka w społeczności lokalnej, w tym również zachęcanie osób wymagających wsparcia z korzystania z usług OW-Środowiskowego Domu Samopomocy. przekazywanie osobie kierowanej do ośrodka informacji o zasadach funkcjonowania Domu.
3. Pomoc uczestnikom w załatwianiu spraw urzędowych oraz dokumentacji potrzebnej do uzyskania świadczeń z ZUS, PCPR, OPS, występowanie z wnioskami w sprawach przyznania różnych form pomocy podopiecznym OW-ŚDS.

IV. Terapia ruchowa

1. Prowadzenie zajęć grupowych:
   a) gimnastyka korekcyjna dla osób z wadą postawy, nadwagą (z okresowym pomiarem wagi),
   b) ćwiczenia rozciągające poszczególne partie mięśni(wykorzystanie np. piłki rehabilitacyjnej)
2. Prowadzenie zajęć indywidualnych:
   a) ćwiczenia czynno-bierne,
   b) ćwiczenia indywidualne wg. wskazań i zaleceń lekarskich,
   c) pionizowanie,
3. Organizowanie:
   a) sportowych gier i zabawy
   b) wyjść na basen, do kręgielni, do fitness clubu.

4. Stworzenie kadry reprezentacyjnej OW-Środowiskowego Domu Samopomocy biorącej udział w zawodach sportowych. Przedstawienie dyscyplin, dobór osób na podstawie umiejętności i możliwości uczestników.
5. Przygotowywanie i udział w imprezach i zawodach sportowych.
6. Prowadzenie zajęć na dziedzińcu, wydzielonych miejscach w parku.
7. Ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne (terapia chińska Hui-chun-gong): kontrola oddechu poprzez świadomy umysł, ćwiczenia rozciągające przy muzyce, wpływające na dobre samopoczucie i poprawę zdrowia (stymulacja przepływu energii w organizmie).

V. Pracownia kulinarna

1. Przypomnienie podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny pracy podczas zajęć.
2. Przygotowywanie gorącego posiłku według ustalonego jadłospisu tygodniowego:
   a) sporządzenie listy zakupów,
   b) robienie zakupów (codziennie jeżeli zachodzi taka potrzeba),
   c) przygotowanie potrawy,
   d) prace porządkowe.
3. W ciągu całego roku :

   Trening higieny osobistej i przystosowania do samodzielnego życia. W ramach prowadzonych treningów uczestnicy nabędą umiejętności praktyczne (codzienne), kulinarne (przygotowywanie posiłków prostych i złożonych), poznają sposoby gospodarowania pieniędzmi, nauczą się stosowania nawyków higienicznych, estetycznych, współpracy w grupie. Prowadzenie terapii z zakresu czynności codziennych, której głównym celem jest nauka zaradności

PRZEZ CAŁY ROK WSZYSTKIE GRUPY PROWADZIĆ BĘDĄ:

1. *Trening samoobsługi i zaradności:*

   nauka posługiwania się sprzętem gospodarstwa domowego (kuchenka, piekarnik, maszynka elektryczna, patelnia elektryczna, bemar, wypażarki, lodówka, mikser).,nauka obsługi czajnika, parzenia, dozowania
2. *Trening umiejętności praktycznych:*

   staranne wykonywanie czynności porządkowych w pracowni, zapleczu, stołówce, magazynach, używanie i dozowanie środków czyszczących
3. *Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (praca z indywidualnym uczestnikiem):*

sposoby oszczędnego gospodarowania pieniędzmi planowanie i dokonywanie zakupów wg bieżących potrzeb**,** regularne uiszczanie opłat**,** poruszanie się w sklepach samoobsługowych na ulicach, chodnikach, w grupie**,** poznawanie wartości pieniądza

5. *Trening nauki higieny:*

Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. W roku 2019 Uczestnicy będą poddawani nauce lub będą kontynuować naukę z zakresu:

a) higiena jamy ustnej,
b) zabiegi pielęgnacyjne: dbanie o włosy- mycie, strzyżenie;
c) pielęgnacja dłoni i paznokci, pielęgnacja stóp, golenie się, toaleta całego ciała,
d) posługiwanie się środkami higieny osobistej,
e) nauka dbania o higienę: zastosowanie preparatów do higieny intymnej, preparatów do pielęgnacji włosów, kremów do rąk i stóp, dezodorantów itp.,
f) edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny,
g) dobór odzieży do okoliczności i pory roku, konserwacja i przechowywanie odzieży,
h) dbanie o czystość obuwia i odzieży.

1. *Trening umiejętności interpersonalnych:*

a) kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi i społecznością lokalną, nauka zachowania się w miejscach publicznych. Zebrania społeczności uczestników, nauka demokracji i samorządności oraz współodpowiedzialności za funkcjonowanie ŚDS itp.,
b) kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie, komunikowania się.

2. *Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:*

Rozwijanie zainteresowań internetem, literaturą, audycjami telewizyjnymi, oglądnie filmów DVD itp. warsztaty muzyczno – teatralne, biblioterapia, choreoterapia, udział w zawodach sportowych zewnętrznych i wewnętrznych, spacery, zajęcia na basenie, itp., udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjścia na wystawy, prelekcje, spotkania organizowane przez instytucje kulturalno – oświatowe, słuchanie ulubionej muzyki, karaoke, śpiew, taniec, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie pism, ,gry planszowe typu chińczyk, układanie puzzli, rozwijanie zainteresowań wydarzeniami społeczno-gospodarczymi regionu i świata „prasówka” – prezentacja na społeczności.

DODATKOWE PRZEDSIĘWZIĘCIA

1. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych
   a) konsultacje psychiatryczne,
   b) pomoc w dotarciu do lekarza rodzinnego i specjalisty,
   c) profilaktyka zdrowotna.
2. Niezbędna opieka
   a) pomoc w spożywaniu posiłku,
   b) pomoc w dotarciu do toalety,
   c) pomoc przy ubieraniu i rozbieraniu się.
3. Spotkania z ciekawymi ludźmi .
4. Praca administracyjna: prowadzenie dokumentacji, dzienników zajęć terapeutycznych, indywidualnych kart pracy, ewidencji obecności uczestników na zajęciach, dokumentacji indywidualnej uczestnika, korespondencji bieżącej, sporządzenie rocznego planu pracy, ustalenie Kalendarium Imprez ,prowadzenie sprawozdawczości: miesięcznej, kwartalnej, rocznej, obserwacja, kontrola prowadzonej dokumentacji.
5. Psychoedukacja -prowadzenie pogadanek w szkołach średnich na temat depresji, schizofrenii, promocja twórczości osób niepełnosprawnych w środowisku lokalnym.
6. Podnoszenia kompetencji zawodowych: samokształcenie, uczestnictwo w szkoleniach innych podmiotów.
7. Integracja: udział w spotkaniach i imprezach na zaproszenie innych placówek, uczestnictwo w ewentualnych wydarzeniach kulturalnych na terenie Środy Wlkp. – wystawy, koncerty, spotkania z ciekawymi ludźmi itp. wyjazdy do kina, opery, muzeum, na turnusy rehabilitacyjne i wycieczki.
8. Współpraca z: Wielkopolskim Urzędem Wojewódzkim/Wydziałem Polityki Społecznej w Poznaniu, Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu, PCPR i Urzędem Miejskim w Środzie Wielkopolskiej, Starostwem Powiatowym w Środzie Wielkopolskiej , Ośrodkami Pomocy Społecznej z powiatu średzkiego, stowarzyszeniami i organizacjami pozarządowymi np. Stowarzyszeniem Pomocy „KRĄG” , Stowarzyszenie Pomocy „SOS”, TPD Koło Dzieci i Młodzieży Niepełnoprawnej , „Amazonki", Powiatowym Urzędem Pracy, Ośrodkiem Kultury, Miejską Biblioteką Publiczną, szkołami średnimi, WTZ, Środowiskowymi Domami Samopomocy, KIS, lokalną prasą , Fundacją „Concordia", DPJ, Domem Seniora i ZOL w Jarosławcu.

Opracowanie:
Ewa Przybylska
Kierownik OW-ŚDS