

PROGRAM DZIAŁANIA NA ROK 2016 Ośrodka Wsparcia – Środowiskowy Dom Samopomocy w Bielsku Podlaskim

Dla osób przewlekle psychicznie chorych – grupa A

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

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Osoby objęte oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania	Mierniki realizacji zadania w 2016r.	Stopień realizacji miernika w 2015r.
1.	<p>TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH:</p> <p>a) samoobsługi i zaradności życiowej</p>	<p>Nauka podstawowych czynności życia codziennego niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu.</p> <p>1. Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowych.</p> <p>2. Podstawowe zasady i podstawy właściwego przygotowania stołu do posiłku.</p> <p>3. Podstawowe</p>	<p>-2 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco-aktywizującego.</p>	<p>Odpowiedzialni: - instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-2 osoby przyswoją zasady wprowadzone podczas treningu samoobsługi i zaradności życiowej i umiejętnie zastosują je w praktyce wykorzystując w codziennym funkcjonowaniu.</p>	<p>Mierniki realizacji zadania z 2015r. osiągnięto w całości, ponieważ 1 osoba zaplanowana do realizacji wyznaczonych celów potrafiła je zrealizować stosując pozyskaną wiedzę i umiejętności nabyte podczas tych treningów w codziennym funkcjonowaniu, co prawda w codziennej praktyce stopień ich realizacji bywa mniej lub bardziej zadawalający.</p>

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

		<p>8. Podstawowe zasady ręcznego szycia, cerowania, przyszywania guzików i repasacji odzieży.</p> <p>9. Obsługa urządzeń AGD:</p> <p>a) pranie w pralce automatycznej (obsługa pralki, podstawowe zasady prania, właściwe dobieranie ubrań do prania)</p> <p>b) prasowanie żelazkiem (podstawowe zasady prasowania, dobieranie temperatury do tkanin)</p> <p>c) odkurzanie pomieszczeń (podstawowe zasady obsługi odkurzacza, zasady sprzątania pomieszczeń)</p> <p>d) obsługa kuchenki elektrycznej, obsługa czajnika elektrycznego, obsługa kuchenki mikrofalowej, obsługa zmywarki.</p> <p>10. Jak dbamy o rośliny w domu</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>(podlewanie kwiatów, zasilanie roślin, rozmnażanie kwiatów.</p> <p>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu kulinarnego.</p> <p>2. Zasady prawidłowego i zdrowego żywienia.</p> <p>3. Skutki i konsekwencje nieprawidłowego odżywiania się.</p> <p>4. Właściwa dieta jako element zdrowego żywienia, znaczenie owoców i warzyw w żywieniu.</p> <p>5. Sposoby przechowywania żywności- metody przedłużania okresu trwałości produktów (mrożenie, utrwalanie termiczne, pasteryzacja, kiszenie i konserwowanie).</p> <p>6. Podtrzymywanie i utrwalanie nabytych oraz</p>	<p>-3 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p>Odpowiedzialni: - instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-2 osoby przyswoi zasady kulinarne i osiągnie samodzielność w przygotowaniu prostych posiłków.</p>	<p>Mierniki z 2015r. realizacji zadania osiągnięto w stopniu satysfakcjonującym, ponieważ z zaplanowanych wg mierników 3 osób z grupy „A” 2 osoby przyswoiły podstawową wiedzę i zasady przygotowania prostych posiłków i potrafią samodzielnie przygotować nieskomplikowane proste dania i posiłki, regularnie korzystają również z przepisów pozyskanych podczas zajęć.</p>
--	--	---	---	---	--	---	--

		<p>nauka nowych umiejętności w zakresie przygotowania podstawowych posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> - parzenie kawy, herbaty - zasady przygotowania deserów - zasady przygotowania kanapek - zasady przygotowania posiłków. <p>7. Przygotowanie prostych dań:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatek, surówek - pieczenie ciast, ciastek (rogaliki, biszkopt, ciasto drożdżowe, piaskowe ciasta i inne wypieki) - desery - gotowanie zup - dania ziemniaczane - proste dania mięsne. - dania mączne. 					
	c) trening higieniczny	<p>1. Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu higienicznego.</p> <p>2. Podstawowe</p>	-5 osób z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.	Odpowiedzialni: - pielęgniarka.	-3 osoby przyswoi zasady wprowadzone przez trening higieniczny i potrafi je zastosować w praktyce.	Mierniki realizacji zadania z 2015r. osiągnięto w stopniu zadawalającym, ponieważ z zaplanowanych 4 osób 2 osoby przyswoiły niezbędną wiedzę i zasady w zakresie higieny osobistej i potrafią je zastosować w codziennym

		<p>zasady i nauka dbałości o wygląd zewnętrzny:</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>3. Podstawowe zasady higieny osobistej:</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"> - mycie rąk - mycie nóg i stóp - mycie całego ciała - dbanie o paznokcie - dbanie o włosy - dbanie o higienę jamy ustnej - dbanie o estetykę odzieży i obuwia. <p>4. Higieniczny tryb życia – jak dbać o zdrowie (pielęgnacja, żywienie, systematyczne branie leków i regularne wizyty kontrolne).</p> <p>5. Pogadanki, rozmowy</p>					<p>funkcjonowaniu, chociaż poziom ich zastosowania bywa różny.</p>
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>d) trening budżetowy</p>	<p>i prezentacje multimedialne w zakresie higieny osobistej i higieny zdrowia psychicznego.</p> <p>1. Zasoby finansowe i umiejętność gospodarowania nimi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientacja w cenach zakupów - wydatki pierwszej potrzeby - opłaty stałe - sposoby oszczędnego gospodarowania środkami. <p>2. Planowanie wydatków –zakupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zakupy podstawowych towarów - planowanie zakupów na tydzień -zakupy na weekend - planowanie wydatków na cały miesiąc - trudności w zakupach – zakupy pierwszej konieczności. 	<p>-1 osoba z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w SDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego.</p>	<p>Odpowiedzialni: asystenci prowadzący poszczególnych uczestników.</p>	<p>-1 osoba przyswoi zasady wprowadzone przez trening budżetowy i właściwie będzie gospodarować środkami.</p>	<p>Mierniki z 2015r. nie zostały zrealizowane wg planu, ponieważ 1 z zaplanowanych osób nie wykazała ochoty na współpracę terapeutyczną ani też nie wyraziła zgody na ingerowanie w swój budżet i wydatki.</p>
	<p>e) trening umiejętności prowadzenia rozmowy</p>	<p>1. Podtrzymywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie</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 –</p>	<p>Odpowiedzialni: pracownik socjalny, pozostali członkowie zespołu wspierająco-</p>	<p>- 3 osoby przyswoi zasady wprowadzone przez treningi umiejętności prowadzenia</p>	<p>Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte w znacznym stopniu ponieważ z zaplanowanych 3 osób 2 osiągnęły zamierzone</p>

	<p>f) trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>	<p>treningu umiejętności prowadzenia rozmowy.</p> <p>2. Rozmowa jako sposób na wyrażanie niezbędnych potrzeb i myśli: -podstawowe zasady prowadzenia rozmowy - sposoby właściwego wyrażania myśli - dialog i konwersacja jako sposoby prowadzenia rozmowy.</p> <p>3. Formułowanie niezbędnych potrzeb i myśli przy załatwianiu spraw: - urzędy i placówki administracji publicznej - przychodnie -sklepy - biblioteka, muzeum - pozostałe instytucje - kontakty międzyludzkie.</p> <p>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu umiejętności spędzania wolnego czasu.</p>	<p>-5 osób z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>aktywizującego</p> <p>- współpraca: muzeum, biblioteka, przychodnia, szkoły, urzędy administracji publicznej.</p> <p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca:</p>	<p>aktywizującego.</p> <p>Odpowiedzialni: pracownik socjalny, pozostali członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.</p>	<p>rozmowy i potrafi w sposób praktyczny zastosować je w codziennym funkcjonowaniu.</p> <p>-3 osoby przyswoją zasady wprowadzone przez treningi umiejętności spędzania wolnego czasu w tym : 2 osoby będą miały możliwość rozwoju</p>	<p>efekty i przyswoiły podstawowe zasady umiejętności prowadzenia rozmowy, potrafiły załatwić swoje sprawy samodzielnie w urzędach i innych instytucjach (MOPS, PCPR i inne).</p> <p>Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte w stopniu zadawalającym, ponieważ z zaplanowanych 4 osób 2 osoby osiągnęły zamierzone efekty i przyswoiły podstawowe zasady umiejętności</p>
--	--	---	--	--	--	--	--

	<p>g) trening samousprawniania i doskonalenia</p>	<p>2. Formy spędzania wolnego czasu: - muzyka - gry i zabawy - gry edukacyjne.</p> <p>3. Rozwijanie zainteresowań i hobby: - prasa i książka - poezja - zainteresowania plastyczne.</p> <p>4. Inne: - telewizja, radio - komputer - wycieczki i spacer - kino, teatr.</p> <p>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie treningu samousprawniania i doskonalenia.</p> <p>2. Terapia dźwiękiem: - arteterapia - choreoterapia - muzykoterapia.</p> <p>3. Terapia obrazem (w tym arteterapia): - filmoterapia - umiejętność posługiwania się komputerem</p>	<p>7- osób z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>muzeum, biblioteka, ośrodki kultury, szkoły.</p> <p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: muzeum, biblioteka, ośrodki kultury, szkoły, inne śds.</p>	<p>Odpowiedzialni: instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>swoich zainteresowań i hobby.</p> <p>-3 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w treningach samo-usprawniania i doskonalenia i odnajdą w nich sposób na samorealizację.</p>	<p>spędzania wolnego czasu, ponadto osoby te rozwijają swoje zainteresowania i hobby (poezja, książka, komputer).</p> <p>Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte w całości, ponieważ z 4 osób wskazanych w miernikach na 2015r. wszystkie 4 wykazały zainteresowanie tą formą zajęć i znalazły możliwość rozwijania swoich pasji (poezja, teatr, film, muzyka).</p>
--	--	---	---	--	--	---	--

		<p>- umiejętność korzystania z internetu.</p> <p>4. Terapia ruchem</p> <p>- kinezyterapia + kinezylogia edukacyjna (ćw. psychomotoryczne)</p> <p>- drama, teatralne formy, arteterapia</p> <p>- metoda ruchu rozwijającego W. Sherborn</p> <p>- elementy jogi</p> <p>elementy tai – chi</p> <p>- technika Aleksandra</p> <p>- trening relaksacyjny E. Jacobsona.</p>					
2.	TERAPIA ZAJĘCIOWA PLASTYCZNA	<p>1. Utrwalanie poznanych technik plastycznych:</p> <p>- decoupage (puzderka, bombki, butelki, opakowania)</p> <p>- iris folding (laurki, pocztówki, prace plastyczne – obrazy)</p> <p>- zdobienie sznurkiem (dzbanki, kompozycje, butelki)</p> <p>- quiling (laurki, kompozycje przestrzenne, pocztówki)</p> <p>- malowanie farbami</p> <p>- rysunek kredą</p> <p>- embosing</p>	<p>- 2 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia .</p>	<p>Odpowiedzialni: instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-1 osoba osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i weźmie udział w konkursach i wystawach prac oraz innych prezentacjach.</p>	<p>Mierniki z 2015r. nie zostały osiągnięte w stopniu satysfakcjonującym, ponieważ 1 osoba, która miała osiągnąć satysfakcjonujące efekty nie osiągnęła satysfakcji z uczestnictwa w tych zajęciach i nie brała udziału w konkursach plastycznych.</p>

3.	TERAPIA ZAJĘCIOWA TECHNICZNA	<p>pocztówki, dekoracje – pergamono (dekoracje, wycinanki, pocztówki, kwiaty) - filcowanie wełny (dekoracje, prace plastyczne) - malowanie kredką.</p> <p>2. Kontynuowanie technik plastycznych - wiklina papierowa - bombki przestrzenne - inne wg, szkoleń.</p>	<p>1. Utrwalanie poznanych technik technicznych: - gipsoryt (rzeźbienie w suchym tynku, malowanie) - mandala (wysypywanie wzorów, malowanie elementów wzorów) - witraż (wyklejany (folią witrażową) - wyklejanie wzorów włóczką - sztuczna biżuteria (zdobienie drewnianych elementów- kolczyki, przewieszki, broszki)- metoda Tiffani’ego (biżuteria ze szkła zdobnego) - wiklina papierowa - relief na szkle.</p>	<p>-2 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>- współpraca: muzeum, ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p>Odpowiedzialni: instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-przynajmniej 1 osoba osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach, i weźmie udział w konkursach, wystawach prac lub innych prezentacjach.</p>	<p>Mierniki z 2015r. zostały częściowo osiągnięte, ponieważ 1 z zaplanowanych osób osiągnęła satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach jednak nie dała się przekonać do uczestnictwa w konkursach.</p>
----	---	--	--	---	--	--	--	---

		<p>2. Wykorzystanie poznanych technik do wyrobu rzeczy użytkowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonanie pojemników, mis i innych przedmiotów (wiklina papierowa) - zdobienie szkła użytkowego(wazon, kubki, misy, dzbany). 					
4.	TERAPIA ZAJĘCIOWA MUZYCZNO-RYTMICZNA	<p>Wykorzystanie muzyki jako:</p> <p>1. Formy ekspresji artystycznej (tańce integracyjne, improwizacje taneczno-rytmiczne).</p> <p>2. Muzyka jako element nastrojotwórczy (słuchanie, śpiewanie, karaoke).</p> <p>3. Muzyka rozwijająca ekspresję wokalną (muzyczne zabawy z dźwiękiem, ruchem i rytmem, zabawy z głosem, zabawy z piosenką).</p> <p>4. Muzyka z wykorzystaniem</p>	<p>-4 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p>Odpowiedzialni: Instruktor ds. kulturalno - oświatowych, instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>-przynajmniej 2 osoby osiągną satysfakcję z uczestnictwa w tych zajęciach i będą prezentowały grupę ŚDS w prezentacjach, występach i konkursach artystycznych o charakterze muzycznym, nadal regularnie będą prowadzone próby zespołu wokalnego ŚDS.</p>	<p>Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte w stopniu zadawalającym, ponieważ z zaplanowanych 2 osób obydwie chętnie uczestniczyły w zajęciach przy czym jedna z nich miała możliwość zaprezentowania się z grupą zespołu wokalnego ŚDS w prezentacji muzycznej.</p>

5.	WARSZTAT KRAWIECKO- HAFCIARSKI	<p>instrumentów (zabawy z instrumentami perkusyjnymi).</p> <p>5. Muzyka relaksacyjna (aktywna relaksacja, zabawy relaksujące).</p> <p>1. Podtrzymywanie podstawowych umiejętności nabytych w zakresie warsztatu krawieckiego.</p> <p>2. Kontynuowanie technik haftu krzyżkowego - pejzaże i obrazy z haftu, - haft jako element dekoracyjny (dekorowanie ubrań, pocztówki, serwetki).</p> <p>3. Nauka obsługi maszyny do szycia: - zasady bezpieczeństwa pracy, - podstawowe zasady obsługi, - konserwacja.</p> <p>4. Podstawowe zasady kroju i szycia - przygotowanie form do wykroi</p>	-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>- współpraca: ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	Odpowiedzialni: -instruktor terapii zajęciowej.	-1 osoba osiągnie umiejętności w zakresie praktycznego korzystania z podstawowych zasad krawiectwa lub haftu krzyżkowego.	Mierniki z 2015r. nie zostały osiągnięte, a wyznaczona osoba nie wykazywała zainteresowania taką formą zajęć i została wykreślona z listy uczestników tych zajęć.
----	---	--	---	---	---	---	--

6.	ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE	<p>- wykroje i projekty ubrań - wykańczanie prac krawieckich.</p> <p>5. Przygotowanie stroi i ubrań na prezentacje i występy uczestnikom ŚDS.</p> <p>6. Przechowywanie i dbanie o materiały i narzędzia w warsztacie krawiecko - hafciarskim - zasady właściwego użytkowania narzędzi w warsztacie - zasady właściwego użytkowania materiałów w warsztacie..</p> <p>1. Podtrzymywanie umiejętności czytania i pisania - praca z tekstem, czytanie ze zrozumieniem - ćwiczenia na materiale literackim - usprawnianie manualne – gry zręcznościowe.</p> <p>2. Usprawnianie percepcji wzrokowej i słuchowej;</p>	<p>-2 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco –aktywizującym.</p>	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p>Odpowiedzialni: - terapeuta.</p>	<p>-przynajmniej 1 osoba osiągnie zadowolenie z uczestnictwa w tych zajęciach i potrafi w sposób praktyczny pozyskaną wiedzę wykorzystać przy załatwianiu spraw urzędowych, ponadto weźmie udział w prezentacjach i występach .</p>	<p>Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte w stopniu satysfakcjonującym, ponieważ z zaplanowanych 2 osób obydwie wyznaczone osoby w sposób praktyczny potrafiły wykorzystać wiedzę oraz umiejętności pozyskane podczas tych zajęć przy załatwianiu spraw w urzędach (wypełnić dokumenty, druki) osoby te uczestniczyły również w prezentacjach</p>
----	--------------------------------	--	--	---	--	---	---

7.	TERAPIA RUCHOWA	<p>- domino literowe, matematyczne, obrazowe</p> <p>- uzupełnianie obrazowe.</p> <p>3. Usprawnianie orientacji w schemacie ciała i przestrzeni:</p> <p>- opanowywanie i stosowanie pojęć przestrzennych</p> <p>- ćwiczenia orientacji w schemacie ciała.</p> <p>4. Doskonalenie pamięci:</p> <p>- nauka tekstów na pamięć</p> <p>- ćwiczenia wzrokowe w zapamiętywaniu.</p> <p>5. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych:</p> <p>- pogadanki</p> <p>- prezentacje.</p>	-2 osoby z grupy A zgodnie z indywidualnym planem wspierająco –aktywizującym.	<p>-zajęcia prowadzone w ŚDS w zakresie realizacji planu postępowania wspierająco – aktywizującego</p> <p>- współpraca: ośrodki kultury, szkoły, pozostałe ośrodki wsparcia.</p>	<p>Odpowiedzialni:</p> <p>- terapeuta.</p>	- przynajmniej 1 osoba osiągnie satysfakcję z uczestnictwa w zajęciach i weźmie udział w zawodach sportowych.	<p>w placówce i poza nią.</p> <p>Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte wg planu, ponieważ 1 osoba uczestnicząca w zajęciach z satysfakcją brała w nich udział przy czym uczestniczyła również w zawodach sportowych.</p>
----	-----------------	--	---	--	---	---	---

8.	WSPARCIE	<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 przyborów lub bez; na sali lub na powietrzu (park).</p> <p>1. Pomoc uczestnikom i ich rodzinom w: - pośredniczenie w załatwianiu spraw urzędowych - reprezentowanie w instytucjach.</p>	- wszyscy uczestnicy z grupy A (8 osób).	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS - współpraca: rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież.	Odpowiedzialni: - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący (instruktorzy, terapeuci, pielęgniarka, pracownik socjalny).	- pozyskanie do współpracy kolejnych 2 rodzin w przypadku nowo skierowanych osób.	Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte w stopniu nasatisfakcjonującym, ponieważ z planowanych 2 rodzin współpracę podjęliśmy z jedną rodziną nowoprzyjętych osób natomiast w przypadku 2-
----	----------	--	---	---	---	--	--

9.	OPIEKA PIELĘGNIARSKA	<p>2. Pobudzanie do aktywności społecznej: - rozwijanie posiadanych umiejętności społecznych - utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi - integracja ze społecznością lokalną</p> <p>3. Samopomoc uczestników ŚDS ich rodzin oraz personelu placówki, wspieranie się w przezwyciężeniu trudnych sytuacji, wzajemna integracja (wspólne wyjazdy, wycieczki, ogniska oraz turnusy rehabilitacyjne).</p> <p>1. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.</p> <p>2. Podawanie leków wg zlecenia lekarza.</p> <p>3. Nadzorowanie badań: - laboratoryjnych - specjalistycznych.</p> <p>4. Współpraca</p>	- wszyscy uczestnicy z grupy A (8 osób).	- rodziny, poradnie zdrowia, lekarze.	Odpowiedzialni: - pielęgniarka.	- kolejne 2 osoby ze schorzeniami psychicznymi podejmą się regularnej kontroli zdrowia.	<p>gim jest to osoba, która otrzymała od nas wsparcie i współpracę z najbliższym jej otoczeniem.</p> <p>Mierniki z 2015r. zostały częściowo osiągnięte, ponieważ 1-dna z 2 wyznaczonych osób podjęła się regularnego leczenia i kontroli psychiatrycznej w poradni zdrowia psychicznego, natomiast 2-ga osoba zlekceważyła sobie i zbagatelizowała uwagi pielęgniarki, nie przestrzegając słusznych</p>
----	---------------------------------	---	--	---------------------------------------	---	---	---

10.	BUDOWA SIECI OPARCIA SPOŁECZNEGO - na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi	<p>z poradnią:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wizyty u lekarzy - współpraca z poradnią zdrowia psychicznego - dokonywanie pomiarów podstawowych parametrów życiowych. <p>5. Pogadanki tematyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdrowy tryb życia - zdrowie psychiczne - psychoedukacja. <p>6. Współpraca z rodziną.</p>	<p>- wszyscy uczestnicy z grupy A (8 osób).</p>	<p>- zespół wspierająco-aktywizujący funkcjonujący w ŚDS</p> <p>- współpraca: instytucje, urzędy, placówki zdrowia, szkoły, rodziny, media lokalne, instytucje kościelne, organizacje pozarządowe i inne.</p>	<p>Odpowiedzialni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący, instruktorzy, terapeuci, pracownik socjalny, pielęgniarka. 	<ul style="list-style-type: none"> - pozyskanie nowych osób, wolontariuszy, organizacji pozarządowych i instytucji chętnych do współpracy z ŚDS, współpraca z organizacjami pozarządowymi, wymiana doświadczeń, współuczestnictwo w realizacji projektów, promocja działalności ŚDS i współpraca z mediami. 	<p>uwag, przez co epizody chorobowe powtórzyły się.</p> <p>Mierniki z 2015r. zostały osiągnięte w stopniu bardzo nas satysfakcjonującym ponieważ wciąż rozwijamy dotychczasową współpracę z wolontariatem „W jedną stronę” i młodzieżą szkolną oraz pozyskujemy nowych wolontariuszy chętnych do współpracy z ŚDS , współpracujemy z WTZ i Zespołem Szkół Specjalnych. W ramach budowy sieci oparcia społecznego nasza placówka co roku organizuje FESTYN MIKOŁAJKOWY, w 2015r to już jego XIV edycja, nad którą honorowy patronat</p>
-----	---	--	---	--	--	--	--

11.	INTERNET I KOMPUTER – metodą otwierania się na świat	<p>- wystawy, prezentacje, występy artystyczne</p> <p>3. Współpraca z rodziną: - wsparcie i pomoc, - wymiana doświadczeń</p> <p>4. Współpraca z mediami lokalnymi: - telewizja lokalna, - prasa</p> <p>5. Współpraca z samorządami oraz organizacjami pozarządowymi i realizacja wspólnych projektów.</p> <p>1. Rozwijanie zainteresowań i hobby: - piosenki, wiersze, gry).</p> <p>2. Poszerzanie</p>	- wszyscy uczestnicy z grupy A (8 osób)	- zespół wspierająco – aktywizujący funkcjonujący w ŚDS - współpraca: rodziny, instytucje, urzędy, szkoły, młodzież, samorządy i	Odpowiedzialni: - pracownicy ŚDS – zespół wspierająco-aktywizujący, instruktorzy, terapeuci.	- 2 kolejne osoby nabeżdą umiejętności swobodnego korzystania z zasobów wiedzy internetowej.	<p>objął Burmistrz Miasta Bielsk Podlaski. <u>Nasz projekt „FESTYNU MIKOŁAJKOWEGO” organizowany na rzecz osób niepełnosprawnych zaplanowany na 2016r. - został jednym z projektów wybranych przez społeczność lokalną w ramach BUDŻETU OBYWATELSKIEGO NA 2016r.</u></p> <p>W realizację tego projektu aktywnie włączyliśmy stowarzyszenie „Kreatywny Bielsk” oraz młodzieży ze szkół, przedszkoli i domów kultury, reportaż imprezy co roku jest emitowany w telewizji lokalnej, która również objęła imprezę patronatem medialnym. Aktywnie współpracujemy z Ogólnopolskim Stowarzyszeniem ŚDS-ów. Uczestniczyliśmy też w wielu projektach realizowanych przez inne ŚDS-sy oraz organizacje pozarządowe.</p> <p>Mierniki z 2015r. zrealizowaliśmy w sposób bardzo nas satysfakcjonujący. Cele zostały osiągnięte zgodnie z zaplanowanymi, ponieważ postępy zaplanowane dla 4</p>
-----	--	--	---	--	--	--	---

		<p>wiedzy ogólnej: - poszukiwanie nowych metod i technik pracy z osobami niepełnosprawnymi - nabywanie umiejętności korzystania z wszechstronnej wiedzy internetowej,</p> <p>3. Szukanie i przygotowanie materiałów do prezentacji inscenizacji oraz etiud folklorystycznych.</p>		<p>organizacje pozarządowe.</p>			<p>uczestników zrealizowaliśmy w przypadku 3 osób, które obecnie systematycznie korzystają z kąpka komputerowego i wciąż z ochotą rozwijają swoje zainteresowania i hobby, natomiast 1 osoba doskonali się w grach komputerowych, a przy tym usprawnia się manualnie.</p>
--	--	---	--	---------------------------------	--	--	---

* właściwe podkreślić

BURMISTRZ MIASTA

/-/ JAROSŁAW BOROWSKI