

Załącznik Nr 2
do Zarządzenia Nr... 340/117
Burmistrza Miasta Bielsk Podlaski
z dnia... 28... lutego... 2017 r....

PROGRAM DZIAŁANIA NA ROK 2017 Ośrodka Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy w Bielsku Podlaskim

Dla osób upośledzonych umysłowo – grupa B

(Dla osób przewlekle psychicznie chorych, osób upośledzonych umysłowo, dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych*)

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Osoby objęte oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania	Mierniki realizacji zadania w 2017r	Stopień realizacji miernika w 2016r.
1.	<p>TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH:</p> <p>a) samoobsługi i zaradności życiowej</p>	<p>Nauka podstawowych czynności życia codziennego niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu.</p> <p>1.Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowych.</p> <p>2. Utrwalanie podstawowych zasad i podstaw właściwego przygotowania stołu do posiłku.</p> <p>3. Utrwalanie podstawowych zasad</p>	<p>- 17 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>- zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco-aktywizującego.</p>	<p>Odpowiedzialni: - instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-9 osób przyswoi informacje i zasady wprowadzone przez trening samoobsługi i zaradności życiowej i będzie potrafiło je w sposób umiętny zastosować w praktyce wykorzystując w codziennym funkcjonowaniu.</p>	<p>Mierniki z 2016r. realizacji zadania osiągnięto w stopniu satysfakcjonującym, ponieważ z 8 osób zaplanowanych wg mierników na 2016r. aż 6 osób przyswoiło te zasady w praktyce i potrafią je zastosować w codziennym funkcjonowaniu.</p>

		<p>sprzątania po posiłku (sprzątanie i zmywanie naczyń, mycie stołu, mycie krzeseł).</p> <p>4. Utrwalanie podstawowych zasad związanych z wykonywaniem porządków w domu (mycie okien, mycie podłóg, odkurzanie, czyszczenie mebli itp.).</p> <p>5. Zasady właściwego dokonywania codziennych zakupów (produkty spożywcze, chemia i środki czystości, leki itp.) .</p> <p>6. Utrwalanie podstawowych zasad oraz umiejętności estetycznego wyglądu osobistego (ręczne lub automatyczne pranie bielizny i ubrań, czyszczenie i konserwacja odzieży i obuwia).</p> <p>7. Utrwalanie podstawowych zasad składania i przechowywania czystej odzieży i bielizny.</p> <p>8. Podstawowe zasady repasacji oraz</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>naprawy odzieży (ręczne szycie, cerowanie, przyszywanie guzików, nakładanie łat i inne).</p> <p>9. Obsługa urządzeń AGD:</p> <p>a) pranie w pralce automatycznej (obsługa pralki, podstawowe zasady prania, właściwe dobieranie ubrań do prania),</p> <p>b) prasowanie żelazkiem (podstawowe zasady prasowania, dobieranie temperatury do tkanin)</p> <p>c) odkurzanie pomieszczeń (podstawowe zasady obsługi odkurzacza, zasady sprzątania pomieszczeń)</p> <p>d) obsługa kuchenki elektrycznej, obsługa czajnika elektrycznego, obsługa kuchenki mikrofalowej, obsługa robota kuchennego, obsługa zmywarki itp.</p> <p>10. Podstawowe zasady dbania o rośliny w domu (podlewanie kwiatów, zasilanie roślin, rozmnażanie kwiatów.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>b) trening kulinarny</p>	<p>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu kulinarnego.</p> <p>2. Podstawowe zasady prawidłowego i zdrowego żywienia.</p> <p>3. Skutki i konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się.</p> <p>4. Zdrowe żywienie, właściwa dieta jako jeden z elementów zdrowego żywienia, znaczenie owoców i warzyw w żywieniu.</p> <p>5. Przechowywania żywności- metody przedłużania okresu trwałości produktów spożywczych w tym owoców i warzyw (mrożenie, utrwalanie termiczne, pasteryzacja, kiszenie i konserwowanie).</p> <p>6. Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych oraz nauka nowych umiejętności w zakresie przygotowania podstawowych</p>	<p>- 14 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>- zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p>Odpowiedzialni: - instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>- 6 osób przyswoi zasady kulinarne i osiągnie samodzielność w przygotowaniu prostych posiłków.</p>	<p>Mierniki z 2016r. realizacji zadania zostały osiągnięte w stopniu znacznym ponieważ z zaplanowanych 5 osób 3 osoby wykazały postępy i osiągnęły względną samodzielność w przygotowaniu prostych posiłków, natomiast pozostałe 2 przyswoiły niezbędną wiedzę, lecz nie potrafią jej wykorzystać w codziennym funkcjonowaniu.</p>
--	-----------------------------	--	--	--	---	---	--

	<p>c) trening higieniczny</p>	<p>posiłków: - parzenie kawy, herbaty - zasady przygotowania deserów - zasady przygotowania kanapek - zasady przygotowania posiłków.</p> <p>7. Przygotowanie prostych dań: - sałatek, surówek - pieczenie ciast, ciastek (rogaliki, biszkopt, ciasto drożdżowe, piaskowe ciasta i inne wypieki) - desery, - gotowanie zup, - dania ziemniaczane, - proste dania mięsne, - dania mączne.</p> <p>1. Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu higienicznego.</p> <p>2. Estetyczny wygląd i zasady, jak zadbać o wygląd zewnętrzny: a) dbanie o estetykę zewnętrzną (czyste ubranie, właściwie dobrane, zgodnie z porą roku i stosownie do okazji, b) schludny wygląd (czyste włosy,</p>	<p>- 15 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>- zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p>Odpowiedzialni: - pielęgniarka.</p>	<p>-7 osób przyswoi zasady wprowadzone przez trening higieniczny i będą potrafiły je zastosować w praktyce.</p>	<p>Mierniki realizacji zadania w 2016r. osiągnięto w stopniu połowicznym ponieważ z zaplanowanych wg miernika 10 osób 5 osób wykazało postępy i przyswoiło podstawowe zasady higieny osobistej oraz potrafi zastosować je w praktyce.</p>
--	-------------------------------	---	--	--	--	---	--

		<p>ostrzyżone, ogolona twarz).</p> <p>3. Podstawowe zasady higieny osobistej: a) zapoznanie się ze środkami czystości i higieny osobistej, b) jak dbamy o higienę osobistą: - mycie rąk, - mycie nóg i stóp, - mycie całego ciała, - dbanie o paznokcie, - dbanie o włosy, - dbanie o higienę jamy ustnej, - dbanie o estetykę odzieży i obuwia.</p> <p>4. Zdrowy i higieniczny tryb życia – jak dbać o zdrowie (pielęgnacja, żywienie, systematyczne branie leków i regularne wizyty kontrolne).</p> <p>5. Pogadanki, rozmowy i prezentacje multimedialne w zakresie higieny osobistej i higieny zdrowia psychicznego.</p>					
	d) trening budżetowy	<p>1. Zasoby finansowe i umiejętność gospodarowania nimi: - orientacja w cenach zakupów</p>	-1 osoba z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco –	Odpowiedzialni: zespół wspierająco –aktywizujący.	1 osoba przyswoi zasady i wiedzę wprowadzoną dzięki treningowi budżetowemu	Mierniki z 2016r. nie zostały zrealizowane ponieważ osoba wyznaczona do ich realizacji nie przyswoiła ogólnych zasad

	<p>e) trening umiejętności prowadzenia rozmowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wydatki pierwszej potrzeby - opłaty stałe - sposoby oszczędnego gospodarowania środkami. <p>2. Planowanie wydatków –zakupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zakupy podstawowych towarów, - planowanie zakupów na tydzień, -zakupy na weekend, - planowanie wydatków na cały miesiąc, - trudności w zakupach – zakupy pierwszej konieczności. <p>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności prowadzenia rozmowy.</p> <p>2.Rozmowa jako sposób na wyrażanie niezbędnych potrzeb i myśli:</p> <ul style="list-style-type: none"> -podstawowe zasady prowadzenia rozmowy, - sposoby właściwego wyrażania myśli, - dialog i konwersacja jako sposoby prowadzenia rozmowy. 	<p>-7 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>aktywizującego.</p> <p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: muzeum, biblioteka, przychodnia , szkoły.</p>	<p>Odpowiedzialni: instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny lub inni członkowie zespołu terapeutycznego wg potrzeb.</p>	<p>i będzie potrafiła właściwie gospodarować środkami finansowymi.</p> <p>- 4 osoby przyswoją zasady wprowadzone przez trening umiejętności prowadzenia rozmowy i będą potrafiły w sposób praktyczny zastosować je w życiu codziennym.</p>	<p>gospodarowania środkami we właściwym stopniu nie wyraziła też chęci do dalszej współpracy.</p> <p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w stopniu umiarkowanym, ponieważ z planowanych 5 osób 3 osiągnęły zamierzone efekty i przyswoiły podstawowe zasady umiejętności prowadzenia rozmowy, natomiast 2 pozostałe osoby dość samodzielnie potrafią załatwić swoje sprawy w urzędach i innych instytucjach.</p>
--	--	---	--	---	---	--	---

	<p>f) trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>	<p>3. Formułowanie niezbędnych potrzeb i myśli przy załatwianiu spraw: - urzędy i placówki administracji publicznej, - przychodnie, - sklepy, - biblioteka, muzeum, - pozostałe instytucje, - kontakty międzyludzkie.</p> <p>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności spędzania wolnego czasu.</p> <p>2.Formy spędzania wolnego czasu: - muzyka, - gry i zabawy, - gry edukacyjne.</p> <p>3. Rozwijanie zainteresowań i hobby - prasa i książka, - poezja, - zainteresowania plastyczne, - wyszywanie i haft.</p> <p>4. Inne: - telewizja, radio, - komputer, - wycieczki i spacer, y, - kino, teatr.</p>	<p>-16 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>- zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: muzeum, biblioteka, ośrodki kultury, szkoły.</p>	<p>Odpowiedzialni: instruktorzy terapii zajęciowej, terapeuci, pracownik socjalny, pozostali członkowie zespołu terapeutycznego.</p>	<p>- 6 osób przyswoi zasady wprowadzone przez trening umiejętności spędzania wolnego czasu, w tym przynajmniej 4 z tych osób będzie miało możliwość rozwoju swoich zainteresowań i hobby.</p>	<p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w stopniu zadawalającym, ponieważ z planowanych 8 osób 5 osób osiągnęło zamierzone efekty i przyswoiło podstawowe zasady umiejętności spędzania wolnego czasu, natomiast pozostałe 3 osoby rozwinęły swoje zainteresowania i hobby (muzyka, internet, haft krzyżykowy).</p>
--	--	---	---	---	---	---	---

	<p>g) trening samospawniania i doskonalenia</p>	<p>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu samospawniania i doskonalenia.</p> <p>2. Terapia dźwiękiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - arteterapia - choreoterapia - muzykoterapia. <p>3. Terapia obrazem (w tym arteterapia):</p> <ul style="list-style-type: none"> - filmoterapia, - umiejętność posługiwania się komputerem, - umiejętność korzystania z internetu. <p>4. Terapia ruchem</p> <ul style="list-style-type: none"> - kinezyterapia + kinezylogia edukacyjna (ćw. psychomotoryczne) - drama, teatralne formy, arteterapia, - metoda ruchu rozwijającego W. Sherborn, - elementy jogi - elementy tai – chi, - technika Aleksandra - trening relaksacyjny E. Jacobsona. 	<p>- 13 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>- zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: domy kultury, placówki ŚDS, W TZ, wymiana doświadczeń.</p>	<p>Odpowiedzialni: instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>- 6 osób osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w treningu samospawniania i doskonalenia i odnajdą w nich sposób na samorealizację, w tym 5 osób weźmie udział w różnorodnych prezentacjach.</p>	<p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte zgodnie z założeniami, ponieważ z 7 osób wskazanych wg mierników wszystkie wykazały zainteresowanie tą formą zajęć oraz wszystkie wzięły udział w prezentacjach i występach (w tym z okazji JUBILEUSZU XX LECIA ŚDS).</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

2.	TERAPIA ZAJĘCIOWA PLASTYCZNA	<p>1. Utrwalanie poznanych technik plastycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - decoupage (puzderka, bombki, butelki, opakowania) - iris folding (laurki, pocztówki, prace plastyczne – obrazy) - zdobienie sznurkiem (dzbanki, kompozycje, butelki), - quiling (laurki, kompozycje przestrzenne, pocztówki), - malowanie farbami, - rysunek kredą, - embosing pocztówki, dekoracje – pergamono (dekoracje, wycinanki, pocztówki, kwiaty), - filcowanie wełny (dekoracje, prace plastyczne), - malowanie kredką. <p>2. Kontynuowanie technik plastycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> - wiklina papierowa - bombki przestrzenne - inne wg, szkoleń. 	- 10 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.	<p>- zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	Odpowiedzialni: instruktor terapii zajęciowej.	-3 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach, wezmą udział w konkursach i wystawach prac oraz innych prezentacjach.	Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w stopniu bardzo satysfakcjonującym, ponieważ z zaplanowanych 4 osób wszystkie 4 osoby osiągnęły zamierzone efekty i chętnie uczestniczyły w tych zajęciach, w tym 2 osoby wzięły udział w konkursie plastycznym.
3.	TERAPIA ZAJĘCIOWA TECHNICZNA	<p>1. Utrwalanie poznanych technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gipsoryt (rzeźbienie w suchym tynku, malowanie), - mandala (wysypywanie wzorów, malowanie elementów wzorów), 	-8 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: muzeum, ośrodki</p>	Odpowiedzialni: instruktor terapii zajęciowej.	-3 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i wezmą udział w konkursach i wystawach prac oraz innych prezentacjach.	Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w znacznym stopniu, ponieważ z planowanych 5 osób 3 osoby zaangażowały się i z satysfakcją uczestniczyły w tych zajęciach przygotowując prace na wystawę oraz do

		<ul style="list-style-type: none"> - witraż (wyklejany folią witrażową), - wyklejanie wzorów włóczką, - sztuczna biżuteria (zdobienie drewnianych elementów- kolczyki, przewieszki , broszki), -metoda Tiffani'ego (biżuteria ze szkła zdobnego), - wiklina papierowa, - relief na szkle. <p>2. Wykorzystanie poznanych technik do wyrobu rzeczy użytkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie organizatorów, pojemników, mis i innych (wiklina papierowa), - zdobienie szkła użytkowego(wazony, kubki, misy, dzbany). 		<p>kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>			<p>konkursów plastyczno-technicznych.</p>
--	--	--	--	---	--	--	---

4.	TERAPIA ZAJĘCIOWA MUZYCZNO-RYTMICZNA	<p>Wykorzystanie muzyki jako:</p> <p>1. Formy ekspresji artystycznej (tańce integracyjne, improwizacje taneczno-rytmiczne).</p> <p>2. Muzyka jako element nastrojotwórczy (słuchanie, śpiewanie, karaoke).</p> <p>3. Muzyka rozwijająca ekspresję wokalną (muzyczne zabawy z dźwiękiem, ruchem i rytmem, zabawy z głosem, zabawy z piosenką).</p> <p>4. Muzyka z wykorzystaniem instrumentów (zabawy z instrumentami perkusyjnymi).</p> <p>5. Muzyka relaksacyjna z wykorzystaniem elementów światłoterapii (aktywna relaksacja, zabawy relaksujące, relaksujące elementy świetlne).</p>	<p>-15 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco - aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p>Odpowiedzialni: Instruktor terapii zajęciowej, instruktor ds. kulturalno – oświatowych.</p>	<p>-8 osób osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach w tym 5 osób weźmie udział jako grupa reprezentacyjna ŚDS w prezentacjach, występach i konkursach artystycznych o charakterze muzycznym, kontynuowanie działalności zespołu wokalnego ŚDS.</p>	<p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym, ponieważ z zaplanowanych 9 osób 7 osiągnęło zamierzone efekty i chętnie uczestniczyły w tych zajęciach, przy czym 5 z tych osób bardzo aktywnie uczestniczyły w próbach zespołu wokalnego i wielokrotnie brały udział w konkursach i prezentacjach muzycznych, w tym również w przygotowaniu prezentacji artystycznej z okazji JUBILEUSZU XX LECIA ŚDS.</p>
----	---	--	--	--	---	--	--

5.	WARSZTAT KRAWIECKO- HAFCIARSKI	<p>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie warsztatu krawiecko-hafciarskiego.</p> <p>2. Kontynuowanie technik haftu krzyżkowego - pejzaże i obrazy z haftu, - haft jako element dekoracyjny (dekorowanie ubrań, pocztówki, serwetki).</p> <p>3. Nauka obsługi maszyny do szycia: - zasady bezpieczeństwa pracy, - podstawowe zasady obsługi, - konserwacja.</p> <p>4. Podstawowe zasady kroju i szycia - przygotowanie form do wykroi, - wykroje i projekty ubrań, - wykańczanie prac krawieckich.</p> <p>5. Przygotowanie stroi i ubrań na prezentacje i występy uczestnikom ŚDS.</p> <p>6. Przechowywanie i dbanie o materiały</p>	-3 osoby z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco -aktywizującym	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego - współpraca: ośrodki kultury, szkoły pozostałe ośrodki wsparcia	Odpowiedzialni: -instruktor terapii zajęciowej	-3 osoby osiągną samodzielność w zakresie praktycznego wykorzystania nabytych umiejętności krawieckich i doskonalenia technik haftu krzyżkowego.	Mierniki z 2016. zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym, ponieważ z zaplanowanych 3 osób wszystkie osoby chętnie uczestniczyły w tych zajęciach i z ogromną satysfakcją wykonywały prace hafciarskie traktując to również jako własne hobby, ponadto chętnie doskonalily kolejne techniki szycia i haftu.
----	---	--	--	--	--	---	--

6.	ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE	<p>oraz narzędzia w warsztacie krawiecko -hafciarskim - zasady właściwego użytkowania narzędzi w warsztacie - zasady właściwego użytkowania materiałów w warsztacie.</p> <p>1. Podtrzymywanie techniki czytania i pisania: -ćwiczenia grafomotoryczne (rysowanie po śladzie, rysunki dowolne, przepisywanie krótkich tekstów) -utrwalanie znajomości liter, - czytanie zdań i krótkich tekstów, -usprawnianie manualne -zabawy zręczno- ściowe.</p> <p>2. Ćwiczenia i zabawy rozwijające i usprawniające percepcję słuchową , wzrokową oraz koordynację wzrokowo- słuchowo-ruchową; -zabawy manipulacyjne, -ćwiczenia logopedyczne.</p> <p>3. Usprawnianie orientacji: w schemacie ciała i przestrzeni:</p>	<p>-11 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco -aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p>Odpowiedzialni: - terapeuta.</p>	<p>-6 osób osiągnie zadowolenie z uczestnictwa w tych zajęciach i będzie potrafiło w sposób praktyczny wykorzystać pozyskaną wiedzę, w tym 5 z tych osób weźmie udział w prezentacjach i występach.</p>	<p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w znacznym stopniu, ponieważ z zaplanowanych 7 osób, 5 osób w sposób praktyczny potrafiło wykorzystać nabytą wiedzę i umiejętności przy załatwianiu spraw w urzędach (wypełnić dokumenty, druki), ponadto osoby te chętnie uczestniczyły w prezentacjach i występach w placówce oraz poza nią, w tym podczas prezentacji artystycznych z okazji JUBILEUSZU XX LECIA ŚDS.</p>
----	--------------------------------	--	--	---	--	---	---

7.	TERAPIA RUCHOWA	<p>- opanowywanie i stosowanie pojęć przestrzennych</p> <p>- ćwiczenia orientacji w schemacie ciała.</p> <p>4. Doskonalenie pamięci:</p> <p>- nauka tekstów na pamięć,</p> <p>- ćwiczenia wzrokowe w zapamiętywaniu.</p> <p>5. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych:</p> <p>- pogadanki</p> <p>- prezentacje.</p> <p>1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe</p> <p>- krążenia RR, NN, T, G</p> <p>- zwiększające ruchomość.</p> <p>2. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.</p> <p>3. Ćwiczenia wzmacniające:</p> <p>- grzbiet, brzuch, pośladki, kark</p> <p>- RR, NN</p> <p>- mięśnie przykręgosłupowe.</p> <p>4. Ćwiczenia ergomotoryczne:</p> <p>- ćwiczenia na sprzęcie: rowerki, stepper, wiosła,</p>	-11 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco –aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p>Odpowiedzialni:</p> <p>- terapeuta.</p>	-6 osób osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w zajęciach, najlepsze wezmą udział w zawodach sportowych.	<p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym, ponieważ wszystkie 7 zaplanowanych wg mierników osób bardzo chętnie uczestniczyło w zajęciach jak również wszystkie wzięły aktywny udział w zawodach sportowych uczestnicząc w wielu konkurencjach sportowych.</p>
----	-----------------	---	---	---	---	--	---

8.	WSPARCIE	<p>cross, bieżnia stacjonarna.</p> <p>5. Lekkie ćwiczenia usprawniające na atlasie sportowym.</p> <p>6. Ćwiczenia koordynacyjno-ruchowe.</p> <p>7. Ćwiczenia zręcznościowe i równoważne.</p> <p>8. Gry i zabawy z wykorzystaniem przyborów lub bez; na sali lub na powietrzu (park).</p> <p>1.Pomoc uczestnikom i ich rodzinom w: - pośredniczenie w załatwianiu spraw urzędowych - reprezentowanie w instytucjach .</p> <p>2.Pobudzanie do aktywności społecznej: - rozwijanie posiadanych umiejętności społecznych - utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi - integracja ze</p>	- wszyscy uczestnicy z grupy B (22 osoby).	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS - współpraca: rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.	Odpowiedzialni: - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący (instruktorzy, terapeuci, pracownik socjalny, pielęgniarka).	- pozyskanie do współpracy kolejnych 2 rodzin (utworzenie grupy samopomocy).	Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte ponieważ z zaplanowanych 2 nowych rodzin podjęliśmy współpracę z każdą z tych rodzin.
----	----------	---	--	---	---	--	---

9.	OPIEKA PIELĘGNIARSKA	<p>społecznością lokalną.</p> <p>3. Samopomoc uczestników ŚDS, ich rodzin oraz personelu placówki, wspieranie się w przezwyciężeniu trudnych sytuacji, wzajemna integracja (wspólne wyjazdy, wycieczki, ogniska oraz turnusy rehabilitacyjne).</p> <p>1.Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.</p> <p>2.Podawanie leków wg zlecenia lekarza.</p> <p>3.Nadzorowanie badań: - laboratoryjnych - specjalistycznych.</p> <p>4. Współpraca z poradnią: - wizyty u lekarzy - współpraca z poradnią zdrowia psychicznego - dokonywanie pomiarów podstawowych parametrów życiowych.</p> <p>5. Pogadanki tematyczne: - zdrowy tryb życia - zdrowie psychiczne - psychoedukacja.</p> <p>6.Współpraca</p>	<p>- wszyscy uczestnicy z grupy B (22 osoby).</p>	<p>- rodziny, poradnie zdrowia, lekarze.</p>	<p>Odpowiedzialni: - pielęgniarka</p>	<p>- 3 osoby upośledzone umysłowo ze schorzeniami towarzyszącymi podejmą się regularnej kontroli stanu zdrowia.</p>	<p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w stopniu nas satysfakcjonującym, ponieważ z 2 zaplanowanych wg mierników osób obydwie regularnie kontrolują swoje zdrowie.</p>
----	---------------------------------	---	---	--	--	---	---

10.	<p>BUDOWA SIECI OPARCIA SPOŁECZNEGO - na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi</p>	<p>z rodziną.</p> <p>1. Integracja społeczna: - spotkania i wizyty młodzieży, - spotkania integracyjne, - wymiana doświadczeń i współpraca, - tworzenie grup samopomocy, - przełamywanie funkcjonujących stereotypów.</p> <p>2 Promowanie działalności ŚDS: - foldery , pogadanki - prelekcje i prezentacje multimedialne - wystawy, prezentacje, występy artystyczne.</p> <p>3. Współpraca z rodziną: - wsparcie i pomoc, - wymiana doświadczeń.</p> <p>4. Współpraca z mediami lokalnymi: - telewizja lokalna, - prasa.</p> <p>5. Współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi i realizacja wspólnych projektów.</p>	<p>- wszyscy uczestnicy z grupy B (22 osoby).</p>	<p>- zespół wspierająco-aktywizujący funkcjonujący w ŚDS</p> <p>- współpraca: instytucje, urzędy , placówki zdrowia, szkoły, rodziny, media lokalne, instytucje kościelne i inne.</p>	<p>Odpowiedzialni: - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący , instruktorzy, terapeuci, pracownik socjalny, pielęgniarka.</p>	<p>- pozyskanie nowych osób, wolontariuszy, instytucji chętnych do współpracy z ŚDS, utworzenie grupy samopomocy we współpracy z młodzieżą szkolną oraz wolontariatem, współpraca z samorządami i organizacjami pozarządowymi, realizacja wspólnych projektów.</p>	<p>Mierniki z 2016r. zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym wykraczającym poza nasze wcześniejsze oczekiwania: wciąż rozwijamy dotychczasową współpracę z wolontariatem „W jedną stronę” oraz młodzieżą szkolną, wciąż pozyskujemy nowych wolontariuszy chętnych do współpracy z ŚDS , współpracujemy z WTZ i Zespołem Szkół Specjalnych. W ramach budowy sieci oparcia społecznego nasza placówka co roku organizuje FESTYN MIKOŁAJKOWY, w 2016r to już jego XV edycja, nad którą Honorowy Patronat objął Burmistrz Miasta Bielsk Podlaski, a realizowany został w ramach <u>BUDŻETU OBYWATELSKIEGO Miasta Bielsk Podlaski na 2016r. Nasz projekt „FESTYNU MIKOŁAJKOWEGO”</u> organizowany na rzecz <u>osób niepełnosprawnych zaplanowany na 2017r. - został po raz kolejny decyzją mieszkańców miasta włączony do</u></p>
-----	--	---	--	--	---	--	---

	<p>11. INTERNET I KOMPUTER – metodą otwierania się na świat</p>	<p>6. Włączenie się SDS w realizację w ramach BUDŻETU OBYWATELSKIEGO MIASTA BIELSK PODLASKI – FESTYNU MIKOŁAJKOWEGO 2017r. – zgodnie z wolą i wynikiem głosowania mieszkańców miasta Bielsk Podlaski.</p> <p>1.Rozwijanie zainteresowań i hobby: - piosenki, wiersze, gry .</p> <p>2.Poszerzanie wiedzy ogólnej: - poszukiwanie nowych metod i technik pracy z osobami niepełnosprawnymi, - nabywanie umiejętności korzystania z wszechstronnej wiedzy internetowej.</p> <p>3.Szukanie</p>	<p>- wszyscy uczestnicy z grupy B (22 osoby).</p>	<p>- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS - współpraca: rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.</p>	<p>Odpowiedzialni: - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący , instruktorzy, terapeuci, opiekunowie.</p>	<p>- 4 kolejne osoby nabeżdą umiejętności korzystania z zasobów wiedzy internetowej.</p>	<p><u>realizacji BUDŻETU OBYWATELSKIEGO Miasta Bielsk Podlaski na 2017r.</u> W realizację tego projektu aktywnie włączyliśmy stowarzyszenie „Kreatywny Bielsk” oraz młodzieży ze szkół, przedszkoli i domów kultury, reportaż imprezy co roku jest emitowany w telewizji lokalnej, która również objęła imprezę Patronatem Medialnym. Aktywnie współpracujemy z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem ŚDS-ów. Uczestniczyliśmy też w wielu projektach realizowanych przez inne ŚDS-sy oraz organizacje pozarządowe.</p> <p>Mierniki z 2016r. przekroczyły nasze oczekiwania również dzięki oddźwiękowi społecznemu po zorganizowanym przez nasz ŚDS JUBILEUSZU XX LECIA placówki. Rozdźwięk z tego powodu wywołany przez prasę i telewizję w sposób bardzo znaczący przyczynił się do wzmocnienia promocji naszej placówki. Ponadto cele zostały osiągnięte ponad zaplanowane również ze względu na</p>
--	---	--	---	---	---	--	---

		i przygotowanie materiałów do prezentacji inscenizacji oraz etiud folklorystycznych.					zainteresowanie uczestników grupy B internetową formą informacji i pozyskania wiedzy, którzy w sposób zaangażowany systematycznie korzystają z kącika komputerowego i wciąż z ochotą rozwijają swoje zainteresowania i hobby.
--	--	--	--	--	--	--	---

DYREKTOR

mgr inż. Lucyna Bokula

BURMISTRZ MIASTA

Jarosław Borowski