



Plan Pracy na rok 2015
dla Środowiskowego Domu
Samopomocy
w Lubniewicach
typ B

ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W LUBNIEWICACH NA ROK 2015

Cel główny: Celem głównym jest osiągnięcie przez osoby z upośledzeniem umysłowym możliwie najwyższego ich poziomu funkcjonowania w środowisku lokalnym w zakresie czynności dnia codziennego.

Cel szczegółowy:

1. Działania wspomagające funkcjonowanie w codziennym życiu:
 - Nabycie umiejętności dbania o higienę osobistą (dbanie o wygląd zewnętrzny, kształtowanie nawyku używania kosmetyków, nawyku mycia zębów, zdrowe odżywianie się, uświadomienie o zagrożeniach płynących z nieprawidłowego dbania o higienę osobistą),
 - Umiejętność obsługi sprzętu AGD,
 - Estetyczne przygotowanie i spożywanie posiłków,
 - Poznawanie przepisów kulinarnych i wykorzystywania ich w praktyce (dobór artykułów spożywczych, nauka wydzielenia proporcji składników),
 - Gospodarowanie własnymi środkami (poznawanie wartości pieniądza, sporządzanie listy zakupów, orientacja w cenach – dokonywanie obliczeń, nauka oszczędzania pieniędzy),
 - Usprawnianie wykonywania czynności dnia codziennego (zajęcia gospodarcze), prawidłowe dbanie o czystość i porządek w pomieszczeniach, w których odbywają się zajęcia,
 - Zapoznanie się z narzędziami stolarskimi i ich zastosowaniem w prostych czynnościach stolarskich.

2. Poprawa sprawności fizycznej i samopoczucia:
 - Udział w zajęciach ruchowych,
 - Udział w zajęciach relaksacyjnych,
 - Poradnictwo psychologiczne,
 - Udział w zajęciach rehabilitacyjnych (fizjoterapia),
 - Promocja zdrowia

3. Działania wspomagające rozwój intelektualny:
 - Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, tańcem i muzyką, internetem,
 - Rozwój manualny uczestnika,
 - Doskonalenie pamięci i wyobraźni,
 - Praca nad koncentracją uwagi i umiejętnością prawidłowego wypowiedzania się,

- Kształtowanie umiejętności prawidłowego czytania i pisania,
 - Stymulacja rozwoju zmysłów, pobudzanie aktywność intelektualnej uczestników.
4. Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych:
- Wzmacnianie odporności na sytuacje trudne,
 - Radzenie sobie z emocjami, ze stresem,
 - Rozwiązywanie własnych problemów,
 - Zwiększanie poczucia własnej wartości,
 - Umiejętności rozwiązywania wszelkich konfliktów (indywidualnych, grupowych, sąsiedzkich, rodzinnych),
 - Umiejętności prowadzenia rozmowy,
 - Tolerancja wobec innych.

Sposoby realizacji (harmonogram działań)

MIESIĄC W ROKU	PLANOWANE DZIAŁANIA	OSOBA ODPOWIEDZIALNA	CELE SZCZEGÓŁOWE (numer z pow. listy)
I – XII	<p>1. trening funkcjonowania w codziennym życiu:</p> <p>- trening higieniczny: Pogadanki, rozmowy indywidualne, przykład własny, mycie zębów, pranie ręczne, obsługa pralki, suszarki, żelazka, prawidłowe mycie ciała, dobór odpowiednich kosmetyków, modelowanie włosów, fachowa literatura, uwagi.</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p>	1.
I - XII	<p>- trening kulinarny: Literatura fachowa-książki kucharskie, przepisy ze stron internetowych, gotowanie pieczenie i spożywanie posiłków, nakrycie i dekoracja stołu, obsługa miksera, kuchenki</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p>	

I - XII	<p>mikrofalowej, elektrycznej, korzystanie z wagi kuchennej.</p> <p>- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi: Sporządzanie listy zakupów, dokonywanie obliczeń, pogadanki na temat wydatkowania środków własnych, robienie zakupów.</p>	Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych	
I - XII	<p>- trening umiejętności praktycznych: Dbanie o porządek i czystości w salach ośrodka, jak i na zewnątrz budynku. Pełnienie przez uczestników dyżurów w kuchni. Zapoznanie się z narzędziami stolarskimi i ich zastosowanie w prostych czynnościach stolarskich. Szlifowanie i czyszczenie papierem ściernym drewnianych powierzchni. Rysowanie i wycinanie szablonów. Wykonanie obrazów technikom wypalania na drewnie. Malowanie</p>	Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno – oświatowych oraz ratownik medyczny	

	powstałych dzieł farbami i lakierem.		
I - XII I - XII I - XII	<p>2. terapia ruchowa: Gimnastyka poranna, zajęcia ruchowe na powietrzu, zajęcia sportowe na powietrzu, korzystanie ze sprzętu do ćwiczeń, spaceru wycieczki.</p> <p>- fizjoterapia Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutkę, są to ćwiczenia i masaże lecznicze mające na celu usuwanie różnych dolegliwości i przywracanie sprawności fizycznej uczestników.</p> <p>- trening relaksacyjny: Relaksacja przy muzyce, wspólny odpoczynek – wyciszenie emocji, wizualizacja, rozmowy, spaceru.</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno – oświatowych, ratownik medyczny,</p> <p>Fizjoterapeutka</p>	2.
I - XII I - XII	<p>3. terapia aktywnego spędzania czasu wolnego:</p> <p>- kulturo-terapia: Wyjścia do kina, teatru. Słuchanie audycji radiowych, oglądanie programów telewizyjnych, filmów dokumentalnych i itp. Wyjazdy integracyjne,</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p> <p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p>	2,3

I - XII	<p>wyjazdy na konkursy, przeglądy, itp.</p> <p>- ludo - terapia: Terapia zabawą: gry stolikowe, karty, kalambury, gry zręcznościowe, itp., Zajęcia mają na celu wyprowadzenie uczestników ze stanu apatii i izolacji.</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych, ratownik medyczny</p>	
I - XII	<p>- biblioterapia: Czytanie wierszy, książek, czasopisma. Tworzenie ilustracji do wizualizacji usłyszanego tekstu, udział w zajęciach odbywających się w bibliotece szkolnej w Lubniewicach,</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p>	
I - XII	<p>zajęcia manualne: Wykonywanie różnorodnych form zajęć rękodzielniczych, plastyczno - malarskich np. haft krzyżykowy, wyszywanie, malowanie na szkle, na ceramice, wyklejanie, wykorzystywanie różnego rodzaju technik zdobienia prac, jak kolaż, decupage). Majsterkowanie.</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych Ratownik medyczny</p>	
I - XII	<p>- zajęcia komputerowe: Usprawnienie i doskonalenie umiejętności obsługi sprzętów komputerowych, drukarki oraz sprawne korzystanie z internetu.</p>	<p>Kierownik ŚDS, Ratownik medyczny Instruktor terapii zajęciowej Instruktor ds. kulturalno- oświatowych</p>	

I – XII	<p>- muzykoterapia: zajęcia wokalne, nauka tekstu, śpiewanie, wystukiwanie rytmu, słuchanie muzyki, poznanie instrumentów (keyboard ,bęben afrykański, tamburyna, marakasy), nauka nut i granie prostych linii melodycznych)</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p>	
<p>I – XII</p> <p><i>1-VI</i> X-XII</p>	<p>4. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: Rozmowy indywidualne, pogadanki, wyjścia do miejsc publicznych (urząd, bank, poczta, sklep, ośrodek zdrowia), praca z psychologiem, współpraca z psychiatrą, wyjazdy integracyjne, aktywne słuchanie, rozmowy na trudne tematy.</p> <p>5. Promocja zdrowia: Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia,</p>	<p>Instruktor terapii/ Instruktor ds. kulturalno - oświatowych</p> <p>Ratownik medyczny</p>	<p>4, 2</p> <p>2</p>

	<p>kontrolowanie podstawowych parametrów zdrowia np. mierzenie ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru. Zajęcia z zakresu pierwszej pomocy np. w sytuacji skaleczenia, oparzenia, czy omdlenia, jak należy wzywać pomoc. Zajęcia dotyczące wielu spraw związanych ze zdrowiem np. jak należy dbać o zdrowie ,związanych z higieną ciała.</p>		
--	---	--	--

PODPIS KIEROWNIKA JEDNOSTKI:

Kierownik ŚDS
Skrypczak
 z up. Joanna Skrypczak
 instruktor terapii zajęciowej

PODPIS CZŁONKÓW ZESPOŁU:

Joanna Skrypczak
Anna Lewyńska
Patrycja Adamska

Zabudowa

BURMISTRZ LUBNIEWIC

Tomasz Jaskuła