

**ZARZĄDZENIE NR 213/20**  
**BURMISTRZA MIASTA BIELSK PODLASKI**

z dnia 31 marca 2020 r.

**w sprawie zatwierdzenia programu działalności i planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Bielsku Podlaskim na rok 2020**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2019 r. poz. 506, poz. 1309, poz. 1571, poz. 1696, poz. 1815) w związku z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 poz.249) zarządzam, co następuje:

**§ 1.** Zatwierdzam program działalności i program pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Bielsku Podlaskim na rok 2020, w brzmieniu określonym w załącznikach nr 1, 2, 3, 4 i 5 do niniejszego zarządzenia.

**§ 2.** Wykonanie zarządzenia powierza się Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Bielsku Podlaskim.

**§ 3.** Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Burmistrz Miasta

**Jarosław Borowski**

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2020**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W BIELSKU PODLASKIM**  
*Nazwa placówki*

**Dla osób spectrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi**

Dla osób przewlekle psychicznie chorych - A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych – C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi – D oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi \*

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020 r.	Stopień realizacji miernika w 2019 r.
1.	<b>TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH:</b>  a) samoobsługi i zaradności życiowej	Nauka podstawowych czynności życia codziennego niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu.  1.Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowych.  2. Utrwalanie podstawowych zasad i podstaw właściwego	-6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco-aktywizującego.	<b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun	- 3 osoby utrwalą umiejętności i pogłębią informacje przekazane podczas treningu samoobsługi i zaradności życiowej oraz przynajmniej częściowo potrafią je praktycznie wykorzystać w codziennym funkcjonowaniu.	<b>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto na poziomie 66,7 %.</b>  <b>Z 3 osób wyznaczonych wg mierników na 2019r. dwie osoby potrafiły przyswojoną wiedzę oraz nabyte umiejętności wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak w przypadku wszystkich 3</b>

	<p>przygotowania stołu do posiłku.</p> <p><b>3. Utrwalanie podstawowych zasad sprzątania po posiłku</b> (sprzątanie i zmywanie naczyń, mycie stołu, mycie krzeseł).</p> <p><b>4. Utrwalanie podstawowych zasad związanych z wykonywaniem porządków w domu</b> (mycie okien, mycie podłóg, odkurzanie, czyszczenie mebli itp.).</p> <p><b>5. Zasady właściwego dokonywania codziennych zakupów</b> (produkty spożywcze, chemia i środki czystości, leki itp.) .</p> <p><b>6. Utrwalanie podstawowych zasad oraz umiejętności estetycznego wyglądu osobistego</b> (ręczne lub automatyczne pranie bielizny i ubrań, czyszczenie</p>					osób dla podtrzymania nabytych umiejętności nadal należy utrzymywać pozyskaną wiedzę oraz umiejętności w dalszym procesie terapeutycznym.
--	---	--	--	--	--	---

	<p>i konserwacja odzieży i obuwia).</p> <p><b>7. Utrwalanie podstawowych zasad składania i przechowywania czystej odzieży i bielizny.</b></p> <p><b>8. Obsługa urządzeń AGD:</b></p> <p><b>a) pranie w pralce automatycznej</b> (obsługa pralki, podstawowe zasady prania, właściwe dobieranie ubrań do prania)</p> <p><b>b) prasowanie żelazkiem</b> (podstawowe zasady prasowania, dobieranie temperatury do tkanin)</p> <p><b>c) odkurzanie pomieszczeń</b> (podstawowe zasady obsługi odkurzacza, zasady sprzątania pomieszczeń)</p> <p><b>d) obsługa kuchenki elektrycznej, obsługa czajnika elektrycznego, obsługa kuchenki mikrofalowej, obsługa robota kuchennego, obsługa zmywarki</b></p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>b) trening kulinarny</p>	<p>itp.</p> <p><b>9. Podstawowe zasady dbania o rośliny w domu</b> (podlewanie kwiatów, zasilanie roślin, rozmnażanie kwiatów.</p> <p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu kulinarnego.</b></p> <p><b>2. Znaczenie owoców i warzyw w żywieniu, właściwa dieta jako jeden z elementów zdrowego żywienia,</b></p> <p><b>3.Przechowywania żywności- metody przedłużania okresu trwałości produktów spożywczych w tym owoców i warzyw</b> (mrożenie, utrwalanie termiczne, pasteryzacja, kiszenie i konserwowanie).</p> <p><b>4.Podtrzymywanie i utrwalanie</b></p>	<p>-6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - pracownik socjalny, opiekun jako asystent</p>	<p>- 4 osoby przyswoją pozyskane umiejętności i nabytą wiedzę będą potrafiły zastosować w codziennym funkcjonowaniu i wykorzystać w różnym stopniu w życiu codziennym przy pomocy i wsparciu innych osób.</p>	<p>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 66,7 %.</u></p> <p><b>Z 3 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. dwie osoby przyswoiły wiedzę oraz potrafiły nabyte podczas treningów kulinarnych umiejętności wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak w zależności od stopnia niepełnosprawności osiągnięte efekty wciąż należy utrwalać i podtrzymywać dla podtrzymania wypracowanych efektów.</b></p>
--	-----------------------------	--	---	---	---	---	---

	<p>nabytych oraz nauka nowych umiejętności w zakresie przygotowania podstawowych posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parzenie kawy, herbaty</li> <li>- zasady przygotowania deserów</li> <li>- zasady przygotowania kanapek</li> <li>- zasady przygotowania posiłków.</li> </ul> <p><b>5. Przygotowanie prostych dań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- salatek, surówek</li> <li>- pieczenie ciast, ciastek (rogaliki, biszkopt, ciasto drożdżowe, piaskowe ciasta i inne wypieki)</li> <li>- desery</li> <li>- gotowanie zup</li> <li>- dania ziemniaczane</li> <li>- proste dania mięsne.</li> <li>- dania mączne.</li> </ul>					
c) trening higieniczny	<p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu higienicznego.</b></p>	<p>- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - młodszy opiekun ( higienistka)</p>	<p>-4 osoby przyswoją nabytą wiedzę oraz pozyskane umiejętności i zrealizują kolejny etap treningu higienicznego oraz w</p>	<p>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <b>na poziomie 50 %.</b> <b>Z 4 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. dwie osoby potrafiły przyswojoną wiedzę oraz</b></p>

		<p><b>2. Estetyczny wygląd i zasady, jak zadbać o wygląd zewnętrzny:</b></p> <p>a) dbanie o estetykę zewnętrzną (czyste ubranie, właściwie dobrane, zgodnie z porą roku i stosownie do okazji)</p> <p>b) schludny wygląd (czyste włosy, ostrzyżone, ogolona twarz).</p> <p><b>3. Podstawowe zasady higieny osobistej:</b></p> <p>a) zapoznanie się ze środkami czystości i higieny osobistej</p> <p>b) jak dbamy o higienę osobistą :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mycie rąk</li> <li>- mycie nóg i stóp</li> <li>- mycie całego ciała</li> <li>- dbanie o paznokcie</li> <li>- dbanie o włosy</li> <li>- dbanie o higienę jamy ustnej</li> <li>- dbanie o estetykę odzieży i obuwia.</li> </ul> <p><b>4. Zdrowy i higieniczny tryb życia – jak dbać o zdrowie</b> (pielęgnacja, żywienie, systematyczne branie</p>				<p>sposób praktyczny będą potrafiły wykorzystać je w praktyce.</p>	<p>nabyte podczas treningów higienicznych umiejętności wykorzystają w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Należy jednak podkreślić, że w przypadku jednej z nich wciąż potrzebne jest wsparcie drugiej osoby ze względu na znaczną niepełnosprawność. Nadal jednak należy utrzymywać i podtrzymywać nabyte umiejętności w przypadku każdej z tych osób dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych.</p>
--	--	---	--	--	--	--	---

	<p>leków i regularne wizyty kontrolne).</p> <p><b>5. Podstawowe zasady prawidłowego i zdrowego żywienia.</b></p> <p><b>6. Skutki i konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się.</b></p> <p><b>7. Pogadanki, rozmowy i prezentacje multimedialne w zakresie higieny osobistej i higieny zdrowia psychicznego</b></p>					
d) trening budżetowy	<p><b>1. Zasoby finansowe i umiejętność gospodarowania nimi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientacja w cenach zakupów</li> <li>- wydatki pierwszej potrzeby</li> <li>- opłaty stałe</li> <li>- sposoby oszczędnego gospodarowania środkami.</li> </ul> <p><b>2. Planowanie</b></p>	<p>-nie wyznaczono osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej do realizacji programu z zakresu treningu budżetowego.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> zespół wspierająco –aktywizujący.</p>	<p><b>Brak założeń- brak możliwości ich realizacji z tą grupą uczestników.</b></p>	<p>Nie wyznaczono mierników realizacji zadania z 2019r. nie zostały zrealizowane wg planu ponieważ żaden z uczestników nie był w stanie realizować programu z zakresu tego treningu.</p>



	<p>e) trening umiejętności prowadzenia rozmowy</p>	<p><b>wydatków –zakupy:</b>  - zakupy podstawowych towarów  - planowanie zakupów na tydzień  -zakupy na weekend  - planowanie wydatków na cały miesiąc  - trudności w zakupach – zakupy pierwszej konieczności.</p> <p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności prowadzenia rozmowy.</b></p> <p><b>2.Rozmowa jako sposób na wyrażanie niezbędnych potrzeb i myśli:</b>  -podstawowe zasady prowadzenia rozmowy  - sposoby właściwego wyrażania myśli  - dialog i konwersacja jako sposoby prowadzenia rozmowy.</p> <p><b>3. Formułowanie</b></p>	<p>- 2 osoby z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca:</b> muzeum, biblioteka, przychodnia, szkoły.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> pracownik socjalny lub inni członkowie zespołu terapeutycznego wg potrzeb.</p>	<p><b>- przynajmniej 2 osoby</b> osiągną wyższy poziom realizacji programu treningu osób i przyswoją nowe zasady oraz umiejętności wprowadzone przez tę formę zajęć, będą potrafiły w sposób praktyczny zastosować je w życiu codziennym.</p>	<p><b>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 50 %.</u></b></p> <p><b>Z 2 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. jedna z nich w dość dobrym stopniu przyswoiła wiedzę i nabyte podczas treningów umiejętności wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak w przypadku niektórych osób wciąż należy utrwałać i podtrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych.</b></p>
--	--	--	---	--	--	---	--

	<p>f) trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>	<p><b>niezbędnych potrzeb i myśli przy załatwianiu spraw:</b>  - urzędy i placówki administracji publicznej  - przychodnie  -sklepy  - biblioteka, muzeum  - pozostałe instytucje  - kontakty międzyludzkie.</p> <p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności spędzania wolnego czasu.</b></p> <p><b>2.Formy spędzania wolnego czasu:</b>  -muzyka  -gry i zabawy  - gry edukacyjne.</p> <p><b>3. Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b>  - prasa i książka  -poezja  - zainteresowania plastyczne  - wyszywanie i haft.</p> <p><b>4. Inne:</b>  -telewizja, radio  - komputer</p>	<p>- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> muzeum, biblioteka, ośrodki kultury, szkoły.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktorzy terapii zajęciowej , terapeuci, pracownik socjalny, pozostali członkowie zespołu terapeutycznego.</p>	<p>- 5 osób osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tej formie zajęć, poszerzą swoje zainteresowania i nabędą kolejne umiejętności wprowadzone przez trening umiejętności spędzania wolnego czasu oraz będą miały możliwość dalszego rozwoju swoich zainteresowań.</p>	<p><b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. osiągnięto na poziomie 83.3 %.</b></p> <p><b>Z 5 osób wyznaczonych wg mierników na 2019r. cztery osoby z satysfakcją uczestniczyły w tej formie zajęć i zdołały, choć w różnym stopniu, rozwinąć swoje dodatkowe zainteresowania, hobby i inne umiejętności, które pozwalają w sposób efektywny i satysfakcjonujący spędzać wolny czas. W przypadku niektórych osób wciąż</b></p>
--	--	---	--	---	--	--	--

	<p>g) trening samouspawniania i doskonalenia</p>	<p>- wycieczki i spacery - kino, teatr.</p> <p><b>5. Sala doświadczenia świata.:</b> - urzędnicy stymulujące rozwój zmysłów ( równowagi, dotyku, wzroku i słuchu - <b>poznawanie i doświadczenie świata przez zmysły</b> - <b>integracja sensoryczna</b></p> <p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu samouspawniania i doskonalenia.</b></p> <p><b>2. Terapia dźwiękiem:</b> - arteterapia - choreoterapia - muzykoterapia.</p> <p><b>3. Terapia obrazem (w tym arteterapia):</b> - filmoterapia - umiejętność posługiwania się komputerem - umiejętność korzystania</p>	<p>- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> domy kultury, placówki ŚDS, WTZ, wymiana doświadczeń.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>- 5 osób osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w zajęciach i poszerzy zakres zainteresowań tą formą treningów odnajdując w nich sposób na samorealizację, ponadto członek zespołu wokalnego osiągnie kolejny poziom swego profesjonalizmu i weźmie udział w kolejnych prezentacjach.</p>	<p>należy utrwalać i podtrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych podczas treningów umiejętności spędzania wolnego czasu.</p> <p><b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte na poziomie 100 %.</b></p> <p><b>Jak planowano z 3 osób wyznaczonych wg mierników na 2019r. wszystkie osiągnęły satysfakcję z uczestnictwa w tej formie treningów, choć poziom tej satysfakcji był różny. Dwie z tych osób odnalazły swój sposób na samorealizację i przystąpiło do zespołu wokalnego. Kolejna odnalazła swoje miejsce w formie realizacji w pracowni komputerowej- lubi słuchać muzyki. Wciąż jednak należy utrwalać nabyte umiejętności dla</b></p>
--	--	--	--	--	--	---	--

		z internetu.  <b>4. Terapia ruchem</b> - kinezyterapia + kinezylogia edukacyjna (ćw. psychomotoryczne) - drama, teatralne formy, arteterapia.					podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych podczas treningów samousprawniania i doskonalenia.
2.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA PLASTYCZNA</b>	1.Utrwalanie poznanych technik plastycznych: - <b>decoupage</b> (puzderka, bombki, butelki, opakowania) - <b>iris folding</b> (laurki, pocztówki, prace plastyczne – obrazy) - zdobienie sznurkiem (dzbanki, kompozycje, butelki) - <b>quiling</b> (laurki, kompozycje przestrzenne, pocztówki) - <b>malowanie farbami</b> - <b>rysunek kredą</b> - <b>embosing</b> pocztówki, dekoracje – <b>pergamono</b> (dekoracje, wycinanki, pocztówki, kwiaty ) - <b>filcowanie wełny</b> (dekoracje, prace plastyczne) - malowanie kredką.  2. Kontynuowanie	- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego  - <b>współpraca:</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.	<b>Odpowiedzialni:</b> terapeuta.	-3 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i w zależności od poziomu umiejętności manualnych poszerzą swoje umiejętności o kolejny etap pracy terapeutycznej i umiejętność nowych technik oraz w miarę swoich możliwości wezmą udział w kolejnych konkursach.	Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 100 %</b> .  Wg założeń z 2 wyznaczonych wg mierników osób obie osiągnęły satysfakcjonujący poziom umiejętności manualnych i poziomu niesprawności. Wypracowane efekty zaprezentowano poprzez udział w konkursach plastycznych, oraz prezentacji prac plastycznych dla wystroju placówki – bieżąca wystawa. Osiągnięty poziom nadal wymaga kontynuacji i utrwalania.

		<p><b>technik</b> plastycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wiklina papierowa</li> <li>- bombki przestrzenne</li> <li>- inne wg. szkoleń.</li> </ul>					
3.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA TECHNICZNA</b>	<p><b>1.Utrwalanie poznanych technik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>gipsoryt</b> (rzeźbienie w suchym tynku, malowanie)</li> <li>- <b>mandala</b> (wysypywanie wzorów, malowanie elementów wzorów)</li> <li>- <b>witraż</b> (wyklejany folią witrażową)</li> <li>- <b>wyklejanie wzorów</b> włóczką</li> <li>- <b>sztuczna biżuteria</b> (zdobienie drewnianych elementów- kolczyki, przewieszki , broszki)</li> <li>-<b>metoda Tiffani’ego</b> (biżuteria ze szkła zdobnego )</li> <li>- <b>wiklina papierowa</b></li> <li>- <b>relief na szkle.</b></li> </ul> <p><b>2. Wykorzystanie poznanych technik do wyrobu rzeczy użytkowych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie organizatorów, pojemników, mis i innych (wiklina papierowa)</li> <li>- <b>zdobienie szkła użytkowego(wazon,</b></li> </ul>	<p>- 5 osób z grupy <b>spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie</b> z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-<b>zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-<b>3 osoby osiągną</b> satysfakcję z uczestnictwa w tej formie zajęć, poznają i przyswoją kolejne techniki pracy i wezmą udział w konkursach.</p>	<p><b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte na poziomie 100 %.</b></p> <p><b>Wg założeń wyznaczono 2 osoby, z których obydwie wzięły udział w konkursach i zaprezentowały swoje prace w placówce. Stopień trudności dobranych technik był odpowiedni do poziomu możliwości tych osób i ich stopnia niepełnosprawności. Osiągnięte efekty nadal wymagają utrwalania i kontynuacji procesu terapeutycznego.</b></p>

		kubki, misy, dzbany).					
4.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA MUZYCZNO-RYTMICZNA</b>	<p>Wykorzystanie muzyki jako:</p> <p><b>1. Formy ekspresji artystycznej</b> (tańce integracyjne, improwizacje taneczno-rytmiczne).</p> <p><b>2. Muzyka jako element nastrojotwórczy</b> (słuchanie, śpiewanie, karaoke).</p> <p><b>3. Muzyka rozwijająca ekspresję wokalną</b> (muzyczne zabawy z dźwiękiem, ruchem i rytmem, zabawy z głosem, zabawy z piosenką).</p> <p><b>4. Muzyka z wykorzystaniem instrumentów</b> (zabawy z instrumentami</p>	- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> Instruktor terapii zajęciowej, instruktor ds. kulturalno – oświatowych.</p>	- 4 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach w tym członkowie zespołu wokalnego śds (1 osoba) weźmie udział w prezentacjach, występach i konkursach artystycznych o charakterze muzycznym.	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 66,7 %.</u></p> <p><b>Wg założeń z wyznaczonych 3 osób, poziom satysfakcji osiągnęły 2 osoby, które wzięły udział w konkursach i prezentacjach, każda z tych osób wykazała się zaangażowaniem, choć w różnym stopniu w zależności od możliwości i stopnia niepełnosprawności i osiągnęła osobistą satysfakcję z możliwości zaprezentowania swoich umiejętności.</b></p>

		<p>perkusyjnymi).</p> <p><b>5. Muzyka relaksacyjna z wykorzystaniem elementów światłoterapii</b> (aktywna relaksacja, zabawy relaksujące)</p>					
5.	<b>WARSZTAT KRAWIECKO-HAFCIARSKI</b>	<p><b>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie warsztatu krawiecko-hafciarskiego.</b></p> <p><b>2. Kontynuowanie technik haftu krzyżkowego-pejzaże i obrazy z haftu</b> - haft jako element dekoracyjny (dekorowanie ubrań, pocztówki, serwetki).</p> <p><b>3. Nauka obsługi maszyny do szycia:</b> - zasady bezpieczeństwa pracy - podstawowe zasady obsługi - konserwacja.</p> <p><b>4. Podstawowe zasady kroju i szycia</b> - przygotowanie form do wykroi</p>	-brak osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej do realizacji programu w tym zakresie.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły pozostałe ośrodki wsparcia</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> -instruktor terapii zajęciowej, opiekun	- nie wytypowano z tej grupy osób do pracy terapeutycznej.	Nie wyznaczono mierników realizacji zadania z 2019r. Brak możliwości realizacji ze względu na nie wytypowanie osób z tej grupy do realizacji zadania.

		<p>- wykroje i projekty ubrań - wykańczanie prac krawieckich.</p> <p><b>5. Przygotowanie stroi i ubrań na prezentacje i występy uczestnikom.</b></p> <p><b>6. Przechowywanie i dbanie o materiały oraz narzędzia</b> w warsztacie krawiecko - hafciarskim - zasady właściwego użytkowania narzędzi w warsztacie <b>- zasady właściwego użytkowania materiałów w warsztacie.</b></p> <p><b>7. Repasacja odzieży:</b> - cerowanie, łatanie, przyszywanie guzików.</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--



6.	<b>ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE</b>	<p><b>1. Podtrzymywanie techniki czytania i pisania:</b> -ćwiczenia grafomotoryczne (rysowanie po śladzie, rysunki dowolne, przepisywanie krótkich tekstów) -utrwalanie znajomości liter - czytanie zdań i krótkich tekstów -usprawnianie manualne -zabawy zręcznościowe.</p> <p><b>2. Ćwiczenia i zabawy rozwijające i usprawniające percepcję słuchową, wzrokową oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową:</b> -zabawy manipulacyjne -ćwiczenia logopedyczne.</p> <p><b>3. Usprawnianie orientacji :</b> w schemacie ciała i przestrzeni : - opanowywanie i stosowanie pojęć przestrzennych - ćwiczenia orientacji w schemacie ciała.</p>	<p>- 5 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - terapeuta.</p>	<p>- 4 osoby osiągną zadowolenie z uczestnictwa w tych zajęciach i będą potrafiły w sposób praktyczny wykorzystać pozyskaną wiedzę na miarę swoich możliwości i umiejętności, być może osoby te wezmą też udział w prezentacjach i występach.</p>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 66,7 %.</u></p> <p>Z wyznaczonych wg założeń 3 osób, poziom względnej samodzielności w zakresie praktycznego wykorzystania wiedzy osiągnęły 2 osoby, każda z tych osób wykazała się zaangażowaniem w przygotowanie prezentacji, choć w różnym stopniu i osiągnęła osobistą satysfakcję jednak wszystkie powinny nadal kontynuować terapię w zakresie utrwalania nabytej wiedzy dydaktycznej.</p>
----	--------------------------------	---	--	---	--	---	--

		<p><b>4. Doskonalenie pamięci:</b> - nauka tekstów na pamięć - ćwiczenia wzrokowe w zapamiętywaniu.</p> <p><b>5. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych:</b> - pogadanki - prezentacje.</p>					
7.	TERAPIA RUCHOWA	<p><b>1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> - krążenia RR, NN, T, G - zwiększające ruchomość.</p> <p><b>2. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.</b></p> <p><b>3. Ćwiczenia wzmacniające:</b> - grzbiet, brzuch, pośladki, kark - RR, NN - mięśnie przykręgosłupowe.</p> <p><b>4. Ćwiczenia ergomotoryczne:</b> - ćwiczenia na sprzęcie : rowerki, stepper, wiosła, cross, bieżnia stacjonarna.</p> <p><b>5. Lekkie ćwiczenia</b></p>	- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - terapeuta.</p>	- 4 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w zajęciach, najlepsze wezmą udział w zawodach sportowych.	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 100 %.</b></p> <p>Z wyznaczonych wg założeń 3 osób, poziom satysfakcji z uczestnictwa w zajęciach oraz wzmocnienia i wzrostu sprawności osiągnęły wszystkie trzy osoby. Te same też osoby uczestniczyły w zawodach sportowych i konkursach sprawności- oczywiście na poziomie własnych możliwości i umiejętności. Wciąż powinny one kontynuować i utrwalać wypracowane efekty pracy terapeutycznej dla podtrzymania własnej kondycji i zdrowia.</p>

		<p>usprawniające na atlasie sportowym .</p> <p><b>6. Ćwiczenia koordynacyjno-ruchowe.</b></p> <p><b>7. Ćwiczenia zręcznościowe i równoważne.</b></p> <p><b>8. Gry i zabawy z wykorzystaniem przyborów lub bez; na sali lub na powietrzu (park).</b></p> <p>9. Odnowa biologiczna i elementy rehabilitacji z wykorzystaniem: - fotela masującego - masażer do ciała – nowa forma zajęć związana z zakupem profesjonalnego sprzętu.</p>					
8.	WSPARCIE	<p><b>1.Pomoc uczestnikom i ich rodzinom w:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pośredniczenie w załatwianiu spraw urzędowych</li> <li>- reprezentowanie w instytucjach.</li> </ul> <p><b>2.Pobudzanie do aktywności</b></p>	- 6 uczestników z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej.	- zespół wspierający – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS - <b>współpraca:</b> rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący (instruktorzy terapii zajęciowej, opiekunowie, terapeuci, pracownik socjalny).	- pozyskanie do współpracy kolejnych rodzin (utworzenie grupy samopomocy i wsparcia).	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 50%.</b></p> <p>Z wyznaczonych wg założeń nowych rodzin do współpracy, pozyskaliśmy 1 kolejną rodzinę, której członek jest osobą ze sprzężeniami. Uzyskała ona odpowiednią formę</p>

		<p><b>społecznej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie posiadanych umiejętności społecznych</li> <li>- utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi</li> <li>- integracja ze społecznością lokalną.</li> </ul> <p><b>- wsparcie psychologiczne</b></p> <p><b>3. Samopomoc uczestników ŚDS</b> ich rodzin oraz personelu placówki, wspieranie się w przezwyciężeniu trudnych sytuacji, wzajemna integracja (wspólne wyjazdy, wycieczki, ogniska oraz turnusy rehabilitacyjne).</p>					<p>wsparcia psychologicznego jak też poradnictwa i wsparcia w zakresie współpracy z ośrodkami specjalistycznymi.</p>
9.	<b>OPIEKA PRZEDMEDYCZNA</b>	<p><b>1.Pierwsza pomoc</b> w nagłych wypadkach.</p> <p><b>2.Podawanie leków</b> wg zlecenia lekarza.</p> <p><b>3.Nadzorowanie badań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laboratoryjnych</li> <li>- specjalistycznych.</li> </ul> <p><b>4. Współpraca z poradnią :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wizyty u lekarzy</li> </ul>	- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej	- rodziny, poradnie zdrowia, lekarze.	<b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun	- wszystkie z 6 osób ze wskazanej grupy podejmą się regularnej kontroli stanu zdrowia (ich podstawowe parametry – waga, ciśnienie, cukier, będą kontrolowane w placówce), natomiast wszystkie 6 osób będą miały możliwość	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 100 % i ponad.</u></p> <p>3 wyznaczone osoby osiągnęły wyznaczone założenia oraz pozostałe 3 osoby z grupy skorzystały w 2019r. z regularnej rehabilitacji ruchowej w specjalistycznym gabinecie rehabilitacyjnym w ramach współpracy ŚDS</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- współpraca z poradnią zdrowia psychicznego</li> <li>- dokonywanie pomiarów podstawowych parametrów życiowych.</li> </ul> <p><b>5. Pogadanki tematyczne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdrowy tryb życia</li> <li>- zdrowie psychiczne</li> <li>- psychoedukacja.</li> </ul> <p><b>6. Współpraca z rodziną.</b></p>				<p>korzystania z regularnej rehabilitacji indywidualnej w ramach współpracy ŚDS z gabinetem rehabilitacyjnym.</p>	<p>z tym gabinetem. Taką współpracę zamierzamy kontynuować w 2020r. Systematycznie i ściśle też prowadzona jest współpraca z rodziną w przypadku tych 2 osób.</p>
10.	<p><b>BUDOWA SIECI OPARCIA SPOŁECZNEGO</b> - na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi</p>	<p><b>1. Integracja społeczna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkania i wizyty młodzieży</li> <li>- spotkania integracyjne</li> <li>- wymiana doświadczeń i współpraca</li> <li>- tworzenie grup samopomocy</li> <li>- przełamywanie funkcjonujących stereotypów.</li> </ul> <p><b>2. Promowanie działalności ŚDS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- foldery, pogadanki</li> <li>- prelekcje i prezentacje multimedialne</li> <li>- wystawy,</li> </ul>	<p>- 6 osób z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej</p>	<p>- zespół wspierająco-aktywizujący funkcjonujący w ŚDS</p> <p>- <b>współpraca:</b> instytucje, urzędy, placówki zdrowia, szkoły, rodziny, media lokalne, instytucje kościelne i inne.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący , instruktorzy, terapeuci, opiekunowie pracownik socjalny.</li> </ul>	<p>-regularna współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi, realizacja wspólnych projektów.</p> <p>- pozyskiwanie kolejnych wolontariuszy oaz instytucji chętnych do współpracy z ŚDS, utworzenie grupy samopomocy we współpracy z młodzieżą szkolną, wolontariatem, uczestnikami śds oraz ich rodzinami,</p>	<p>Mierniki wyznaczone do realizacji w 2019 r. po raz kolejny zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym, 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 uczestniczy w realizacji projektu „Zadziw Prawdziwego</p>

	<p>prezentacje, występy artystyczne</p> <p><b>3. Współpraca z rodziną:</b> - wsparcie i pomoc - wymiana doświadczeń</p> <p><b>4. Współpraca z mediami lokalnymi:</b> - telewizja lokalna - prasa,</p> <p><b>5. Współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi</b> i realizacja wspólnych projektów.</p> <p><b>6. Włączenie się ŚDS</b> w realizację projektu „Zadziw Prawdziwego Mikołaja i zaprezentuj się na 100 %”.</p>				<p>współprac z MOPS, PCPR, PUP w zakresie wsparcia i pomocy uczestnikom śds oraz ich rodzinom.</p>	<p>Mikołaja i zaprezentuj się na 100 %”. Do realizacji tego projektu przystąpiliśmy we współpracy z Fundacją UNITALENT – Unibep oraz z Burmistrzem Miasta Bielsk Podlaski, jak również innymi ośrodkami kultury. Realizacja tego projektu to niejako kontynuacja organizowanego przez 17 lat przez naszą placówkę FESTYNU MIKOŁAJKOWEGO. Włączamy do współpracy stowarzyszenia i inne organizacje pozarządowe oraz tradycyjnie młodzież szkolną, dzieci z przedszkoli, młodzież z domów kultury. Aktywnie współpracujemy z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem ŚDS-ów, uczestniczyliśmy też w wielu projektach realizowanych przez inne ŚDS-sy oraz organizacje pozarządowe. Zaprezentowaliśmy swoje umiejętności sportowe i artystyczno- muzyczne. Rozdźwięk z tego powodu przyczynił się znacznie do wzmocnienia promocji naszej placówki. Promocji placówki służą też media społecznościowe, w</p>
--	---	--	--	--	--	---

							<p>których regularnie prezentujemy informacje z działalności i funkcjonowania naszej placówki.</p> <p>Systematycznie współpracujemy z Urzędem pracy pozyskując stażystów do pracy, a dzięki współpracy z PCPR w bieżącym roku zorganizowaliśmy wyjazd uczestnikom z ich opiekunami na turnus rehabilitacyjny w góry i pomogliśmy w pozyskaniu dofinansowania na ten cel ze środków PFRON.</p>
11.	<p><b>INTERNET I KOMPUTER – metodą otwierania się na świat</b></p>	<p><b>1.Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b> - piosenki, wiersze, gry</p> <p><b>2.Poszerzanie wiedzy ogólnej:</b> - poszukiwanie nowych metod i technik pracy z osobami niepełnosprawnymi - nabywanie umiejętności korzystania z wszechstronnej wiedzy internetowej,</p> <p><b>3.Szukanie i przygotowanie materiałów do</b></p>	<p>- 4 osoby z grupy spectrum autyzmu i niepełnosprawności sprzężonej</p>	<p>- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS</p> <p>- <b>współpraca:</b> rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący , instruktorzy, terapeuci, opiekunowie.</p>	<p><b>3 osoby będą rozwijały pozyskane</b> umiejętności korzystania z zasobów wiedzy internetowej, rozwiną dzięki temu swoje zainteresowania i hobby muzyczne i inne.</p>	<p>Cele wg mierników założone na 2019r. w zakresie kącika komputerowego zostały zrealizowane zgodnie z założeniami, kolejne dwie osoby dołączyły do grupy regularnie korzystającej z zasobów wiedzy internetowej.</p>

		prezentacji inscenizacji oraz etiud folklorystycznych.					
--	--	---	--	--	--	--	--

\* - właściwe podkreślić

Zatwierdzam:

.....



**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2020**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W BIELSKU PODLASKIM**

*Nazwa placówki*

**Dla osób przewlekle psychicznie chorych – grupa A**

Dla osób przewlekle psychicznie chorych - A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych – C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi – D oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi \*

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020 r.	Stopień realizacji miernika w 2019 r.
1.	<p><b>TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH :</b></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</p>	<p>-1 osoba z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco-aktywizującego.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun</p>	<p>- 1 osoba zostanie objęta oddziaływaniem w zakresie celów wyznaczonych w obszarze tych zajęć i przyswoi nabyte umiejętności na poziomie umożliwiającym samodzielne funkcjonowanie w zakresie samoobsługi w życiu codziennym .</p>	<p>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 50 %.</u></p> <p><b>Z 2 osób</b> wyznaczonych wg mierników na 2019r. jedna osoba potrafiła przyswoić wiedzę oraz nabyte podczas zajęć umiejętności wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak nawet ta osoba nadal wymaga utrwalania nabytych umiejętności dla podtrzymania samodzielności na osiągniętym przez nią</p>

		<p><b>zasad sprzątanía po posiłku</b> (sprzątaníe i zmywaníe naczyń, mycie stołu, mycie krzesel).</p> <p><b>4. Utrwalanie podstawowych zasad związanych z wykonywaniem porządków w domu</b> (mycie okien, mycie podłóg, odkurzanie, czyszczenie mebli itp.).</p> <p><b>5. Zasady właściwego dokonywania codziennych zakupów</b> (produkty spożywcze, chemia i środki czystości, leki itp.).</p> <p><b>6. Utrwalanie podstawowych zasad oraz umiejętności estetycznego wyglądu osobistego</b> (ręczne lub automatyczne pranie bielizny i ubrań, czyszczenie i konserwacja odzieży i obuwia).</p> <p><b>7. Utrwalanie podstawowych zasad składania</b></p>					poziomie.
--	--	--	--	--	--	--	-----------

		<p>i przechowywania czystej odzieży i bielizny.</p> <p><b>8. Obsługa urządzeń AGD:</b>  <b>a) pranie w pralce</b>  automatycznej  (obsługa pralki,  podstawowe zasady  prania , właściwe  dobieranie ubrań do  prania)  <b>b) prasowanie  żelazkiem</b>  (podstawowe zasady  prasowania,  dobieranie  temperatury do  tkanin)  <b>c) odkurzanie  pomieszczeń</b>  (podstawowe zasady  obsługi odkurzacza,  zasady sprzątnia  pomieszczeń )  <b>d) obsługa  kuchenki  elektrycznej,  obsługa czajnika  elektrycznego,  obsługa kuchenki  mikrofalowej,  obsługa robota  kuchennego,  obsługa zmywarki  itp.</b></p> <p><b>9. Podstawowe  zasady dbania  o roślin w domu</b>  (podlewanie  kwiatów, zasilanie  roślin, rozmnażanie  kwiatów.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>b) trening kulinarny</p>	<p>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu kulinarnego.</p> <p>2. Znaczenie owoców i warzyw w żywieniu, właściwa dieta jako jeden z elementów zdrowego żywienia,</p> <p>3.Przechowywania żywności- metody przedłużania okresu trwałości produktów spożywczych w tym owoców i warzyw (mrożenie, utrwalanie termiczne, pasteryzacja, kiszenie i konserwowanie).</p> <p>4.Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych oraz nauka nowych umiejętności w zakresie przygotowania podstawowych</p>	<p>-3 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - pracownik socjalny, opiekun jako asystent</p>	<p>- 2 osoby przyswoją zasady kulinarne oraz wiedzę niezbędną do przygotowania prostych dań i posiłków, które pozwolą im na usamodzielnienie się w tym zakresie w codziennym funkcjonowaniu, przynajmniej na podstawowym poziomie.</p>	<p>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 66,7 %.</u></p> <p>Z 3 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. dwie osoby przyswoiły wiedzę oraz nabyte podczas treningów kulinarne umiejętności na podstawowym poziomie i potrafiło ją wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak ze względu na stan zdrowia psychicznego praca terapeutyczna wymaga ciągłego utrwalania dla zachowania już wypracowanych efektów.</p>
--	-----------------------------	---	---	---	---	--	--

	<p><b>posiłków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parzenie kawy, herbaty</li> <li>- zasady przygotowania deserów</li> <li>- zasady przygotowania kanapek</li> <li>- zasady przygotowania posiłków.</li> </ul> <p><b>5. Przygotowanie prostych dań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatek, surówek</li> <li>- pieczenie ciast, ciastek (rogaliki, biszkopt, ciasto drożdżowe, piaskowe ciasta i inne wypieki)</li> <li>- desery</li> <li>- gotowanie zup</li> <li>- dania ziemniaczane</li> <li>- proste dania mięsne.</li> <li>- dania mączne.</li> </ul>					
c) trening higieniczny	<p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu higienicznego.</b></p> <p><b>2. Estetyczny wygląd i zasady, jak zadbać o wygląd zewnętrzny:</b></p> <p><b>a) dbanie o</b></p>	<p><b>-6 osób z grupy A</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b></p> <p>- młodszy opiekun (higienistka)</p>	<p><b>- 4 osoby osiągną</b> kolejny etap treningu i przyswoją nowe zasady higieniczne wprowadzone dzięki treningom, będą potrafiły wykorzystać nowe umiejętności w praktyce.</p>	<p><b>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 100 %.</u></b></p> <p><b>Z 3 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. wszystkie trzy osoby choć w różnym stopniu potrafiły przyswoić wiedzę oraz nabyte podczas treningów higienicznych umiejętności wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym</b></p>

	<p><b>estetykę zewnętrzną</b> (czyste ubranie, właściwie dobrane , zgodnie z porą roku i stosownie do okazji</p> <p><b>b) schludny wygląd</b> (czyste włosy, ostrzyżone, ogolona twarz).</p> <p><b>3. Podstawowe zasady higieny osobistej:</b></p> <p><b>a) zapoznanie się ze środkami czystości i higieny osobistej</b></p> <p><b>b) jak dbamy o higienę osobistą:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mycie rąk</li> <li>- mycie nóg i stóp</li> <li>- mycie całego ciała</li> <li>- dbanie o paznokcie</li> <li>- dbanie o włosy</li> <li>- dbanie o higienę jamy ustnej</li> <li>- dbanie o estetykę odzieży i obuwia.</li> </ul> <p><b>4. Zdrowy i higieniczny tryb życia</b> – jak dbać o zdrowie (pielęgnacja, żywienie, systematyczne branie leków i regularne wizyty kontrolne).</p> <p><b>5. Podstawowe zasady prawidłowego</b></p>					<p>funkcjonowaniu. Jednak w przypadku niektórych osób, ze względu na stan zdrowia psychicznego wciąż należy utrwać i podtrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania dotychczas wypracowanych efektów.</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>i zdrowego żywienia.</p> <p>6. Skutki i konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się.</p> <p>7. Pogadanki, rozmowy i prezentacje multimedialne w zakresie higieny osobistej i higieny zdrowia psychicznego</p>					
	d) trening budżetowy	<p>1. Zasoby finansowe i umiejętności gospodarowania nimi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientacja w cenach zakupów</li> <li>- wydatki pierwszej potrzeby</li> <li>- opłaty stałe</li> <li>- sposoby oszczędnego gospodarowania środkami.</li> </ul> <p>2. Planowanie wydatków – zakupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zakupy podstawowych towarów</li> <li>- planowanie zakupów na tydzień</li> <li>- zakupy na weekend</li> <li>- planowanie wydatków na cały miesiąc</li> <li>- trudności w</li> </ul>	<p>-nie wyznaczono osób z grupy A do pracy w tym zakresie zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p>Odpowiedzialni: zespół wspierająco –aktywizujący</p>	<p>Brak założeń, brak możliwości ich realizacji</p>	<p>Nie wyznaczono mierników realizacji zadania z 2019r. nie zostały zrealizowane wg planu ponieważ żaden z uczestników nie wykazał ochoty na współpracę terapeutyczną w tym zakresie, głównie też z braku możliwości dysponowania własnymi środkami.</p>

	<p>e) trening umiejętności prowadzenia rozmowy</p>	<p>zakupach – zakupy pierwszej konieczności.</p> <p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności prowadzenia rozmowy.</b></p> <p><b>2.Rozmowa jako sposób na wyrażanie niezbędnych potrzeb i myśli:</b>          -podstawowe zasady prowadzenia rozmowy          - sposoby właściwego wyrażania myśli          - dialog i konwersacja jako sposoby prowadzenia rozmowy.</p> <p><b>3. Formułowanie niezbędnych potrzeb i myśli przy załatwianiu spraw:</b>          - urzędy i placówki administracji publicznej          - przychodnie          -sklepy          - biblioteka, muzeum          - pozostałe instytucje          - kontakty</p>	<p>-5 osób z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> muzeum, biblioteka, przychodnia , szkoły.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> pracownik socjalny lub inni członkowie zespołu terapeutycznego wg potrzeb.</p>	<p>- przynajmniej 3 osoby osiągną wyższy poziom realizacji programu tego treningu i przyswoją nowe zasady oraz umiejętności wprowadzone przez tę formę zajęć, potrafią też w sposób praktyczny zastosować je w życiu codziennym.</p>	<p>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 50 %.</u></p> <p>Z 2 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. tylko jedna potrafiła nabytą wiedzę i umiejętności praktyczne w tym zakresie wykorzystać we właściwy sposób i zastosować w codziennym funkcjonowaniu. Jednak w przypadku obydwu osób wciąż należy utrzymywać i podtrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania i pogłębienia wypracowanych efektów terapeutycznych.</p>
--	--	---	--	--	--	--	--



	<p>f) trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>	<p>międzyludzkie.</p> <p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności spędzania wolnego czasu.</b></p> <p><b>2.Formy spędzania wolnego czasu:</b> -muzyka -gry i zabawy - gry edukacyjne.</p> <p><b>3. Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b> - prasa i książka -poezja - zainteresowania plastyczne - wyszywanie i haft.</p> <p><b>4. Inne:</b> -telewizja, radio - komputer - wycieczki i spacer - kino, teatr.</p> <p><b>5. Sala doświadczenia świata:</b> - <b>urządzenia stymulujące rozwój zmysłów</b> (równowagi, dotyku, wzroku i słuchu - <b>poznawanie i doświadczenie świata przez zmysły</b> - <b>integracja</b></p>	<p>-5 osób z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> muzeum, biblioteka, ośrodek kultury, szkoły.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktorzy terapii zajęciowej, terapeuci, pracownik socjalny, pozostali członkowie zespołu terapeutycznego.</p>	<p>- 4 osoby przyswoją nabytą wiedzę i umiejętności wprowadzone przez trening umiejętności spędzania wolnego czasu oraz będą miały możliwość dalszego rozwoju swoich zainteresowań i hobby zarówno w sferze artystycznej i manualnej.</p>	<p><b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. osiągnięto na poziomie 60 %.</b></p> <p><b>Z 5 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. trzy osoby zdołały, choć w różnym stopniu, rozwinąć swoje dodatkowe zainteresowania, hobby i inne umiejętności, które pozwalają w sposób efektywny i satysfakcjonujący spędzać wolny czas. Jednak w przypadku wszystkich 3 osób wciąż należy utrwać i podtrzymać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych podczas treningów umiejętności spędzania wolnego czasu.</b></p>
--	--	--	--	---	---	---	---

	g) trening samouspawniania i doskonalenia	<p><b>sensoryczna</b></p> <p><b>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu samousprawiania i doskonalenia.</b></p> <p><b>2. Terapia dźwiękiem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arteterapia</li> <li>- choreoterapia</li> <li>- muzykoterapia.</li> </ul> <p><b>3. Terapia obrazem (w tym arteterapia):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- filmoterapia</li> <li>- umiejętność posługiwania się komputerem</li> <li>- umiejętność korzystania z internetu.</li> </ul> <p><b>4. Terapia ruchem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kinezyterapia + kinezylogia edukacyjna (ćw. psychomotoryczne)</li> <li>- drama, teatralne formy, arteterapia.</li> </ul>	- 4 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> domy kultury, placówki ŚDS, WTZ, wymiana doświadczeń.</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.	- 3 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa i poszerzą zakres zainteresowań tą formą treningów odnajdując w nich sposób na samorealizację.	<p><b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte na poziomie 100 %.</b></p> <p><b>Jak planowano z 2 osób wyznaczonych wg mierników na 2019r. obydwie osiągnęły poziom satysfakcjonujący realizację wyznaczonych celów i zdołało, choć w różnym stopniu, rozwinąć swoje dodatkowe zainteresowania chociażby w zakresie rozwoju hobby szczególnie w zakresie umiejętności korzystania z zasobów wiedzy internetowej oraz zainteresowań muzycznych. Wciąż jednak należy utrwać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych podczas treningów samousprawiania i doskonalenia.</b></p>
2.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA PLASTYCZNA</b>	<p><b>1. Utrwalanie poznanych technik plastycznych :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>decoupage</b> (puzderka, bombki, butelki, opakowania)</li> <li>- <b>iris folding</b> (laurki, pocztówki,</li> </ul>	- 1 osoba z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły,</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> terapeuta.	- 1 osoba osiągnie przynajmniej satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i spróbuje poszerzyć swoje umiejętności o nowe techniki.	<p><b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte na poziomie 50%.</b></p> <p><b>1 osoba wyznaczona wg założeń nie zdołała w całości zrealizować wyznaczonego indywidualnego planu terapeutycznego ze względu na niestabilny</b></p>

		<p>prace plastyczne – obrazy) - zdobienie sznurkiem (dzbanki, kompozycje, butelki) - <b>quling</b> (laurki, kompozycje przestrzenne, pocztówki) - <b>malowanie farbami</b> - <b>rysunek kredą</b> - <b>embosing</b> pocztówki, dekoracje – <b>pergamono</b> (dekoracje, wycinanki, pocztówki, kwiaty ) - <b>filcowanie wełny</b> (dekoracje, prace plastyczne) - malowanie kredką.</p> <p><b>2. Kontynuowanie technik</b> plastycznych - wiklina papierowa - bombki przestrzenne - inne wg, szkoleń.</p>		pozostałe ośrodki wsparcia.			stan zdrowia psychicznego. Nadal należy kontynuować wyznaczone cele dla całkowitej ich realizacji.
3.	TERAPIA ZAJĘCIOWA TECHNICZNA	<p><b>1.Utrwalanie poznanych technik:</b> - <b>gipsoryt</b> (rzeźbienie w suchym tynku, malowanie) - <b>mandala</b> (wysypywanie wzorów, malowanie elementów wzorów) - <b>witraż</b> (wyklejany</p>	- nie wyznaczono osób z gr. A do realizacji terapii zajęciowej technicznej.	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego  - <b>współpraca:</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki	<b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.	- nie wyznaczono osób z gr. A do pracy terapeutycznej w tym zakresie.	Brak możliwości realizacji zadania ze względu na brak osób zainteresowanych tą formą terapii z gr. A.

		<p>folią witrażową)  - <b>wyklejanie wzorów</b> włóczką  - <b>sztuczna biżuteria</b> (zdobienie drewnianych elementów- kolczyki, przewieszki, broszki) -  <b>metoda Tiffani’ego</b> (biżuteria ze szkła zdobnego )  - <b>wiklina papierowa</b>  - <b>relief na szkle.</b></p> <p><b>2. Wykorzystanie poznanych technik do wyrobu rzeczy użytkowych:</b>  - wykonanie organizatorów, pojemników, mis i innych (wiklina papierowa)  - zdobienie szkła użytkowego.</p>		wsparcia.			
4.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA MUZYCZNO-RYTMICZNA</b>	<p><b>Wykorzystanie muzyki jako:</b></p> <p><b>1. Formy ekspresji artystycznej</b> (tańce integracyjne, improwizacje taneczno-rytmiczne).</p> <p><b>2. Muzyka jako element nastrojotwórczy</b> (słuchanie, śpiewanie, karaoke).</p>	-4 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco - aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w <b>ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> Instruktor terapii zajęciowej, instruktor ds. kulturalno – oświatowych.	- 2 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i spróbują odnaleźć w muzyce i tej formie terapii sposób i metodę na relaksację i wyciszenie się, ze względu na stan zdrowia psychicznego i związane z tym emocje.	Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 50 %.</b> Z wyznaczonych wg założeń 2 osób tylko jednej z nich udało się odnaleźć w tej formie terapii i potraktować ją formą relaksacyjną, drugiej z tych osób stan zdrowia psychicznego nie pozwolił na zrealizowanie wyznaczonych celów, które nadal będą kontynuowane.

		<p><b>3. Muzyka rozwijająca ekspresję wokalną</b> (muzyczne zabawy z dźwiękiem, ruchem i rytmem, zabawy z głosem, zabawy z piosenką).</p> <p><b>4. Muzyka z wykorzystaniem instrumentów</b> (zabawy z instrumentami perkusyjnymi).</p> <p><b>5. Muzyka relaksacyjna z wykorzystaniem elementów światłoterapii</b> (aktywna relaksacja, zabawy relaksujące, relaksujące elementy świetlne).</p>					
5.	<b>WARSZTAT KRAWIECKO-HAFCIARSKI</b>	<p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie warsztatu krawiecko-hafciarskiego.</b></p> <p><b>2.Kontynuowanie technik haftu krzyżkowego-pejzaże i obrazy z haftu</b> - haft jako element dekoracyjny (dekorowanie ubrań, pocztówki, serwetki).</p>	-1 osoba z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco - aktywizującym	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego  - <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły pozostałe ośrodki wsparcia	<b>Odpowiedzialni:</b> -instruktor terapii zajęciowej, opiekun	- 1 osoba osiągnie umiejętności w zakresie praktycznego korzystania z podstawowych zasad krawiectwa i podejmie kolejną próbę nauki haftu krzyżkowego.	<b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. nie zostały osiągnięte ze względu na brak możliwości realizacji indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego, co uniemożliwił zły stan zdrowia psychicznego uczestnika. Realizacja planu postępowania będzie kontynuowana .</b>

**3. Nauka obsługi  
maszyny do  
szycia:**

- zasady  
bezpieczeństwa  
pracy
- podstawowe  
zasady obsługi
- konserwacja.

**4. Podstawowe  
zasady kroju i  
szycia**

- przygotowanie  
form do wykroi
- wykroje i projekty  
ubrań
- wykańczanie prac  
krawieckich.

**5. Przygotowanie  
stroj i ubrań na  
prezentacje i  
występy  
uczestnikom ŚDS.**

**6. Przechowywanie  
i dbanie o  
materiały oraz  
narzędzia**

- w warsztacie  
krawiecko -  
hafciarskim
- zasady  
właściwego  
użytkowania  
narzędzi
- w warsztacie
- zasady  
właściwego  
użytkowania  
materiałów w  
warsztacie.

**7. Repasacja  
odzieży:**

		- cerowanie, łatanie, przyszywanie guzików.					
6.	<b>ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE</b>	<p><b>1 Podtrzymywanie techniki czytania i pisania:</b> -ćwiczenia grafomotoryczne (rysowanie po śladzie, rysunki dowolne, przepisywanie krótkich tekstów) -utrwalanie znajomości liter - czytanie zdań i krótkich tekstów -usprawnianie manualne -zabawy zręczn.</p> <p><b>2. Ćwiczenia i zabawy rozwijające i usprawniające</b> percepcję słuchową , wzrokową oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową: -zabawy manipulacyjne -ćwiczenia logopedyczne.</p> <p><b>3. Usprawnianie orientacji:</b> w schemacie ciała i przestrzeni : - opanowywanie i stosowanie pojęć</p>	-1 osoba z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco –aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w <b>ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego  - <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.	<b>Odpowiedzialni:</b> - terapeuta.	- wyznaczona osoba będzie kontynuowała posiadaną wiedzę i nabyte umiejętności w zakresie zajęć dydaktycznych, dla podtrzymania i utrwalania nabytych umiejętności.	Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 50 %.</u> Wyznaczona osoba nie zdołała w całości zrealizować wyznaczonych celów ze względu na zły stan zdrowia psychicznego. -będą one nadal kontynuowane.

		<p>przestrzennych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia orientacji w schemacie ciała.</li> </ul> <p><b>4. Doskonalenie pamięci:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka tekstów na pamięć</li> <li>- ćwiczenia wzrokowe w zapamiętywaniu.</li> </ul> <p><b>5. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki</li> <li>- prezentacje.</li> </ul>					
7.	TERAPIA RUCHOWA	<p><b>1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- krążenia RR, NN, T, G</li> <li>- zwiększające ruchomość.</li> </ul> <p><b>2. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.</b></p> <p><b>3. Ćwiczenia wzmacniające :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grzbiet, brzuch, pośladki, kark</li> <li>- RR, NN</li> <li>- mięśnie przykręgosłupowe.</li> </ul> <p><b>4. Ćwiczenia ergomotoryczne :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ćwiczenia na sprzęcie : rowerki, stepper, wiosła, cross, bieżnia stacjonarna.</li> </ul>	<p>- 1 osoba z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco –aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- terapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyznaczona osoba osiągnie przynajmniej zadowolenie z uczestnictwa w zajęciach i w zależności od stanu zdrowia weźmie udział w zawodach sportowych.</li> </ul>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 50 %.</u> Osoba wyznaczona do realizacji celów nie potrafiła do końca zrealizować swojego programu terapeutycznego ze względu na zły stan zdrowia psychicznego. Wyznaczone cele będą nadal kontynuowane.</p>



		<p><b>5. Lekkie ćwiczenia usprawniające</b> na atlasie sportowym .</p> <p><b>6. Ćwiczenia koordynacyjno-ruchowe.</b></p> <p><b>7. Ćwiczenia zręcznościowe i równoważne.</b></p> <p><b>8. Gry i zabawy</b> z wykorzystaniem przyborów lub bez; na sali lub na powietrzu (park).</p> <p><b>9. Odnowa biologiczna i elementy rehabilitacji z wykorzystaniem:</b>  - fotela masującego  - masażer do ciała – nowa forma zajęć związana z zakupem profesjonalnego sprzętu.</p>					
8.	WSPARCIE	<p><b>1.Pomoc uczestnikom i ich rodzinom w:</b>  - pośredniczenie w załatwianiu spraw urzędowych  - reprezentowanie w instytucjach .</p> <p><b>2.Pobudzanie do aktywności społecznej</b>  - rozwijanie</p>	- uczestnicy z grupy A (6 osób).	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS - <b>współpraca:</b> rodziny, instytucje , urzędy, szkoły , młodzież.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący (instruktorzy terapii zajęciowej, opiekunowie, terapeuci, pracownik socjalny).	- pozyskanie do współpracy kolejnych uczestników (utworzenie grupy samopomocy i wsparcia).	Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 100 %.</u> <b>Z</b> wyznaczonych wg założeń 2 nowych rodzin do współpracy, pozyskaliśmy dwie kolejne rodziny. Jednej z rodzin zaoferowano wsparcie psychologiczne i pomoc w rozwiązaniu zaistniałego problemu (trudna sytuacja – choroba w rodzinie).

		<p>posiadanych umiejętności społecznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi</li> <li>- integracja ze społecznością lokalną.</li> <li>- <b>wsparcie psychologiczne</b></li> </ul> <p><b>3. Samopomoc uczestników ŚDS ich rodzin oraz personelu placówki,</b> wspieranie się w przezwyciężeniu trudnych sytuacji, wzajemna integracja (wspólne wyjazdy, wycieczki, ogniska oraz turnusy rehabilitacyjne ).</p>					
9.	<b>OPIEKA PRZEDMEDYCZNA</b>	<p><b>1.Pierwsza pomoc</b> w nagłych wypadkach.</p> <p><b>2.Podawanie leków</b> wg zlecenia lekarza.</p> <p><b>3.Nadzorowanie badań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laboratoryjnych</li> <li>- specjalistycznych.</li> </ul> <p><b>4. Współpraca z poradnią:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wizyty u lekarzy</li> <li>- współpraca z poradnią zdrowia psychicznego</li> </ul>	uczestnicy z grupy A (6 osób).	- rodziny, poradnie zdrowia, lekarze.	<b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun	- 2 osoby ze schorzeniami psychicznymi podejmują się regularnej kontroli stanu zdrowia w ramach współpracy ŚDS z Poradnią Zdrowia Psychicznego.	<b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte na poziomie 50%.</b> <b>Z wyznaczonych wg założeń 2 osób, jedna podjęła się regularnej kontroli stanu zdrowia psychicznego i na własne życzenie hospitalizowała się w szpitalu psychiatrycznym. Po leczeniu jej stan zdrowia uległ znacznej poprawie.</b>

		<p>- dokonywanie pomiarów podstawowych parametrów życiowych.</p> <p><b>5. Pogadanki tematyczne:</b></p> <p>- zdrowy tryb życia</p> <p>- zdrowie psychiczne</p> <p>- psychoedukacja.</p> <p><b>6. Współpraca z rodziną.</b></p>					
10.	<p><b>BUDOWA SIECI OPARCIA SPOŁECZNEGO</b></p> <p>- na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi</p>	<p><b>1. Integracja społeczna:</b></p> <p>- spotkania i wizyty młodzieży</p> <p>- spotkania integracyjne</p> <p>- wymiana doświadczeń i współpraca</p> <p>- tworzenie grup samopomocy</p> <p>- przełamywanie funkcjonujących stereotypów.</p> <p><b>2. Promowanie działalności ŚDS:</b></p> <p>- foldery , pogadanki</p> <p>- prelekcje i prezentacje multimedialne</p> <p>- wystawy, prezentacje, występy artystyczne</p> <p><b>3. Współpraca z rodziną:</b></p> <p>- wsparcie i pomoc</p> <p>- wymiana</p>	<p>- uczestnicy z grupy A (6 osób).</p>	<p>- zespół wspierająco-aktywizujący funkcjonujący w ŚDS</p> <p>- <b>współpraca:</b> instytucje, urzędy , placówki zdrowia, szkoły, rodziny, media lokalne, instytucje kościelne i inne.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b></p> <p>- pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący , instruktorzy, terapeuci, opiekunowie pracownik socjalny.</p>	<p>-regularna współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi, realizacja wspólnych projektów.</p> <p>- pozyskiwanie kolejnych wolontariuszy oraz instytucji chętnych do współpracy z ŚDS, utworzenie grupy samopomocy we współpracy z młodzieżą szkolną, wolontariatem, uczestnikami śds oraz ich rodzinami, współpraca z MOPS, PCPR, PUP w zakresie wsparcia i pomocy uczestnikom śds oraz ich rodzinom.</p>	<p>Mierniki wyznaczone do realizacji w 2019 r. po raz kolejny zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym, 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 uczestniczy w realizacji projektu „Zadziw Prawdziwego Mikołaja i zaprezentuj się na 100 %”. Do realizacji tego projektu przystąpiliśmy we współpracy z Fundacją UNITALENT – Unibep oraz z Burmistrzem Miasta Bielsk Podlaski jak również innymi ośrodkami kultury. Realizacja tego projektu to</p>

	<p>doświadczeń</p> <p><b>4. Współpraca z mediami lokalnymi:</b> - telewizja lokalna - prasa</p> <p><b>5. Współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi i realizacja wspólnych projektów.</b></p> <p><b>6. Włączenie się ŚDS w realizację projektu „Zadziw Prawdziwego Mikołaja i zaprezentuj się na 100 %”.</b></p>				<p>niejako kontynuacja organizowanego przez 17 lat przez naszą placówkę FESTYNU MIKOŁAJKOWEGO. Wciąż włączamy do współpracy stowarzyszenia i inne organizacje pozarządowe oraz tradycyjnie młodzież szkolną, dzieci z przedszkoli, młodzież z domów kultury. Aktywnie współpracujemy z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem ŚDS-ów, uczestniczyliśmy też w wielu projektach realizowanych przez inne ŚDS-sy oraz organizacje pozarządowe.</p> <p>Zaprezentowaliśmy swoje umiejętności sportowe i artystyczno- muzyczne. Rozdźwięk z tego powodu przyczynił się znacznie do wzmocnienia promocji naszej placówki. Promocji placówki służą też media społecznościowe, w których regularnie prezentujemy informacje z działalności i funkcjonowania naszej placówki. Systematycznie współpracujemy z Urzędem pracy pozyskując stażystów do pracy, a dzięki współpracy z PCPR w bieżącym roku zorganizowaliśmy wyjazd uczestnikom z ich opiekunami na turnus rehabilitacyjny w góry i pomogliśmy w pozyskaniu</p>
--	---	--	--	--	--

							dofinansowania na ten cel ze środków PFRON.
11.	<b>INTERNET I KOMPUTER – metodą otwierania się na świat</b>	<p><b>1.Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b> - piosenki, wiersze, gry.</p> <p><b>2.Poszerzanie wiedzy ogólnej:</b> - poszukiwanie nowych metod i technik pracy z osobami niepełnosprawnymi - nabywanie umiejętności korzystania z wszechstronnej wiedzy internetowej,</p> <p><b>3.Szukanie i przygotowanie materiałów do prezentacji inscenizacji oraz etiud folklorystycznych.</b></p>	- uczestnicy z grupy A (6 osób).	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS <b>- współpraca:</b> rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący , instruktorzy, terapeuci, opiekunowie.	<b>2 osoby będą rozwijały pozyskane umiejętności korzystania z zasobów wiedzy internetowej, rozwiną dzięki temu swoje zainteresowania i hobby muzyczne i inne.</b>	<b>Cele wg mierników założone na 2019r. w zakresie kącika komputerowego zostały zrealizowane zgodnie z założeniami, kolejne 2 osoby dołączyły do grupy regularnie korzystającej z zasobów wiedzy internetowej w sposób zaangażowany systematycznie korzystają one z kącika komputerowego i rozwijają swoje zainteresowania muzyczne oraz ogólną wiedzę o świecie i polityce.</b>

\* - właściwe podkreślić

Zatwierdzam:

.....

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2020**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W BIELSKU PODLASKIM**

*Nazwa placówki*

**Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – grupa B**

Dla osób przewlekle psychicznie chorych - A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych – C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi – D oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi \*

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020 r.	Stopień realizacji miernika w 2019 r.
1.	<p><b>TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH:</b></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</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><b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun</p>	<p>- 7 osób przyswoi i pogłębi informacje przekazane podczas treningu samoobsługi i zaradności życiowej oraz przynajmniej częściowo będzie potrafiło je praktycznie wykorzystać w codziennym</p>	<p><b>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 75 %.</u></b>  <b>Z 8 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. 6 osób potrafiło przyswojoną wiedzę oraz nabyte podczas zajęć umiejętności wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak</b></p>

		<p>zasad i podstaw właściwego przygotowania stołu do posiłku.</p> <p><b>3. Utrwalanie podstawowych zasad sprzątnia po posiłku</b> (sprzątnie i zmywanie naczyń, mycie stołu, mycie krzeseł).</p> <p><b>4. Utrwalenie podstawowych zasad związanych z wykonywaniem porządków w domu</b> (mycie okien, mycie podłóg, odkurzanie, czyszczenie mebli itp.).</p> <p><b>5. Zasady właściwego dokonywania codziennych zakupów</b> (produkty spożywcze, chemia i środki czystości, leki itp.).</p> <p><b>6. Utrwalenie podstawowych zasad oraz umiejętności estetycznego wyglądu</b></p>				funkcjonowaniu.	w przypadku niektórych osób dla podtrzymania nabytych umiejętności nadal należy utrwalac pozyskaną wiedze i umiejętności w dalszym procesie terapeutycznym
--	--	--	--	--	--	-----------------	--

		<p><b>osobistego</b> (ręczne lub automatyczne pranie bielizny i ubrań, czyszczenie i konserwacja odzieży i obuwia).</p> <p><b>7. Utrwalanie podstawowych zasad składania i przechowywania czystej odzieży i bielizny.</b></p> <p><b>8. Obsługa urządzeń AGD:</b></p> <p><b>a) pranie w pralce automatycznej</b> (obsługa pralki, podstawowe zasady prania, właściwe dobieranie ubrań do prania)</p> <p><b>b) prasowanie żelazkiem</b> (podstawowe zasady prasowania, dobieranie temperatury do tkanin)</p> <p><b>c) odkurzanie pomieszczeń</b> (podstawowe zasady obsługi odkurzacza, zasady sprzątnia pomieszczeń )</p> <p><b>d) obsługa kuchenki elektrycznej, obsługa czajnika</b></p>					
--	--	---	--	--	--	--	--



		<p>elektrycznego, obsługa kuchenki mikrofalowej, obsługa robota kuchennego, obsługa zmywarki itp.</p> <p>9. Podstawowe zasady dbania o rośliny w domu (podlewanie kwiatów, zasilanie roślin, rozmnażanie kwiatów.</p> <p>1. Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu kulinarnego.</p> <p>2. Znaczenie owoców i warzyw w żywieniu, właściwa dieta jako jeden z elementów zdrowego żywienia,</p> <p>3. Przechowywania żywności- metody przedłużania okresu trwałości produktów spożywczych w tym owoców i warzyw</p>						
	b) trening kulinarny		-12 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownik socjalny, opiekun jako asystent	- 7 osób będzie potrafiło nabytą wiedzę oraz pozyskane umiejętności przyswoić i wykorzystać w różnym stopniu w życiu codziennym przygotowując proste posiłki.	Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 62,5 %</u> . <b>Z 8 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. pięć osób potrafiło przyswoić i wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak w przypadku niektórych osób wciąż należy utrvalać i podtrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych.</b>	

		<p>(mrożenie, utrwalanie termiczne, pasteryzacja, kiszenie i konserwowanie).</p> <p><b>4.Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych oraz nauka nowych umiejętności w zakresie przygotowania podstawowych posiłków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parzenie kawy, herbaty</li> <li>- zasady przygotowania deserów</li> <li>- zasady przygotowania kanapek</li> <li>- zasady przygotowania posiłków.</li> </ul> <p><b>5. Przygotowanie prostych dań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- salatek, surówek</li> <li>- pieczenie ciast, ciastek (rogaliki, biszkopt, ciasto drożdżowe, piaskowe ciasta i inne wypieki)</li> <li>- desery</li> <li>- gotowanie zup</li> <li>- dania ziemniaczane</li> <li>- proste dania</li> </ul>					
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>mięsne. - dania mączne.</p> <p><b>c) trening higieniczny</b></p> <p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu higienicznego.</b></p> <p><b>2. Estetyczny wygląd i zasady, jak zadbać o wygląd zewnętrzny:</b> a) dbanie o estetykę zewnętrzną (czyste ubranie, właściwie dobrane, zgodnie z porą roku i stosownie do okazji b) schludny wygląd (czyste włosy, ostrzyżone, ogolona twarz).</p> <p><b>3.Podstawowe zasady higieny osobistej:</b> 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</p>	<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><b>Odpowiedzialni:</b> - młodszy opiekun (higienistka).</p>	<p>- 7 osób osiągnie kolejny etap treningu i przyswoi nowe zasady higieniczne wprowadzone dzięki treningom potrafi też w sposób praktyczny wykorzystać je w codziennym funkcjonowaniu.</p>	<p><b>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto na poziomie 83,3 %.</b> <b>Z 6 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. pięć osób potrafiło przyswoić wiedzę oraz nabyte podczas treningów higienicznych umiejętności wykorzystać w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu, choć w różnym stopniu w zależności od możliwości. Jednak w przypadku niektórych osób wciąż należy utrzymywać i podtrzymywać nabyte umiejętności dla wypracowanych efektów terapeutycznych.</b></p>
--	---	---	---	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- dbanie o włosy</li> <li>- dbanie o higienę jamy ustnej</li> <li>- dbanie o estetykę odzieży i obuwia.</li> </ul> <p><b>4. Zdrowy i higieniczny tryb życia</b> – jak dbać o zdrowie, pielęgnacja, żywienie, systematyczne branie leków i regularne wizyty kontrolne.</p> <p><b>5. Podstawowe zasady prawidłowego i zdrowego żywienia.</b></p> <p><b>6. Skutki i konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się.</b></p> <p><b>7. Pogadanki, rozmowy i prezentacje multimedialne w zakresie higieny osobistej i higieny zdrowia psychicznego</b></p>					
	d) trening budżetowy	1.Zasoby finansowe i umiejętność gospodarowania	-nie wyznaczono osób z grupy B do pracy w tym zakresie zgodnie	-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania	<b>Odpowiedzialni:</b> zespół wspierająco –aktywizujący.	<b>Brak założeń- brak możliwości ich realizacji.</b>	<b>Nie wyznaczono mierników realizacji zadania z 2019r. nie zostały zrealizowane wg planu</b>

		<p><b>nimi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientacja w cenach zakupów</li> <li>- wydatki pierwszej potrzeby</li> <li>- opłaty stałe</li> <li>- sposoby oszczędnego gospodarowania środkami.</li> </ul> <p><b>2. Planowanie wydatków – zakupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zakupy podstawowych towarów</li> <li>- planowanie zakupów na tydzień</li> <li>-zakupy na weekend</li> <li>- planowanie wydatków na cały miesiąc</li> <li>- trudności w zakupach – zakupy pierwszej konieczności.</li> </ul>	z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	wspierająco – aktywizującego.			ponieważ żaden z uczestników nie wykazał ochoty na współpracę terapeutyczną w tym zakresie, głównie też z braku możliwości dysponowania własnymi środkami.
e) trening umiejętności prowadzenia rozmowy		<p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności prowadzenia rozmowy.</b></p> <p><b>2.Rozmowa jako sposób na wyrażanie niezbędnych</b></p>	-6 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> muzeum, biblioteka, przychodnia, szkoły.</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> pracownik socjalny lub inni członkowie zespołu terapeutycznego wg potrzeb.	- przynajmniej 4 osoby osiągną wyższy poziom realizacji programu treningu umiejętności prowadzenia rozmowy i przyswoją nowe zasady oraz umiejętności wprowadzone przez tę formę zajęć, potrafią też w sposób	<p>Mierniki z 2019r. realizacji zadania osiągnięto <u>na poziomie 100 %</u>. Z 4 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. wszystkie 4 osoby, choć w różnym stopniu przyswoiły wiedzę oraz nabyte podczas treningów prowadzenia rozmowy umiejętności wykorzystały w sposób praktyczny w codziennym funkcjonowaniu. Jednak</p>

	<p>f) trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>	<p><b>potrzeb i myśli:</b>          -podstawowe zasady prowadzenia rozmowy          - sposoby właściwego wyrażania myśli          - dialog i konwersacja jako sposoby prowadzenia rozmowy.</p> <p><b>3. Formułowanie niezbędnych potrzeb i myśli przy załatwianiu spraw:</b>          - urzędy i placówki administracji publicznej          - przychodnie          -sklepy          - biblioteka, muzeum          - pozostałe instytucje          - kontakty międzyludzkie.</p> <p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności spędzania wolnego czasu.</b></p> <p><b>2.Formy spędzania wolnego czasu:</b></p>	<p>-16 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca :</b> muzeum, biblioteka, ośrodki kultury, szkoły.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktorzy terapii zajęciowej , terapeuci, pracownik socjalny, pozostali członkowie zespołu terapeutycznego.</p>	<p>praktyczny zastosować je w życiu codziennym.</p> <p>- 7 osób przyswoi umiejętności wprowadzone przez trening umiejętności spędzania wolnego czasu oraz będą miały możliwość dalszego rozwoju swoich zainteresowań i hobby zarówno w sferze artystycznej i manualnej.</p>	<p>w przypadku niektórych osób wciąż należy utrwalać i podtrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych.</p> <p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. osiągnięto <u>na poziomie 75 %.</u>  <b>Z 8 osób zaplanowanych wg mierników na 2019r. sześć osób zdołało, choć w różnym stopniu, rozwinąć swoje dodatkowe zainteresowania, hobby i inne umiejętności, które pozwalają w sposób efektywny</b></p>
--	--	--	---	--	--	---	--

	<p>-muzyka -gry i zabawy - gry edukacyjne.</p> <p><b>3. Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b> - prasa i książka -poezja - zainteresowania plastyczne - wyszywanie i haft.</p> <p><b>4. Inne:</b> -telewizja, radio - komputer - wycieczki i spaceruj - kino, teatr.</p> <p><b>5. Sala doświadczenia świata:</b> - urzędnia stymulujące rozwój zmysłów (równowagi, dotyku, wzroku i sluchu - poznawanie i doświadczenie świata przez zmysły - integracja sensoryczna</p>	<p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu samousprawiana</b></p>	<p><b>- 16 osób z grupy B</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p><b>- 6 osób</b> osiągnie satysfakcję z uczestnictwa i poszerzy zakres zainteresowań tą formą treningów</p>	<p>i satysfakcjonujący spędzać wolny czas. W przypadku niektórych osób wciąż należy utrwalać oraz podtrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych podczas treningów umiejętności spędzania wolnego czasu.</p> <p><b>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte na poziomie 75 %.</b> <b>Jak planowano z 8 osób wyznaczonych wg mierników na 2019r. sześć</b></p>
--	---	--	---	---	--	---	---

		<p><b>i doskonalenia.</b></p> <p><b>2. Terapia dźwiękiem:</b> - arteterapia - choreoterapia - muzykoterapia.</p> <p><b>3. Terapia obrazem (w tym arteterapia):</b> - filmoterapia - umiejętność posługiwania się komputerem - umiejętność korzystania z internetu.</p> <p><b>4. Terapia ruchem</b> - kinezyterapia + kinezyjologia edukacyjna (ćw. psychomotoryczne) - drama, teatralne formy, arteterapia.</p>		<p><b>- współpraca:</b> domy kultury, placówki ŚDS, WTZ, wymiana doświadczeń.</p>		<p>odnajdując w nich sposób na samorealizację, ponadto zespół wokalny 6 osobowy osiągnie kolejny poziom swego profesjonalizmu i weźmie udział w kolejnych prezentacjach.</p>	<p>osób osiągnęło poziom satysfakcjonujący wyznaczonych efektów pacy terapeutycznej i zdołało, choć w różnym stopniu, rozwinąć swoje dodatkowe zainteresowania chociażby w zakresie rozwoju hobby szczególnie w zakresie rozwoju poziomu funkcjonowania zespołu wokального śds. Wciąż jednak należy utrzymywać nabyte umiejętności dla podtrzymania wypracowanych efektów terapeutycznych podczas treningów samousprawniania i doskonalenia.</p>
2.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA PLASTYCZNA</b>	<p><b>1.Utrwalanie poznanych technik plastycznych:</b> - <b>decoupage</b> (puzderka, bombki, butelki, opakowania) - <b>iris folding</b> (laurki, pocztówki, prace plastyczne – obrazy) - <b>zdobienie</b></p>	<p><b>-11osób z grupy B</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca :</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> terapeuta.	<p><b>-7 osób</b> osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach, poszerzy swoje umiejętności o kolejny etap pracy terapeutycznej oraz zdobędzie umiejętność nowych technik i jak poprzednio weźmie udział w kolejnych</p>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 87,50 %.</b> Wg założeń z wyznaczonych 8 osób siedem osób, choć w różnym stopniu uczestniczyło w jakiejś formie prezentacji wypracowanych umiejętności. Wypracowane efekty zaprezentowano poprzez</p>



		<p><b>sznurkiem</b> (dzbanki, kompozycje, butelki) - <b>quiling</b> (laurki, kompozycje przestrzenne, pocztówki) - <b>malowanie farbami</b> - <b>rysunek kredą</b> - <b>embosing</b> pocztówki, dekoracje – <b>pergamono</b> (dekoracje, wycinanki, pocztówki, kwiaty ) - <b>filcowanie wełny</b> (dekoracje, prace plastyczne) - malowanie kredką.</p> <p><b>2) Kontynuowanie technik plastycznych</b> - wiklina papierowa - bombki przestrzenne - inne wg. szkoleń.</p>				konkursach i wystawach prac oraz innych formach prezentacjach.	udział w konkursach plastycznych, wystawach prac oraz prezentacji prac plastycznych dla wystroju placówki – bieżąca wystawa.
3.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA TECHNICZNA</b>	<p><b>1.Utrwalanie poznanych technik:</b> - <b>gipsoryt</b> (rzeźbienie w suchym tynku, malowanie) - <b>mandala</b> (wysypywanie wzorów, malowanie elementów wzorów)</p>	-11 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego  - <b>współpraca:</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki	<b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.	-7 osób osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i weźmie udział w konkursach i wystawach prac oraz innych prezentacjach.	Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 83.3 %.</b> Wg założeń wyznaczono 6 osób, z których 5 osób wzięło udział w konkursach i prezentacjach, każda z tych osób wykazała się zaangażowaniem, choć w różnym stopniu i osiągnęła

		<p>- <b>witraż</b> (wyklejany folią witrażową)</p> <p>- <b>wyklejanie wzorów włóczką</b></p> <p>- <b>sztuczna biżuteria</b> (zdobienie drewnianych elementów- kolczyki, przewieszki, broszki)</p> <p>- <b>metoda Tiffani’ego</b> (biżuteria ze szkła zdobnego )</p> <p>- <b>wiklina papierowa</b></p> <p>- <b>relief na szkle.</b></p> <p><b>2. Wykorzystanie poznanych technik do wyrobu rzeczy użytkowych:</b></p> <p>- wykonanie organizatorów, pojemników, mis i innych (wiklina papierowa)</p> <p>- <b>zdobienie szkła użytkowego(wazony, kubki, misy, dzbany).</b></p>		wsparcia.			<p>osobistą satysfakcję z możliwości zaprezentowania swoich umiejętności, otrzymano nagrody i wyróżnienia.</p>
--	--	--	--	-----------	--	--	--

4.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA MUZYCZNO-RYTMICZNA</b>	<p><b>Wykorzystanie muzyki jako:</b></p> <p><b>1. Formy ekspresji artystycznej</b> (tańce integracyjne, improwizacje taneczno-rytmiczne).</p> <p><b>2. Muzyka jako element nastrojotwórczy</b> (słuchanie, śpiewanie, karaoke).</p> <p><b>3. Muzyka rozwijająca ekspresję wokalną</b> (muzyczne zabawy z dźwiękiem, ruchem i rytmem, zabawy z głosem, zabawy z piosenką).</p> <p><b>4. Muzyka z wykorzystaniem instrumentów</b> (zabawy z instrumentami perkusyjnymi).</p> <p><b>5. Muzyka relaksacyjna z wykorzystaniem elementów światłoterapii</b> (aktywna relaksacja, zabawy relaksujące, relaksujące elementy świetlne).</p>	<p><b>-14 osób z grupy B</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco - aktywizującym.</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> Instruktor terapii zajęciowej, instruktor ds. kulturalno – oświatowych.</p>	<p><b>- 9 osób</b> osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach, w tym <b>6 osób</b> – Zespół wokalny śds weźmie udział jako grupa reprezentacyjna w prezentacjach, występach i konkursach artystycznych o charakterze muzycznym, kontynuowanie działalności zespołu wokalnego ŚDS.</p>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 80 %</u>.  <b>Wg założeń z wyznaczonych 10 osób, poziom satysfakcji osiągnęło 8 osób, z tego 6 osób to członkowie zespołu wokalnego, które wzięły udział w konkursach i prezentacjach, każda z tych osób wykazała się zaangażowaniem, choć w różnym stopniu i osiągnęła osobistą satysfakcję z możliwości zaprezentowania swoich umiejętności, otrzymaliśmy kolejne nagrody i wyróżnienia.</b></p>
----	---	--	--	--	---	---	--

5.	<b>WARSZTAT KRAWIECKO-HAFCIARSKI</b>	<p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie warsztatu krawiecko-hafciarskiego.</b></p> <p><b>2.Kontynuowanie technik haftu krzyżkowego-pejzaże i obrazy z haftu</b> - haft jako element dekoracyjny (dekorowanie ubrań, pocztówki, serwetki).</p> <p><b>3. Nauka obsługi maszyny do szycia:</b> - zasady bezpieczeństwa pracy - podstawowe zasady obsługi - konserwacja.</p> <p><b>4. Podstawowe zasady kroju i szycia</b> - przygotowanie form do wykroi - wykroje i projekty ubrań - wykańczanie prac krawieckich.</p> <p><b>5. Przygotowanie stroi i ubrań na prezentacje i</b></p>	<p><b>-4 osoby z grupy B</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco - aktywizującym</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły pozostałe ośrodki wsparcia</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> -instruktor terapii zajęciowej, opiekun</p>	<p><b>- 3 osoby osiągną samodzielność</b> w zakresie praktycznego wykorzystania nabytych umiejętności krawieckich i doskonalenia technik haftu krzyżkowego.</p>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 75 %.</b> <b>Z</b> wyznaczonych wg założeń 4 osób, poziom względnej samodzielności w zakresie warsztatu krawieckiego osiągnęły 3 osoby. Natomiast technikę haftu krzyżkowego kontynuują 4 osoby. Każda z tych osób wykazała się zaangażowaniem w pracy, choć w różnym stopniu i osiągnęła osobistą satysfakcję, jednak nadal wszystkie powinny kontynuować terapię w tym kierunku dla utrwalenia nabytych umiejętności.</p>
----	--------------------------------------	---	---	--	---	---	---

		<p>występy uczestnikom ŚDS.</p> <p><b>6.Przechowywanie i dbanie o materiały oraz narzędzia</b> w warsztacie krawiecko - hafciarskim - zasady właściwego użytkowania narzędzi w warsztacie <b>- zasady właściwego użytkowania materiałów w warsztacie.</b></p> <p><b>7. Repasacja odzieży:</b> - cerowanie, łatanie, przyszywanie guzików.</p>					
6.	<b>ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE</b>	<p><b>1.Podtrzymywanie techniki czytania i pisania:</b> -ćwiczenia grafomotoryczne (rysowanie po śladzie, rysunki dowolne, przepisywanie krótkich tekstów) -utrwalanie znajomości liter - czytanie zdań i</p>	<p>- 8 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>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - terapeuta.</p>	<p>- 6 osób osiągnięte zadowolenie z uczestnictwa w tych zajęciach i będzie potrafiło w sposób praktyczny wykorzystać pozyskaną wiedzę, osoby te wezmą też udział w prezentacjach i występach.</p>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 75 %.</b> <b>Z</b> wyznaczonych wg założeń 8 osób, poziom względnej samodzielności w zakresie praktycznego wykorzystania wiedzy osiągnęło 6 osób, które również swoje umiejętności zaprezentowały podczas prezentacji artystycznych i występów. Każda z tych</p>

		<p>krótkich tekstów -usprawnianie manualne -zabawy zręcznościowe.</p> <p><b>2. Ćwiczenia i zabawy rozwijające i usprawniające</b> percepcję słuchową, wzrokową oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową: -zabawy manipulacyjne -ćwiczenia logopedyczne.</p> <p><b>3. Usprawnianie orientacji</b> w schemacie ciała i przestrzeni: - opanowywanie i stosowanie pojęć przestrzennych - ćwiczenia orientacji w schemacie ciała.</p> <p><b>4. Doskonalenie pamięci:</b> - nauka tekstów na pamięć - ćwiczenia wzrokowe w zapamiętywaniu.</p> <p><b>5. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych:</b> - pogadanki.</p>					<p>osób wykazała się zaangażowaniem w przygotowanie prezentacji, choć w różnym stopniu i osiągnęła osobistą satysfakcję, jednak wszystkie powinny nadal kontynuować terapię w zakresie utrwalania nabytej wiedzy dydaktycznej.</p>
--	--	---	--	--	--	--	--

7.	TERAPIA RUCHOWA	<p>1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe - krążenia RR, NN, T, G - zwiększające ruchomość.</p> <p>2. Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.</p> <p>3. Ćwiczenia wzmacniające: - grzbiet, brzuch, pośladki, kark - RR, NN - mięśnie przykręgosłupowe.</p> <p>4. Ćwiczenia ergomotoryczne: - ćwiczenia na sprzęcie: rowerki, stepper, wiosła, 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</p>	<p>- 7 osób z grupy B zgodnie z indywidualnym planem wspierająco –aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w SDS 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 satysfakcję z uczestnictwa w zajęciach, najlepsze wezmą udział w zawodach sportowych.</p>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 100 %.</u> <b>Z</b> wyznaczonych wg założeń 6 osób, poziom satysfakcji z uczestnictwa w zajęciach oraz wzmocnienia i wzrostu sprawności osiągnęły wszystkie z wyznaczonych 6 osób. Te same też osoby uczestniczyły w zawodach sportowych i konkursach sprawności. Każda z tych osób wykazała się zaangażowaniem w przygotowanie się do zawodów, choć w różnym stopniu i osiągnęła osobistą satysfakcję. Wciąż jednak powinny one kontynuować i utrwalać wypracowane efekty pracy terapeutycznej.</p>
----	-----------------	--	--	--	---	--	--

		<p>przyborów lub bez; na sali lub na powietrzu (park).</p> <p><b>9. Odnowa biologiczna i elementy rehabilitacji z wykorzystaniem:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fotela masującego</li> <li>- masażer do ciała – nowa forma zajęć związana z zakupem profesjonalnego sprzętu.</li> </ul>							
8.	WSPARCIE	<p><b>1.Pomoc uczestnikom i ich rodzinom w:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pośredniczenie w załatwianiu spraw urzędowych</li> <li>- reprezentowanie w instytucjach.</li> </ul> <p><b>2.Pobudzanie do aktywności społecznej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie posiadanych umiejętności społecznych</li> <li>- utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi</li> <li>- integracja ze społecznością lokalną</li> <li>- <b>wsparcie psychologiczne</b></li> </ul>	- uczestnicy z grupy B (17 osób).	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS	- <b>współpraca:</b> rodziny, instytucje , urzędy, szkoły, młodzież.	<b>Odpowiedzialni:</b>	- pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący ( instruktorzy terapii zajęciowej, opiekunowie, terapeuci, pracownik socjalny).	- pozyskanie do współpracy kolejnych 2- 3 rodzin (utworzenie grupy samopomocy i wsparcia).	Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <b>na poziomie 66,7 %.</b> Z wyznaczonych wg założeń 3 nowych rodzin do współpracy, pozyskaliśmy 2 kolejne rodziny, które uzyskały odpowiednie formy wsparcia zarówno psychologicznego (trudna sytuacja rodzinna, wypalenie), jak też poradnictwa i wsparcia w zakresie wychodzenia z sytuacji kryzysowych – współpraca z ośrodkami specjalistycznymi.



		<p><b>3. Samopomoc uczestników ŚDS</b> ich rodzin oraz personelu placówki, wspieranie się w przezwyciężeniu trudnych sytuacji, wzajemna integracja (wspólne wyjazdy, wycieczki, ogniska oraz turnusy rehabilitacyjne ).</p>					
9.	<b>OPIEKA PRZEDMEDYCZNA</b>	<p><b>1.Pierwsza pomoc</b> w nagłych wypadkach.</p> <p><b>2.Podawanie leków</b> wg zlecenia lekarza.</p> <p><b>3.Nadzorowanie badań:</b> - laboratoryjnych - specjalistycznych.</p> <p><b>4. Współpraca z poradnią:</b> - wizyty u lekarzy - współpraca z poradnią zdrowia psychicznego - dokonywanie pomiarów podstawowych parametrów życiowych.</p> <p><b>5.Pogadanki tematyczne:</b></p>	<b>uczestnicy z grupy B (17 osoby).</b>	- rodziny, poradnie zdrowia, lekarze.	<b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun	- przynajmniej 2 osoby ze schorzeniami towarzyszącymi podejmą się regularnej kontroli stanu zdrowia w ramach współpracy ŚDS z Poradnią Zdrowia.	<p>Mierniki realizacji zadania z 2019r. zostały osiągnięte <u>na poziomie 66,7 %</u>.</p> <p>Z wyznaczonych wg założeń 3 osób, dwie kolejne osoby podjęły się regularnej kontroli swojego zdrowia i systematycznie uczęszczają do poradni specjalistycznych (poradnia cukrzycowa). Systematycznie i ściśle też prowadzona jest współpraca z rodziną w przypadku tych 2 osób.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdrowy tryb życia</li> <li>- zdrowie psychiczne</li> <li>- psychoedukacja.</li> </ul> <p><b>6. Współpraca z rodziną.</b></p>					
10.	<p><b>BUDOWA SIECI OPARCIA SPOŁECZNEGO - na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi</b></p>	<p><b>1. Integracja społeczna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkania i wizyty młodzieży</li> <li>- spotkania integracyjne</li> <li>- wymiana doświadczeń i współpraca</li> <li>- tworzenie grup samopomocy</li> <li>- przełamywanie funkcjonujących stereotypów.</li> </ul> <p><b>2 Promowanie działalności ŚDS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- foldery, pogadanki</li> <li>- prelekcje i prezentacje multimedialne</li> <li>- wystawy, prezentacje, występy artystyczne</li> </ul> <p><b>3. Współpraca z rodziną:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wsparcie i pomoc</li> <li>- wymiana doświadczeń</li> </ul>	<p>- uczestnicy z grupy B (17 osób).</p>	<p>- zespół wspierająco-aktywizujący funkcjonujący w ŚDS</p> <p>- <b>współpraca:</b> instytucje, urzędy, placówki zdrowia, szkoły, rodziny, media lokalne, instytucje kościelne i inne.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący, instruktorzy, terapeuci, opiekunowie pracownik socjalny.</li> </ul>	<p>-regularna współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi, realizacja wspólnych projektów.</p> <p>- pozyskiwanie kolejnych wolontariuszy oaz instytucji chętnych do współpracy z ŚDS, utworzenie grupy samopomocy we współpracy z młodzieżą szkolną, wolontariatem, uczestnikami śds oraz ich rodzinami, współpraca z MOPS, PCPR, PUP w zakresie wsparcia i pomocy uczestnikom śds oraz ich rodzinom.</p>	<p>Mierniki wyznaczone do realizacji w 2019 r. po raz kolejny zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym, 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 uczestniczy w realizacji projektu „Zadziwego Mikołaja i zaprezentuj się na 100 %”. Do realizacji tego projektu przystąpiliśmy we współpracy z Fundacją UNITALENT – Unibep oraz z Burmistrzem Miasta Bielsk Podlaski jak również innymi ośrodkami kultury. Realizacja tego projektu to niejako kontynuacja</p>

		<p><b>4. Współpraca z mediami lokalnymi:</b> - telewizja lokalna - prasa.</p> <p><b>5. Współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi i realizacja wspólnych projektów.</b></p> <p><b>6. Włączenie się ŚDS w realizację projektu „Zadziw Prawdziwego Mikołaja i zaprezentuj się na 100 %”.</b></p>				<p>organizowanego przez 17 lat przez naszą placówkę <b>FESTYNU MIKOŁAJKOWEGO.</b> Do współpracy włączamy kolejne stowarzyszenia i inne organizacje pozarządowe oraz tradycyjnie młodzież szkolną, dzieci z przedszkoli, młodzież z domów kultury. Aktywnie współpracujemy z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem ŚDS-ów, uczestniczyliśmy też w wielu projektach realizowanych przez inne ŚDS-sy oraz organizacje pozarządowe. Zaprezentowaliśmy swoje umiejętności sportowe i artystyczno-muzyczne. Rozdźwięk z tego powodu przyczynił się znacznie do wzmocnienia promocji naszej placówki. Promocji placówki służą też media społecznościowe, w których regularnie prezentujemy informacje z działalności i funkcjonowania naszej placówki. Systematycznie współpracujemy z Urzędem pracy pozyskując stażystów do pracy, a dzięki współpracy z PCPR w bieżącym roku zorganizowaliśmy wyjazd uczestnikom z ich opiekunami na turnus</p>
--	--	---	--	--	--	--

							rehabilitacyjny w góry i pomogliśmy w pozyskaniu dofinansowania na ten cel ze środków PFRON.
11.	<b>INTERNET I KOMPUTER – metodą otwierania się na świat</b>	<p><b>1.Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b> - piosenki, wiersze, gry</p> <p><b>2.Poszerzanie wiedzy ogólnej:</b> - poszukiwanie nowych metod i technik pracy z osobami niepełnosprawnymi - nabywanie umiejętności korzystania z wszechstronnej wiedzy internetowej,</p> <p><b>3.Szukanie i przygotowanie materiałów do prezentacji inscenizacji oraz etiud folklorystycznych.</b></p>	- uczestnicy z grupy <b>B (17 osób).</b>	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS <b>- współpraca:</b> rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący, instruktorzy, terapeuci, opiekunowie.	<b>3 osoby będą rozwijały pozyskane umiejętności</b> korzystania z zasobów wiedzy internetowej, rozwina dzięki temu swoje zainteresowania i hobby muzyczne i inne.	Cele wg mierników założone na 2019r. w zakresie kącika komputerowego zostały zrealizowane zgodnie z założeniami, kolejne dwie osoby dołączyły do grupy regularnie korzystającej z zasobów wiedzy internetowej w sposób zaangażowany systematycznie korzystają one z kącika komputerowego i rozwija swoje zainteresowania muzyczne oraz ogólną wiedzę o świecie i polityce.

\* - właściwe podkreślić

Zatwierdzam:

.....

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2020**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W BIELSKU PODLASKIM**

*Nazwa placówki*

**Dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – grupa C**

Dla osób przewlekłe psychicznie chorych - A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi – D oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi \*

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2020 r.	Stopień realizacji miernika w 2019 r.
1.	<b>TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH:</b>  a) samoobsługi i zaradności życiowej	Nauka podstawowych czynności życia codziennego niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu.  1.Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowych.  2. Utrwalanie podstawowych zasad	-2 osoby z grupy C zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco-aktywizującego.	<b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun	- 1 osoba przyswoi i pogłębi informacje przekazane podczas treningu samoobsługi i zaradności życiowej oraz przynajmniej częściowo będzie potrafiła je praktycznie wykorzystać w codziennym funkcjonowaniu.	- w 2019 nie funkcjonowała gr. C

		<p><b>i podstaw właściwego przygotowania stołu do posiłku.</b></p> <p><b>3. Utrwalanie podstawowych zasad sprząwania po posiłku</b> (sprząwanie i zmywanie naczyń, mycie stołu, mycie krzeseł).</p> <p><b>4. Utrwalanie podstawowych zasad związanych z wykonywaniem porządków w domu</b> (mycie okien, mycie podłóg, odkurzanie, czyszczenie mebli itp.).</p> <p><b>5. Zasady właściwego dokonywania codziennych zakupów</b> (produkty spożywcze, chemia i środki czystości, leki itp.) .</p> <p><b>6. Utrwalanie podstawowych zasad oraz umiejętności estetycznego</b></p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>wyglądu osobistego (ręczne lub automatyczne pranie bielizny i ubrań, czyszczenie i konserwacja odzieży i obuwia).</p> <p><b>7. Utrwalanie podstawowych zasad składania i przechowywania czystej odzieży i bielizny.</b></p> <p><b>8. Obsługa urządzeń AGD:</b></p> <p><b>a) pranie w pralce automatycznej</b> (obsługa pralki, podstawowe zasady prania , właściwe dobieranie ubrań do prania)</p> <p><b>b) prasowanie żelazkiem</b> (podstawowe zasady prasowania, dobieranie temperatury do tkanin)</p> <p><b>c) odkurzanie pomieszczeń</b> (podstawowe zasady obsługi odkurzacza, zasady sprzątania pomieszczeń )</p> <p><b>d) obsługa</b></p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>kuchenki elektrycznej, obsługa czajnika elektrycznego, obsługa kuchenki mikrofalowej, obsługa robota kuchennego, obsługa zmywarki itp.</p> <p>9. Podstawowe zasady dbania o rośliny w domu (podlewanie kwiatów, zasilanie roślin, rozmnażanie kwiatów.</p> <p>1. Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu kulinarnego.</p> <p>2. Znaczenie owoców i warzyw w żywieniu, właściwa dieta jako jeden z elementów zdrowego żywienia,</p> <p>3. Przechowywania żywności- metody przedłużania</p>						
	b) trening kulinarny		-2 osoby z grupy C zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownik socjalny, opiekun jako asystent	- 2 osoby będą potrafiły nabytą wiedzę oraz pozyskane umiejętności przyswoić i wykorzystać w różnym stopniu w życiu codziennym przygotowując proste posiłki.	- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C	



		<p>okresu trwałości produktów spożywczych w tym owoców i warzyw (mrożenie, utrwalanie termiczne, pasteryzacja, kiszenie i konserwowanie).</p> <p><b>4. Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych oraz nauka nowych umiejętności w zakresie przygotowania podstawowych posiłków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parzenie kawy, herbaty</li> <li>- zasady przygotowania deserów</li> <li>- zasady przygotowania kanapek</li> <li>- zasady przygotowania posiłków.</li> </ul> <p><b>5. Przygotowanie prostych dań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sałatek, surówek</li> <li>- pieczenie ciast, ciastek (rogaliki, biszkopt, ciasto drożdżowe,</li> </ul>					
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>piaskowe ciasta i inne wypieki)  - desery  - gotowanie zup  - dania ziemniaczane  - proste dania mięsne.  - dania mączne.</p>						
c) trening higieniczny	<p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu higienicznego.</b></p> <p><b>2. Estetyczny wygląd i zasady, jak zadbać o wygląd zewnętrzny:</b>  a) dbanie o estetykę zewnętrzną (czyste ubranie, właściwie dobrane , zgodnie z porą roku i stosownie do okazji  b) schludny wygląd (czyste włosy, ostrzyżone, ogolona twarz).</p> <p><b>3.Podstawowe zasady higieny osobistej:</b>  a) zapoznanie się ze</p>	-2 osoby z grupy C zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.	<b>Odpowiedzialni:</b> - młodszy opiekun (higienistka)	- 2 osoby przyswoją zasady higieniczne wprowadzone dzięki treningom i będą potrafiły też w sposób praktyczny wykorzystać je w codziennym funkcjonowaniu.	- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C	

		<p>środkami czystości i higieny osobistej</p> <p>b) jak dbamy o higienę osobistą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mycie rąk</li> <li>- mycie nóg i stóp</li> <li>- mycie całego ciała</li> <li>- dbanie o paznokcie</li> <li>- dbanie o włosy</li> <li>- dbanie o higienę jamy ustnej</li> <li>- dbanie o estetykę odzieży i obuwia.</li> </ul> <p><b>4. Zdrowy i higieniczny tryb życia – jak dbać o zdrowie, pielęgnacja, żywienie, systematyczne branie leków i regularne wizyty kontrolne).</b></p> <p><b>5. Podstawowe zasady prawidłowego i zdrowego żywienia.</b></p> <p><b>6. Skutki i konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się.</b></p> <p><b>7. Pogadanki, rozmowy i prezentacje</b></p>				
--	--	--	--	--	--	--

	<p>d) trening budżetowy</p>	<p>multimedialne w zakresie higieny osobistej i higieny zdrowia psychicznego</p> <p><b>1.Zasoby finansowe i umiejętność gospodarowania nimi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientacja w cenach zakupów</li> <li>- wydatki pierwszej potrzeby</li> <li>- opłaty stałe</li> <li>- sposoby oszczędnego gospodarowania środkami.</li> </ul> <p><b>2. Planowanie wydatków – zakupy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zakupy podstawowych towarów</li> <li>- planowanie zakupów na tydzień</li> <li>-zakupy na weekend</li> <li>- planowanie wydatków na cały miesiąc</li> <li>- trudności w zakupach – zakupy pierwszej konieczności.</li> </ul>	<p>-nie wyznaczono osób z grupy C do pracy w tym zakresie zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> zespół wspierająco –aktywizujący.</p>	<p><b>Brak założeń- brak możliwości ich realizacji.</b></p>	<p>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</p>
	<p>e) trening umiejętności prowadzenia rozmowy</p>	<p><b>1.Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych</b></p>	<p>-2 osoby z grupy C zgodnie z indywidualnym</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> pracownik socjalny lub inni członkowie</p>	<p>- 2 osoby przyswoją zasady oraz umiejętności</p>	<p>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</p>

	<p><b>umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności prowadzenia rozmowy.</b></p> <p><b>2. Rozmowa jako sposób na wyrażanie niezbędnych potrzeb i myśli:</b>  - podstawowe zasady prowadzenia rozmowy  - sposoby właściwego wyrażania myśli  - dialog i konwersacja jako sposoby prowadzenia rozmowy.</p> <p><b>3. Formułowanie niezbędnych potrzeb i myśli przy załatwianiu spraw:</b>  - urzędy i placówki administracji publicznej  - przychodnie  - sklepy  - biblioteka, muzeum  - pozostałe instytucje  - kontakty międzyludzkie.</p>	<p>planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca :</b>  muzeum, biblioteka, przychodnia , szkoły.</p>	<p>zespołu terapeutycznego wg potrzeb.</p>	<p>wprowadzone przez treningi umiejętności prowadzenia rozmowy, będą też potrafiły w sposób praktyczny zastosować je w życiu codziennym.</p>	
--	---	--	--	--	--	--

	<p>f) trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>	<p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności spędzania wolnego czasu.</b></p> <p><b>2.Formy spędzania wolnego czasu:</b>          -muzyka          -gry i zabawy          - gry edukacyjne.</p> <p><b>3. Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b>          - prasa i książka          -poezja          - zainteresowania plastyczne          - wyszywanie i haft.</p> <p><b>4. Inne:</b>          -telewizja, radio          - komputer          - wycieczki i spacer          - kino, teatr.</p> <p><b>5. Sala doświadczania świata:</b>          - urzędnia stymulujące rozwój zmysłów (równowagi, dotyku, wzroku i słuchu</p>	<p>-2 osoby z grupy C zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> muzeum, biblioteka, ośrodki kultury, szkoły.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktorzy terapii zajęciowej, terapeuci, pracownik socjalny, pozostali członkowie zespołu terapeutycznego.</p>	<p>-2 osoby przyswoją umiejętności wprowadzone przez trening umiejętności spędzania wolnego czasu oraz będą miały możliwość dalszego rozwoju swoich zainteresowań i hobby.</p>	<p>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</p>
--	--	---	---	---	---	--	---

	<p>g) trening samouspawniania i doskonalenia</p>	<p>- poznawanie i doświadczanie świata przez zmysły - integracja sensoryczna</p> <p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu samousprawniania i doskonalenia.</b></p> <p><b>2. Terapia dźwiękiem:</b> - arteterapia - choreoterapia - muzykoterapia.</p> <p><b>3. Terapia obrazem (w tym arteterapia):</b> - filmoterapia - umiejętność posługiwania się komputerem - umiejętność korzystania z internetu.</p> <p><b>4. Terapia ruchem</b> - kinezyterapia + kinezylogia edukacyjna (ćw. Psychomotoryczne)</p>	<p>- 2 osoby z grupy C zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> domy kultury, placówki ŚDS, WTZ, wymiana doświadczeń.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-2 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa i poszerzą zakres zainteresowań tą formą treningów odnajdując w nich sposób na samorealizację.</p>	<p>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</p>
--	--	--	--	--	--	---	---

		- drama, teatralne formy, arteterapia.					
2.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA PLASTYCZNA</b>	<p><b>1.Utrwalanie poznanych technik plastycznych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>decoupage</b> (puzderka, bombki, butelki, opakowania)</li> <li>- <b>iris folding</b> (laurki, pocztówki, prace plastyczne – obrazy)</li> <li>- zdobienie sznurkiem (dzbanki, kompozycje, butelki)</li> <li>- <b>quling</b> (laurki, kompozycje przestrzenne, pocztówki)</li> <li>- <b>malowanie farbami</b></li> <li>- <b>rysunek kredą</b></li> <li>- <b>embosing</b> pocztówki, dekoracje – <b>pergamono</b> (dekoracje, wycinanki, pocztówki, kwiaty )</li> <li>- <b>filcowanie wełny</b> (dekoracje, prace</li> </ul>	-1 osoba z grupy C zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.	<p><b>-zajęcia prowadzone w SDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca:</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> terapeuta.	-1 osoba osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach oraz zdobędzie umiętność nowych technik i być może weźmie udział w konkursach i wystawach prac oraz innych formach prezentacji.	- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C



		plastyczne) - malowanie kredką.  <b>2. Kontynuowanie technik plastycznych</b> - wiklina papierowa - bombki przestrzenne - inne wg, szkoleń.					
3.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA TECHNICZNA</b>	<b>1.Utrwalanie poznanych technik :</b> - <b>gipsoryt</b> (rzeźbienie w suchym tynku, malowanie) - <b>mandala</b> (wysypywanie wzorów, malowanie elementów wzorów) - <b>witraż</b> (wyklejany folią witrażową) - <b>wyklejanie wzorów</b> włóczką - <b>sztuczna biżuteria</b> (zdobienie drewnianych elementów- kolczyki, przewieszki, broszki) - <b>metoda Tiffani’ego</b> (biżuteria ze szkła zdobnego ) - <b>wiklina papierowa</b>	<b>-1 osoba z grupy C</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.	<b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego  <b>- współpraca:</b> muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.	<b>Odpowiedzialni:</b> instruktor terapii zajęciowej.	<b>-1 osoba</b> osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i weźmie udział w konkursach i wystawach prac oraz innych prezentacjach.	<b>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</b>

		<p>- relief na szkle.</p> <p><b>2. Wykorzystanie poznanych technik do wyrobu rzeczy użytkowych:</b></p> <p>- wykonanie organizerów, pojemników, mis i innych (wiklina papierowa)</p> <p>- <b>zdobienie szkła użytkowego (wazon, kubki, misy, dzbany).</b></p>					
4.	<b>TERAPIA ZAJĘCIOWA MUZYCZNO-RYTMICZNA</b>	<p><b>Wykorzystanie muzyki jako:</b></p> <p><b>1. Formy ekspresji artystycznej</b> (tańce integracyjne, improwizacje taneczno-rytmiczne).</p> <p><b>2. Muzyka jako element nastrojotwórczy</b> (słuchanie, śpiewanie, karaoke).</p> <p><b>3. Muzyka rozwijająca ekspresję wokalną</b> (muzyczne zabawy z dźwiękiem, ruchem i rytmem,</p>	-2 osoby z grupy C zgodnie z indywidualnym planem wspierająco - aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w <b>ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> Instruktor terapii zajęciowej, instruktor ds. kulturalno – oświatowych.	- 2 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach bądź wezmą udział w konkursach artystycznych o charakterze muzycznym.	<b>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</b>

		<p>zabawy z głosem, zabawy z piosenką).</p> <p><b>4. Muzyka z wykorzystaniem instrumentów</b> (zabawy z instrumentami perkusyjnymi).</p> <p><b>5. Muzyka relaksacyjna z wykorzystaniem elementów światłoterapii</b> (aktywna relaksacja, zabawy relaksujące, relaksujące elementy świetlne).</p>					
5.	<b>WARSZTAT KRAWIECKO-HAFCIARSKI</b>	<p><b>1.Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie warsztatu krawiecko-hafciarskiego.</b></p> <p><b>2.Kontynuowanie technik haftu krzyżkowego-pejzaże i obrazy z haftu</b> - haft jako element dekoracyjny (dekorowanie ubrań, pocztówki, serwetki).</p> <p><b>3. Nauka obsługi maszyny do</b></p>	- nie wytypowano osób z gr. C osoby	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- <b>współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły pozostałe ośrodki wsparcia</p>	<b>Odpowiedzialni:</b> -instruktor terapii zajęciowej, opiekun	- nie wytypowano osób z gr. C	- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C

<p><b>szycia:</b>  - zasady bezpieczeństwa pracy  - podstawowe zasady obsługi  - konserwacja.</p> <p><b>4. Podstawowe zasady kroju i szycia</b>  - przygotowanie form do wykroi  - wykroje i projekty ubrań  - wykańczanie prac krawieckich.</p> <p><b>5. Przygotowanie stroi i ubrań na prezentacje i występy uczestnikom ŚDS.</b></p> <p><b>6. Przechowywanie i dbanie o materiały oraz narzędzia</b>  w warsztacie krawiecko - hafciarskim  - zasady właściwego użytkowania narzędzi  w warsztacie  - zasady właściwego użytkowania materiałów w warsztacie.</p>					
---	--	--	--	--	--

		<p><b>7. Repasacja odzieży:</b>  - cerowanie,  łatanie,  przyszywanie guzików.</p>					
6.	<p><b>ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE</b></p>	<p><b>1.Podtrzymywanie techniki czytania i pisania:</b>  -ćwiczenia grafomotoryczne (rysowanie po śladzie, rysunki dowolne, przepisywanie krótkich tekstów)  -utrwalanie znajomości liter  - czytanie zdań i krótkich tekstów  -usprawnianie manualne  -zabawy zręcznościowe.</p> <p><b>2. Ćwiczenia i zabawy rozwijające i usprawniające</b>  percepcję słuchową, wzrokową oraz koordynację wzrokowo-słuchowo-ruchową:  -zabawy manipulacyjne  -ćwiczenia</p>	<p><b>- 1 osoba z grupy C</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b>  - terapeuta.</p>	<p><b>- 1 osoba</b> osiągnie zadowolenie z uczestnictwa w tych zajęciach i będzie potrafiła w sposób praktyczny wykorzystać pozyskaną wiedzę.</p>	<p><b>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</b></p>

	<p>logopedyczne.</p> <p><b>3. Usprawnianie orientacji:</b> w schemacie ciała i przestrzeni: - opanowywanie i stosowanie pojęć przestrzennych - ćwiczenia orientacji w schemacie ciała.</p> <p><b>4. Doskonalenie pamięci:</b> - nauka tekstów na pamięć - ćwiczenia wzrokowe w zapamiętywaniu.</p> <p><b>5. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych:</b> - pogadanki.</p> <p><b>6. Zajęcia z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się</b> prowadzone z osobami z ograniczonym kontaktem werbalnym (pomoce MONTESSORI, tablica interaktywna, ćwiczenia usprawniające małą</p>				
--	---	--	--	--	--

		<p>motorykę, metoda asymilacji wiedzy):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoce sensoryczne.</li> <li>- usprawnianie syntezy wzrokowej</li> <li>-ćwiczenia grafomotoryczne,</li> <li>- koordynacja ręki, orientacja przestrzenna.</li> </ul>					
7.	<b>TERAPIA RUCHOWA</b>	<p><b>1.Ćwiczenia ogólnorozwojowe</b> - krążenia RR, NN, T, G - zwiększające ruchomość.</p> <p><b>2.Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.</b></p> <p><b>3. Ćwiczenia wzmacniające:</b> - grzbiet, brzuch, pośladki, kark - RR, NN - mięśnie przykręgosłupowe.</p> <p><b>4. Ćwiczenia ergomotoryczne:</b> - ćwiczenia na sprzęcie: rowerki, stepper, wiosła, cross, bieżnia stacjonarna.</p>	<p><b>- 2 osoby z grupy C</b> zgodnie z indywidualnym planem wspierająco –aktywizującym.</p>	<p><b>-zajęcia prowadzone w ŚDS</b> w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p><b>- współpraca:</b> ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p><b>Odpowiedzialni:</b> - terapeuta.</p>	<p><b>- 2 osoby osiągną</b> satysfakcję z uczestnictwa w zajęciach, najlepsze wezmą udział w zawodach sportowych.</p>	<p><b>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</b></p>

		<p><b>5. Lekkie ćwiczenia usprawniające</b> na atlasie sportowym.</p> <p><b>6. Ćwiczenia koordynacyjno-ruchowe.</b></p> <p><b>7. Ćwiczenia zręcznościowe i równoważne.</b></p> <p><b>8. Gry i zabawy</b> z wykorzystaniem przyborów lub bez; na sali lub na powietrzu (park).</p> <p><b>9. Odnowa biologiczna i elementy rehabilitacji z wykorzystaniem:</b>  - fotela masującego  - masażer do ciała –  elementy relaksacyjne z wykorzystaniem kącika wyciszeni z urządzeniami światłowodowymi.</p>					
8.	WSPARCIE	<p><b>1.Pomoc uczestnikom i ich rodzinom w:</b>  - pośredniczenie w załatwianiu spraw urzędowych  - reprezentowanie w instytucjach.</p>	- uczestnicy z grupy C (2 osoby).	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS - współpraca: rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący (instruktorzy terapii zajęciowej, opiekunowie, terapeuci,	- pozyskanie do współpracy kolejnych rodzin <b>(utworzenie grupy samopomocy i wsparcia).</b>	- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C



		<p><b>2. Pobudzanie do aktywności społecznej</b>  - rozwijanie posiadanych umiejętności społecznych  - utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi  - integracja ze społecznością lokalną  - wsparcie psychologiczne</p> <p><b>3. Samopomoc uczestników ŚDS</b>  ich rodzin oraz personelu placówki, wspieranie się w przezwyciężeniu trudnych sytuacji, wzajemna integracja (wspólne wyjazdy, wycieczki, ogniska oraz turnusy rehabilitacyjne ).</p>			pracownik socjalny).		
--	--	---	--	--	----------------------	--	--

9.	<b>OPIEKA PRZEDMEDYCZNA</b>	<p><b>1.Pierwsza pomoc</b> w nagłych wypadkach.</p> <p><b>2.Podawanie leków</b> wg zlecenia lekarza.</p> <p><b>3.Nadzorowanie badań:</b> - laboratoryjnych - specjalistycznych.</p> <p><b>4. Współpraca z poradnią:</b> - wizyty u lekarzy - współpraca z poradnią zdrowia psychicznego - dokonywanie pomiarów podstawowych parametrów życiowych.</p> <p><b>5.Pogadanki tematyczne:</b> - zdrowy tryb życia - zdrowie psychiczne - psychoedukacja.</p> <p><b>6.Współpraca z rodziną.</b></p>	uczestnicy z grupy C ( 2 osoby).	- rodziny, poradnie zdrowia, lekarze.	<b>Odpowiedzialni:</b> - opiekun	<b>-2 osoby</b> podejmą się regularnej kontroli stanu zdrowia w ramach współpracy ŚDS z Poradnią Zdrowia.	<b>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</b>
10.	<b>BUDOWA SIECI OPARCIA SPOŁECZNEGO</b> - na rzecz osób z zaburzeniami	<b>1.Integracja społeczna:</b> - spotkania i wizyty młodzieży - spotkania	- uczestnicy z grupy C (2 osoby).	- zespół wspierająco-aktywizujący funkcjonujący w ŚDS	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący, instruktorzy,	<b>-regularna współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi,</b>	<b>- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C</b>

	<p>psychicznymi</p>	<p>integracyjne  - wymiana doświadczeń i współpraca  - tworzenie grup samopomocy  - przelamywanie funkcjonujących stereotypów.</p> <p><b>2 Promowanie działalności ŚDS:</b>  - foldery, pogadanki  - prelekcje i prezentacje multimedialne  - wystawy, prezentacje, występy artystyczne</p> <p><b>3. Współpraca z rodziną:</b>  - wsparcie i pomoc  - wymiana doświadczeń</p> <p><b>4. Współpraca z mediami lokalnymi:</b>  - telewizja lokalna  - prasa</p> <p><b>5. Współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi</b>  i realizacja wspólnych projektów.</p>		<p><b>- współpraca:</b>  instytucje, urzędy , placówki zdrowia, szkoły, rodziny, media lokalne, instytucje kościelne i inne.</p>	<p>terapeuci,  opiekunowie  pracownik socjalny.</p>	<p><b>realizacja wspólnych projektów.</b>  - pozyskiwanie kolejnych wolontariuszy oaz instytucji chętnych do współpracy z ŚDS, utworzenie grupy samopomocy we współpracy z młodzieżą szkolną, wolontariatem, uczestnikami śds oraz ich rodzinami, współprac z MOPS, PCPR, PUP w zakresie wsparcia i pomocy uczestnikom śds oraz ich rodzinom.</p>	
--	---------------------	--	--	--	---	---	--

		6. Włączenie się ŚDS w realizację projektu „Zadziw Prawdziwego Mikołaja i zaprezentuj się na 100 %”.					
11.	INTERNET I KOMPUTER – metodą otwierania się na świat	<p><b>1.Rozwijanie zainteresowań i hobby:</b> - piosenki, wiersze, gry</p> <p><b>2.Poszerzanie wiedzy ogólnej:</b> - poszukiwanie nowych metod i technik pracy z osobami niepełnosprawnymi - nabywanie umiejętności korzystania z wszechstronnej wiedzy internetowej,</p> <p><b>3.Szukanie i przygotowanie materiałów do prezentacji inscenizacji oraz etiud folklorystycznych.</b></p>	- uczestnicy z grupy C (2 osoby).	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS <b>- współpraca:</b> rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.	<b>Odpowiedzialni:</b> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący, instruktorzy, terapeuci, opiekunowie.	2 osoby będą rozwijały pozyskane umiejętności korzystania z zasobów wiedzy internetowej, rozwina dzięki temu swoje zainteresowania i hobby muzyczne i inne.	- w 2019r. nie funkcjonowała gr. C

Zatwierdzam:

.....

**Roczny plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Bielsku Podlaskim  
na rok 2020**

<b>Lp.</b>	<b>Zadania/Tematy</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Sposób realizacji</b>
1.	<b>Podlaski Przegląd Kolęd i Pastorałek w Siemiatyczach</b>	I/2020 r.	Udział uczestników ŚDS w prezentacjach artystycznych podczas kolejnego już Podlaskiego Przeglądu Kolęd i Pastorałek „Siemiatycka Stajenka” organizowanym przez WTZ w Siemiatyczach.
2.	<b>Wojewódzki Przegląd Kolęd i Pastorałek w Białymstoku</b>	I/2020 r.	Udział uczestników ŚDS w prezentacjach artystycznych w kolejnym Wojewódzkim Przeglądzie Kolęd i Pastorałek „Dokąd gwiazda prowadzi” zorganizowany przez MOPR i ŚDS w Białymstoku.
3.	<b>Tradycyjny Bal Karnawałowy w ŚDS</b>	I/2020 r.	Tradycyjnie organizowany w placówce kolejny bal karnawałowy 2020r. z udziałem uczestników ŚDS wybory króla i królowej balu, gry, zabawy, upominki, prezentacja najciekawszych stroi karnawałowych.
4.	<b>INTEGRACYJNE KOŁĘDOWANIE w Bibliotece Publicznej w Orli</b>	II/2020 r.	Spotkanie integracyjne z młodzieżą szkolną i wspólne kołędowanie zorganizowane przez Bibliotekę w Orli, uczestnicy ŚDS jako gość specjalny spotkania – prezentacja kolęd w ich wykonaniu.
5.	<b>WALENTYNKI – Dzień Zakochanych w ŚDS</b>	II/2020 r.	Tradycyjnie przygotowanie prezentacji słowno-muzycznej w wykonaniu uczestników ŚDS, muzyka refleksyjna przy kawie i herbatce oraz wspólna zabawa.
6.	<b>Miejska Biblioteka Publiczna – kontynuowanie współpracy terapeutycznej z ŚDS</b>	II/2020 r.	Współpraca z biblioteką jedną z form spotkań o charakterze terapeutycznym, wykorzystanie zasobów biblioteki do pracy terapeutycznej, udział w warsztatach tematycznych organizowanych przez bibliotekę.
7.	<b>Wyjazd do kina lub teatru wycieczka do Białegostoku</b>	III/2020 r.	Tradycyjnie jak co roku wycieczka zorganizowana do Białegostoku w połączeniu z wyjazdem do kina lub teatru oraz wyjściem do kawiarni lub restauracji- kontynuacja.
8.	<b>Dzień Kobiet w ŚDS</b>	III/2020 r.	Zorganizowanie uroczystości na rzecz uczestniczek ŚDS, przygotowanie prezentacji słowno-muzycznej przez uczestników ŚDS,

			poczęstunek przy kawie i herbacie.
9.	<b>Wielkanocne Konkursy Plastyczne - udział uczestników ŚDS</b>	IV/2020 r.	Tradycyjnie jak co roku przygotowanie prac plastycznych na Wielkanocne Konkursy Plastyczne organizowane przez domy kultury i organizacje pozarządowe w ramach promowania kultury, obyczajów oraz tradycji ludowych związanych ze Świątami Wielkanocnymi.
10.	<b>Przygotowania do Świąt Wielkanocnych w placówce ŚDS</b>	IV/2020 r.	Święta Wielkanocne w ŚDS, pielęgnowanie zwyczajów i tradycji ludowej związanych z obchodem Świąt Wielkanocnych, przygotowanie dekoracji świątecznej w placówce, malowanie jaj.
11.	<b>KONKURS POETYCKI „Zaczarowane strofy”</b>	IV/2020 r.	Konkurs organizowany przez WTZ w Hajnówce, uczestnicy ŚDS wezmą w nim udział w ramach wieloletniej współpracy, zaprezentują swoje umiejętności artystyczne.
12.	<b>DZIEŃ ZIEMI - PIKNIK</b>	IV/2020 r.	Piknik zorganizowany z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi przez Nadleśnictwo Bielsk oraz BDK w Bielsku Podlaskim.
13.	<b>Święto Godności Osób Niepełnosprawnych w ŚDS</b>	V/2020 r.	Udział uczestników ŚDS w Świącie Godności Osób Niepełnosprawnych zorganizowanym przez Środowiskowy Dom Samopomocy, piknik rodzinny i zabawa w plenerze.
14.	<b>GALA DISCO POLO WTZ w Hajnówce</b>	V/2020 r.	Prezentacja artystyczna grupy wokalne ŚDS, wymiana doświadczeń naszych placówek.
15.	<b>Przegląd Tańca Osób Niepełnosprawnych „Baw się i tańcz” w Zespole Szkół Specjalnych w Bielsku Podlaskim</b>	V/2020 r.	Tradycyjnie jak co roku udział uczestników ŚDS w konkursie tanecznym osób niepełnosprawnych „Baw się i tańcz” zorganizowanym przez Stowarzyszenie „Male Marzenia” jako spotkanie integracyjne w Zespole Szkół Specjalnych w Bielsku Podlaskim, integracja i wspólna zabawa.
16.	<b>Dni Bielska Podlaskiego</b>	VI/2020 r.	Udział uczestników ŚDS w prezentacjach artystycznych z okazji Dni Bielska Podlaskiego, uatrakcyjnienie występów artystycznych z okazji Dnia Dziecka.
17.	<b>Miting Lekkoatletyczny w Mońkach</b>	VI/2020 r.	Integracja osób niepełnosprawnych podczas konkurencji sportowych z udziałem uczestników ŚDS woj. podlaskiego w Mońkach. Zdrowa rywalizacja i wspólna zabawa przedstawicieli poszczególnych placówek ŚDS uczestniczących w spotkaniu.
18.	<b>Zawody Sportowe Osób</b>	VI/2020 r.	Przygotowania do zawodów sportowych

	<b>Niepełnosprawnych w Łapach z udziałem uczestników ŚDS</b>		w Łapach, ćwiczenia w zakresie wybranych konkurencji sportowych, wytypowanie reprezentacyjnej grupy sportowej z ŚDS. Udział w zawodach, wspólna zabawa, wymiana doświadczeń.
19.	<b>MAM TALENT w WTZ Nowa Wola</b>	VI/2020 r.	Przegląd Artystyczny Osób Niepełnosprawnych, prezentacja dorobku artystycznego naszej placówki.
20.	<b>Udział uczestników ŚDS w Konkursie Plastycznym PFRON</b>	VI/2020 r.	Udział uczestników ŚDS w cykliczny Ogólnopolskim Konkursie Plastycznym PFRON. Przygotowanie prac plastycznych na konkurs w ramach terapii zajęciowej plastyczno-technicznej.
21.	<b>Wypoczynek plenerowy na łonie natury – wyjazd do lasu</b>	VII/ 2020 r.	Zorganizowanie wypoczynku – wyjazd do lasu w ramach współpracy z Nadleśnictwem Bielsk – jak chronić florę i faunę – szanujemy nasze środowisko naturalne.
22.	<b>Zorganizowanie wycieczki turystyczno-krajoznawczej</b>	VII/2020 r.	Zorganizowanie wyjazdu z cyklu „Poznajemy nasz region” związanego z poznawaniem ciekawych, bogatych przyrodniczo lub historycznie miejsc na Podlasiu – ciąg dalszy naszego cyklu.
23.	<b>Wyjazd na OGNISKO</b>	VIII/2020 r.	Zorganizowanie integracyjnego spotkania naszego ośrodka z młodzieżą szkolną Klubu Wolontariuszy w Jedną Stronę w Bielsku Podlaskim. Integracja, ognisko i wspólna zabawa w ramach wzajemnej współpracy i wymiany doświadczeń.
24.	<b>Festiwal Taneczny Osób Niepełnosprawnych w Łapach</b>	IX/2020 r.	Przygotowanie repertuaru tanecznego celem prezentacji artystycznych uczestników ŚDS. Wytypowanie grupy uczestników do prezentowania naszej placówki. Festiwal taneczny jest jedną z form integracji osób niepełnosprawnych woj. podlaskiego.
25.	<b>PRZEGLĄD Twórczości Osób Niepełnosprawnych „PLĄS” w Łapach</b>	IX/2020 r.	Prezentacja dorobku artystycznego uczestników ŚDS, spotkanie integracyjne i wymiana doświadczeń, podczas spotkania integracyjnego w Łapach zorganizowanego przez ŚDS w Łapach.
26.	<b>Przegląd Piosenki Biesiadnej Osób Niepełnosprawnych w WTZ Stare Racibory</b>	IX/2020 r.	Przygotowanie grupy do prezentacji repertuaru piosenek biesiadnych. Wybór repertuaru oraz przygotowanie odpowiedniej stylizacji zespołu wokalnego ŚDS. Wyjazd na prezentację do WTZ w Starych Raciborach
27.	<b>TATASPARTAKIADA - Łazy 2020 r.</b>	X/2020 r.	Udział uczestników ŚDS w kolejnej edycji Pikniku Sportowo- Rodzinnego Osób Niepełnosprawnych w Łazach. Konkurencje

			sportowe, prezentacje, wspólna zabawa, poczęstunek oraz integracja uczestników pikniku.
28.	<b>XII Przegląd Piosenki Biesiadnej „Po ten kwiat” – Białystok 2020 r.</b>	X/2020 r.	Przygotowanie programu i prezentacja uczestników ŚDS podczas zorganizowanego przez MOPR i ŚDS w Białymstoku Przeglądu Piosenki Osób Niepełnosprawnych. Wymiana doświadczeń, integracja i wspólna zabawa.
29.	<b>Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych „Zbiór Form Artystycznych”</b>	XI / 2020 r.	Prezentacja twórczości artystycznej uczestników ŚDS (taniec, śpiew) podczas cyklicznego spotkania integracyjnego zorganizowanego przez WTZ Nowa Wola, wymiana doświadczeń artystycznych.
30.	<b>ANDRZEJKI W ŚDS</b>	XI /2020 r.	Zorganizowanie Integracyjnego Spotkania Andrzejkowego na rzecz osób niepełnosprawnych w WTZ w Bielsku Podlaskim z udziałem młodzieży szkolnej oraz grupy wolontariatu. Gry, zabawy i wróżby sposobem na dobrą zabawę.
31.	<b>Prawdziwy Mikołaj w Bielsku Podlaskim 2020</b>	XII/2020 r.	Realizacja Projektu Przyjęcia Prawdziwego Mikołaja w Bielsku Podlaskim , przygotowanie prezentacji na powitanie Mikołaja. Promowanie działalności placówki oraz budowa oparcia społecznego na rzecz osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi.
32.	<b>WIGILIA w ŚDS</b>	XII/2020 r.	Przygotowanie uroczystej wigilii w naszym domu. Degustacja potraw wigilijnych, jasełka w wykonaniu uczestników ŚDS oraz prezenty od Św. Mikołaja. Życzenia i łamanie się opłatkiem.
33.	<b>Uczestnictwo w projektach realizowanych przez organizacje pozarządowe i instytucje publiczne na rzecz osób niepełnosprawnych</b>	I – XII/2020 r.	Integracja uczestników ŚDS z osobami niepełnosprawnymi zrzeszonymi w innych organizacjach pozarządowych, warsztatach terapii zajęciowej , placówkach opiekuńczych, szkołach i instytucjach. Poszukiwanie nowych form wsparcia osób niepełnosprawnych, budowa sieci oparcia społecznego na rzecz tych osób. Prezentacje i występy artystyczne. Integracja ze społecznością lokalną. Współpraca z samorządami gminy, miasta i powiatu.

Zatwierdzam:

.....