



Plan pracy na rok 2016  
dla Środowiskowego Domu  
Samopomocy  
w Lubniewicach  
typ B

## ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEFO DOMU SAMOPOMOCY w LUBNIEWICACH NA ROK 2016

**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),
  - Umiejętności obsługi sprzętu AGD na terenie ŚDS,
  - Estetyczne przygotowanie i spożywanie posiłków,
  - Poznawanie przepisów kulinarnych i wykorzystywanie ich w praktyce (dobór artykułów spożywczych, nauka wydzielenia proporcji składników),
  - Gospodarowanie własnymi środkami finansowymi (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, oraz przenoszenie nawyku dbania o porządek do własnego domu.
  - 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),
  - Edukacja zdrowotna.
3. Działania wspomagające rozwój intelektualny:
  - Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, tańcem i muzyką, internetem,
  - Rozwój manualny uczestnika,



5 x razy w tygodniu	<p>pilnowanie wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.</p> <p>Kontrolowanie podstawowych parametrów zdrowia, czyli mierzenie ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cukru.</p>		
5 x w tygodniu	<p><b>- trening kulinarny:</b> Literatura fachowa- książki kucharskie, przepisy ze stron internetowych, gotowanie pieczenie i spożywanie posiłków, nakrycie i dekoracja stołu, wykorzystanie umiejętności obsługi miksera, kuchenki mikrofalowej, elektrycznej, wagi kuchennej w ŚDS.</p>	<b>terapeuta zajęciowy</b>	
2 x w tygodniu	<p><b>- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:</b> Sporządzanie listy zakupów, dokonywanie obliczeń, pogadanki na temat wydatkowania środków własnych i robienie zakupów.</p>	<b>instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b>	
2 x w tygodniu	<p><b>- trening umiejętności praktycznych:</b> Dbanie o porządek i czystości w salach ośrodka, jak i na zewnątrz budynku. Pełnienie przez</p>	<b>terapeuta zajęciowy</b>	

	uczestników dyżurów w kuchni. Zastosowanie narzędzi stolarskich w prostych czynnościach (szlifowanie, czyszczenie, rysowanie wycinanie szablonów, wypalanie w drewnie, malowanie powstałych dzieł farbami i lakierem)	<b>instruktor ds. kulturalno – oświatowych, kierownik ŚDS</b>	
<b>I – XII 5 x w tygodniu</b>	<b>2. terapia ruchowa:</b> Gimnastyka poranna, zajęcia ruchowe na powietrzu, zajęcia sportowe na powietrzu, korzystanie ze sprzętu do ćwiczeń, spacer, wycieczki, zajęcia z zakresu fizjoterapii.	<b>terapeuta zajęciowy, instruktor terapii, instruktor ds. kulturalno – oświatowych</b>	<b>2.</b>
<b>2 x w miesiącu/ lub wg potrzeb uczestników</b>	<b>- fizjoterapia</b> Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutkę; Ćwiczenia i masaż leczniczy mające na celu usuwanie różnych dolegliwości i przywracanie sprawności fizycznej uczestników.	<b>Fizjoterapeutka</b>	
<b>3 x w tygodniu</b>	<b>- trening relaksacyjny:</b> Relaksacja przy muzyce, wspólny odpoczynek – wyciszenie emocji, wizualizacja, rozmowy, spacer.	<b>terapeuta zajęciowy</b>	

I - XII	<b>3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:</b>		2,3
1 x w tygodniu	<b>- kulturo-terapia:</b> Wyjścia do kina, teatru. Słuchanie audycji radiowych, oglądanie programów telewizyjnych, filmów dokumentalnych i itp. Wyjazdy integracyjne, wyjazdy na konkursy, przeglądy, itp.	<b>instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b>	
4 x w tygodniu	<b>- ludo - terapia:</b> Terapia zabawą: gry stolikowe, karty, kalambury, gry zręcznościowe, rozwiązywanie krzyżówek itp., Zajęcia mają na celu wyprowadzenie uczestników ze stanu apatii i izolacji.	<b>instruktor terapii,</b>	
1 x w tygodniu	<b>- biblioterapia:</b> Czytanie wierszy, książek, czasopisma. Tworzenie ilustracji do wizualizacji usłyszanego tekstu. Udział w zajęciach odbywających się w bibliotece szkolnej w Lubniewicach.	<b>Instruktor terapii,</b>	
3 x w tygodniu	<b>zajęcia manualne:</b> Wykonywania różnorodnych form zajęć rękodzielniczych, plastyczno - malarskich np. haft krzyżykowy, wyszywanie, malowanie na szkle,	<b>instruktor ds. kulturalno - oświatowych</b>	

	<p>na ceramice, wyklejanie, wykorzystywanie różnego rodzaju technik zdobienia prac, jak kolaż, decupage), robienie biżuterii, szycie na maszynie. Majsterkowanie.</p>		
<p><b>2 w tygodniu</b></p>	<p><b>- zajęcia komputerowe:</b> Usprawnienie i doskonalenie umiejętności obsługi sprzętów komputerowych, drukarki oraz sprawne korzystanie z internetu.</p>	<p><b>instruktor terapii</b></p>	
<p><b>2 x w tygodniu</b></p>	<p><b>- muzykoterapia:</b> zajęcia wokalne, nauka tekstu, śpiewanie, wystukiwanie rytmu, słuchanie muzyki, występowanie na przeglądach muzycznych, imprezach lokalnych m.in. „Dzień Ziemiaka w Jarnatowie”, piknik rodzinny w Jarnatowie. Nauka gry na keyboardzie, bębnie afrykańskim, marakasach, tamburynie.</p>	<p><b>terapeuta zajęciowy</b></p>	
<p><b>I – XII 5 x w tygodniu</b></p>	<p><b>4. trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</b> Rozmowy indywidualne, pogadanki, wyjścia</p>	<p><b>terapeuta zajęciowy, Kierownik ŚDS</b></p>	<p><b>4, 2</b></p>

	do miejsc publicznych (urząd, bank, poczta, sklep, ośrodek zdrowia), praca z psychologiem, współpraca z psychiatrą, asystentem rodziny, wyjazdy integracyjne, aktywne słuchanie, rozmowy na trudne tematy.		
--	--	--	--

PODPIS KIEROWNIKA JEDNOSTKI:

**KIEROWNIK ŚDS**

*Magdalena*  
mgr Magdalena Nowacka

PODPIS CZŁONKÓW ZESPOŁU:

*Jasna Stimpacz*  
*Anna Niedobnik*

**PSYCHOLOG**

*Bartłomiej*  
mgr Bartłomiej Faściszewski