



Środowiskowy Dom Samopomocy Caritas Diecezji Toruńskiej Im. Św. Jana Pawła II w Iłowie - Osadzie

ul. Staszica 1, 13-240 Iłowo - Osada

NIP 571-171-39-49 REGON 040019534-00190

Tel. 698 181 811, e-mail: sds.ilowo@o2.pl

ROCZNY PLAN PRACY

Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Toruńskiej im. Św. Jana Pawła II w Iłowie – Osadzie na rok 2023

Środowiskowy Dom Samopomocy Caritas Diecezji Toruńskiej im. Św. Jana Pawła II w Iłowie - Osadzie jest dziennym ośrodkiem wsparcia dla trzydziestu osób dorosłych, przewlekle psychicznie chorych, niepełnosprawnych intelektualnie oraz wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych. Dom obejmuje wsparciem typy: A, B, C.

Głównymi celami założonymi do realizacji dla uczestników ŚDS w roku 2023 będą:

- uzyskanie przez uczestników umiejętności, kompetencji i wiedzy niezbędnej w życiu codziennym oraz korygowanie nabytych, nieprawidłowych nawyków poprzez realizację treningów umiejętności społecznych,
- wspieranie wszechstronnego rozwoju uczestników oraz rozwijanie ich potencjału poprzez realizację zajęć wspierająco-aktywizujących,
- optymalizacja zachowań społecznych oraz przeciwdziałanie izolacji psychospołecznej uczestników poprzez aktywność na różnych płaszczyznach,
- zapewnienie niezbędnej pomocy uczestnikom w sytuacjach trudnych/kryzysowych poprzez specjalistyczne wsparcie członków zespołu wspierająco-aktywizującego,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty i otwartości wobec uczestników oraz kształtowanie postawy zrozumienia członków ich rodzin,
- stymulowanie uczestników w kierunku wzrostu samodzielności oraz pogłębianie dobrych nawyków poprzez udział w różnych formach wsparcia,
- zwiększenie poczucia własnej wartości u uczestników oraz zwiększanie poczucia sprawczości i samodzielności w życiu codziennym,
- przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia oraz wspieranie środowiska rodzinnego uczestników.
- zapewnienie pomocy i potrzebnego wsparcia w sytuacjach związanych z izolacją społeczną.
- profilaktyka zdrowia fizycznego i psychicznego.

Formy działań prowadzone w ŚDS dostosowane są do indywidualnych możliwości, potrzeb i oczekiwań uczestników. Zajęcia wspierająco - aktywizujące prowadzone są indywidualnie, w grupach, w zależności od potrzeb oraz efektów jakie mają być osiągnięte poprzez podejmowane formy wsparcia. Dla każdego uczestnika ustalany jest indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego, proponowany przez zespół wspierająco-aktywizujący w porozumieniu i za zgodą uczestnika lub jego opiekuna prawnego.

**ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY CARITAS DIECEZJI TORUŃSKIEJ
IM. ŚW. JANA PAWŁA II W IŁOWIE – OSADZIE NA 2023 ROK**

Lp.	ZADANIA	PLANOWANE TREŚCI I FORMY PRACY Z UCZESTNIKAMI	TERMIN REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
1.	<p>Postępowanie wspierająco-aktywizujące prowadzone w formie treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych</p>	<p>1. Trening kulinarny Wyposażenie kuchni – narzędzia i przybory kuchenne stosowane w kuchni. Zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętów AGD w pracowni kulinarnej. Nauka i doskonalenie umiejętności kulinarnych w zakresie estetycznego przygotowania gorącego posiłku. Doskonalenie umiejętności z zakresu segregowania, mycia, płukania oraz wycierania naczyń. Nabywanie umiejętności prawidłowego korzystania z przepisów kulinarnych. Poradnik dobrego wychowania – poznanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole. Nauka i doskonalenie prawidłowego posługiwania się sztućcami. Doskonalenie umiejętności nakrywania stołu odpowiednią zastawą – prawidłowe ułożenie sztućców oraz zastawy stołowej. Wzrost wiedzy na temat prawidłowego przechowywania żywności, wyrabianie nawyku sprawdzania terminów przydatności produktów do spożycia. Potrawy z jaj – jak prawidłowo ugotować jajko na miękko lub na twardo oraz wykonać jajecznicę czy jajko sadzone. Kolorowe kanapki – wykonanie zdrowej kanapki z kolorowymi dodatkami. Zasady zdrowego żywienia – co jeść, żeby być zdrowym. Pyszne i zdrowe śniadanie z dzieciństwa – zupa mleczna. Wspólne wykonanie albumu z przepisami na różne potrawy oraz ciasta i ciasteczka. Zamknąć lato w słoiku czyli robimy przetwory na zimę. Bomba witaminowa – wykonanie zdrowej sałatki owocowej. Sezon na grilla – kielbasa pieczona, kaszanka z cebulką, grillowane warzywa. Dekoracja potraw – uwrażliwianie na estetykę przygotowywanych potraw. Zastosowanie jabłek w kuchni – jabłka w cieście naleśnikowym, szarlotka. Utrwalanie zdobytej wiedzy oraz nabywanie nowej z zakresu zdrowego żywienia. Rozwijanie możliwości kulinarnych poprzez wykonanie prostego deseru – budyni, kisiel, galaretki. Słodkie wspomnienie dzieciństwa – chrupiące gofry z bitą śmietaną i owocami. Łatwy i szybki deser na ciepło – naleśniki z serem i racuszki z jabłkami. Jemy zdrowo kolorowo – samodzielne wykonanie sałatki jarzynowej. Potrawy z ziemniaków – wykonanie frytek i placków ziemniaczanych. .</p>	<p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

	<p>2. Trening nauki higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny Dobór kosmetyków i przyborów do higieny osobistej. Higiena dłoni. Choroby brudnych rąk. Higiena całego ciała. Higiena jamy ustnej. Pielęgnacja paznokci. Higiena i pielęgnacja stóp. Higiena uszu. Higiena i pielęgnacja włosów. Zmiana bielizny – higiena intymna. Dobór ubrań i obuwia adekwatnie do okoliczności, pogody i pory roku. Nadpotliwość.</p> <p>3. Trening umiejętności praktycznych Segregowanie odzieży przed praniem. Dobór odpowiednich środków do prania. Pranie ręczne. Odplamianie. Nauka obsługi pralki – pranie w pralce automatycznej. Obsługa suszarki do ubrań i bielizny. Prasowanie – nauka obsługi żelazka i deski do prasowania. Składanie ubrań i odpowiednie przechowywanie. Czyszczenie obuwia. Bezpieczne korzystanie ze sprzętów elektrycznych i pod napięciem. Podstawowe prace w gospodarstwie domowym.</p> <p>4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi Sprawdzenie umiejętności określania wartości nominalów banknotów i bilonu. Podstawowe pojęcia ekonomiczne- budżet, opłaty, zdolność finansowa, wydatki, źródło dochodu. Planowanie wydatków- hierarchia potrzeb. Określanie koszyka podstawowych produktów spożywczych. Orientacja w cenach podstawowych produktów spożywczych. Porównywanie cen podstawowych produktów spożywczych – wybór najkorzystniejszej oferty. Informacje zawarte na etykiecie - na co zwracać uwagę. Planowanie zakupów. Nauka sporządzania listy zakupów. Wyjście na zakupy. Sposoby racjonalnego gospodarowania pieniędzmi. Planowanie zakupów na weekend. Organizacja małego przyjęcia (dla 4 osób) - planowanie zakupów. Wyjścia na zakupy. Planowanie zakupów na tydzień.</p>	<p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC</p> <p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC</p> <p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	---	---

	<p>Promocja – okazja czy pułapka. Zasady reklamacji wadliwego towaru. Nauka oszczędzania. Trudności w zakupach . Wyjście na zakupy. Wpływ reklamy. Chwyty marketingowe - jak im nie ulegać. Promocja, przecena, wyprzedaż. Zobowiązania i zdolność finansowa. Usługi parabankowe - jak nie dać się wciągnąć w spiralę zadłużenia. Planowanie świątecznych wydatków.</p> <p>5. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego Charakterystyka form spędzania wolnego czasu. Rozmowy i dyskusje przy kawie na temat zainteresowań. Śpiewanie piosenek biesiadnych i ogniskowych. Poznawanie różnych gatunków muzyki. Słuchanie muzyki relaksacyjnej oraz relaksacyjnych podcastów. Gry stolikowe: warcaby, bingo, chińczyk, domino, puzzle, domino. Rozwój zainteresowania literaturą – czytanie wierszy znanych autorów i opowiadań z morałem. Zapoznanie z różnymi instrumentami muzycznymi i odsłuchiwanie ich dźwięku. Wizyta w bibliotece. Krzyżówki, rebusy, znajdowanie różnic, wykreślanki, zagadki, kolorowanki, kalambury, puzzle. Seanse filmowe. Oglądanie ulubionych programów telewizyjnych. Porządkowanie pracowni kulturoterapii. Karaoke. Zachęcanie do pracy z literaturą – czytanie książek, gazet, czasopism. Zapoznanie ze sztuką baletową. Wyjście na lody, wycieczka krajoznawcza. Nasze wspomnienia - przeglądanie zdjęć z występów oraz kroniki. Kolorowanie lub malowanie farbami obrazków o różnorodnej tematyce. Oglądanie rozrywkowych programów telewizyjnych.</p> <p>6. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów Czym jest komunikacja, rodzaje komunikacji, zasady skutecznej komunikacji, style komunikowania się. Podstawowe umiejętności werbalnego i niewerbalnego komunikowania się z innymi ludźmi, przykłady. Co to są emocje? Umiejętność rozpoznawania emocji własnych i innych - ćwiczenia.</p>	<p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC</p> <p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	---	---

		<p>Zachowania nieodpowiednie do sytuacji. Stworzenie mapy osób bliskich, w tym rodziny, przyjaciół i innych ważnych osób. Bezinteresowna pomoc innym i dostrzeganie potrzeb innych ludzi. Skuteczna komunikacja, techniki aktywnego słuchania. Definicja pojęcia empatia i rola empatii w życiu. Pojęcia koleżeństwo, tolerancja i szacunek. Asertywność i kompromis - odgrywanie scenek sytuacyjnych, oglądanie krótkich filmików. Sposoby rozwiązywania konfliktów. Zasady dobrego zachowania - zwroty grzecznościowe, powitania, pożegnania, pytania, prośby oraz życzenia. Prawidłowa komunikacja w czasie zakupów, środkach komunikacji publicznej, w urzędach czy instytucjach kultury, wyjście do sklepu. Umiejętne nawiązywanie i utrzymywanie prawidłowych kontaktów międzyludzkich. Postawy sprzyjające współpracy z innymi ludźmi. Nauka umiejętności współpracy w grupie. Budowanie własnej samoświadomości – moje mocne i słabe strony. Stres-definicja pojęcia, oznaki stresu i metody radzenia sobie ze stresem. Pojęcie i rodzaje problemów, sytuacji trudnych. Zachęcanie i wdrażanie do samodzielnych wypowiedzi – wypowiadanie prośb, życzeń, pytań. Poszanowanie cudzej własności. Omawianie czytanych bajek terapeutycznych, obejrzanych filmów - analiza dobrej komunikacji, zachowania i postawy w sytuacjach konfliktowych.</p> <p>7. Trening lekowy Informacje podstawowe na temat leków i suplementów diety. Podział środków farmakologicznych, postacie leków. Dyscyplina lekowa. Odpowiednie przechowywanie leków i zasady właściwego przyjmowania leków. Wpływ i działanie leków na organizm człowieka. Wpływ diety i aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Profilaktyka zdrowia, ochrona i zapobieganie chorobom. Choroby cywilizacyjne np. cukrzyca, nadciśnienie - objawy, przyczyna, leczenie. Objawy uboczne przyjmowanych leków. Umiejętności radzenia sobie z objawami choroby. Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych nawrotu choroby. Plan kryzysowy - wspólne wypełnienie.</p>	<p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	--	--	---

		<p>8. Trening przygotowanie do podjęcia pracy Zajęcia organizacyjno-integracyjno-motywuujące. Komunikacja interpersonalna. Praca z zasobami osobistymi (zorientowanie się w zasobach uczestników grupy: możliwościach psychofizycznych, zainteresowaniach, wykształceniu, dotychczasowych doświadczeniach zawodowych, mocnych stronach, cechach osobowości pod kątem wyboru rodzaju pracy). Techniki poszukiwania miejsca pracy – gdzie szukać, jakie kto ma doświadczenia osobiste, co jest skuteczne. Realne możliwości rynku pracy. Wybrane metody pośrednictwa pracy: przeglądanie ofert pracy na stronie Urzędu Pracy oraz innych instytucji pośredniczących, w Internecie, prasie. Analiza ogłoszeń prasowych, na co zwrócić uwagę podczas przeglądania ofert pracy. Redagowanie własnego ogłoszenia w poszukiwaniu pracy. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej. Dostosowanie wizerunku zewnętrznego do potrzeb firmy. Mowa ciała na pierwszym spotkaniu. Przyczyny niepowodzeń w rozmowie z pracodawcą. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych a zatrudnienie osoby niepełnosprawnej. Cechy dobrego pracownika. Zdobywanie dodatkowych kwalifikacji i umiejętności. Zdrowie a praca zawodowa.</p>	<p>Trening prowadzony raz w tygodniu. Typ ABC.</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p>2.</p>	<p>Postępowanie wspierająco-aktywizujące prowadzone w formie dodatkowych zajęć wspierająco-aktywizujących</p>	<p>1. Zajęcia kulturalno – oświatowe Organizacja i uczestnictwo w imprezach okolicznościowych. Obchody uroczystości kościelnych i świąt religijnych. Uczestnictwo w spotkaniach rozrywkowych. Organizacja wycieczek i wyjazdów. Organizacja wydarzeń sportowo-rekreacyjnych. Organizacja spotkań z ciekawymi osobami. Przygotowanie przedstawień tematycznych. Promowanie placówki w środowisku lokalnym oraz integrowanie uczestników ze społecznością lokalną. Uczestnictwo w spotkaniach integracyjnych w zaprzyjaźnionych placówkach i instytucjach. Aktywne uczestnictwo w zajęciach wspierająco – aktywizujących i kulturalno – oświatowych. Ponadto: Wspólne świętowanie urodzin/imienin uczestników ŚDS. Oglądanie wiadomości oraz programów informacyjnych, rozrywkowych, edukacyjnych, przyrodniczych, dokumentalnych, reportaży. Słuchanie audycji radiowych. Pogadanki, dyskusje na interesujące, bieżące tematy. Ciekawostki ze świata. Czytanie informacji na dany temat połączone z rozmową.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC. Według harmonogramu (załącznik nr 1) i możliwości placówki, a także obowiązujących przeciwwskazań epidemicznych.</p>	<p>Zespół wspierająco-aktywizujący</p>

		<p>Podtrzymywanie zwyczajów i tradycji polskich oraz regionalnych. Przygotowanie uczestników i udział w spotkaniach integracyjnych w innych placówkach. Tworzenie gazetki ściennej i kroniki wydarzeń. Przeglądanie kroniki oraz zdjęć z wyjazdów. Przegląd ofert instytucji kulturalnych w naszej okolicy. Słuchanie piosenek okolicznościowych. Ćwiczenia stymulujące funkcje językowe i procesy poznawcze. Ćwiczenia na skojarzenia. Święta i imprezy okolicznościowe zgodnie z kalendarzem. Gry i zabawy towarzyskie. Gry logiczne, krzyżówki, wykreślanki, quizy, zagadki, rebusy, kalambury. Zabawy i gry stolikowe, tj.: warcaby, chińczyk, monopol, bingo; układanie puzzli. Wyjścia na spacer, spędzanie czasu na świeżym powietrzu.</p> <p>2. Zajęcia komputerowe Doskonalenie umiejętności pracy z komputerem - przypomnienie zasad włączania i wyłączania sprzętu, nazw poszczególnych urządzeń oraz obsługiwanych programów, higiena pracy. Zapoznanie się z podstawowymi elementami budowy komputera. Utrwalanie technik pracy z tekstem – korzystanie z programu Word, pisanie polskich znaków. Korzystanie z zasobów Internetu – wykorzystanie sieci i wyszukiwarki Google do poszerzania wiedzy. Nauka wyszukiwania programów telewizyjnych i radiowych w Internecie. Nauka wyszukiwania i słuchania ulubionych utworów muzycznych oraz filmów. Korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych – oglądanie zabawnych filmików, wyszukiwanie treści humorystycznych. Doskonalenie technik formatowania tekstu i obrazów. Nauka kopiowania i wklejania tekstu i grafiki. Zajęcia z panelem sterowania – tworzenie nowego konta użytkownika, zastosowanie technik zmiany ustawień indywidualnie do potrzeb uczestnika, zmiana tła pulpitu, daty i godziny. Przechowywanie danych – nauka tworzenia folderów, zapisywanie danych. Nauka obsługi drukarki – poznanie metod umieszczania papieru w sprzęcie, stosowanie kolejności podczas drukowania. Zapisywanie plików i dokumentów na nośniku zewnętrznym, korzystanie z nośnika pendrive oraz dysku zewnętrznego. Wyszukiwanie w Internecie książek w postaci e-book oraz audio-book, czytanie krótkich fragmentów oraz słuchanie lektora czytającego wybrany tekst. Korzyści i zagrożenia wynikające z nieograniczonego dostępu do informacji w sieci internetowej. Zapoznanie z programem Power Point: rysowanie, kolorowanie, poznanie metod tworzenia slajdów, nauka tworzenia prostych prezentacji multimedialnych. Tworzenie kalendarza biurowego.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	--	--	---

		<p>Nauka wyszukiwania i słuchania ulubionych utworów muzycznych. Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera. Kopiowanie, wycinanie, wklejanie plików i folderów, zarządzanie plikami – doskonalenie umiejętności korzystania z technik edytowania folderów. Obsługa konta na portalu społecznościowym, zakładanie skrzynki e-mail. Przepisywanie tekstów z książek, przepisów kulinarnych. Wyszukiwanie informacji na temat połączeń lokalnych (rozkład jazdy PKP, bus, itp.) Zapisywanie plików i dokumentów na nośniku zewnętrznym, korzystanie z nośnika pendrive oraz dysku zewnętrznego.</p> <p>3. Terapia ruchem Ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów. Ćwiczenia ogólnousprawniające. Ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała. Ćwiczenia na materacach. Ćwiczenia z elementami aerobiku. Ćwiczenia przy muzyce. Ćwiczenia na siłowni plenerowej. Ćwiczenia przy drabinkach. Ćwiczenia relaksacyjne. Gry i zabawy z piłką. Gra w bilard. Gra w bule. Gra w kręgle. Tor przeszkód. Mini olimpiada sportowa. Spacer, Nordic-Walking. Gry i zabawy na świeżym powietrzu. Doskonalenie umiejętności gry w badmintona. Doskonalenie umiejętności gry w tenisa stołowego. Zabawy z chustą animacyjną.</p> <p>4. Choreoterapia Zapoznanie z tematyką tańca. Aerobik. Taniec do muzyki różnego rodzaju muzyki. Zabawy ruchowe, ćwiczenia przy muzyce. Aerobik, zumba. Ćwiczenia rozluźniające przy muzyce. Proste układy taneczne. Zabawy taneczne. Tańce z różnych stron świata. Tańce na świeżym powietrzu.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	--	---	---

		<p>Programy rozrywkowe o tematyce tanecznej. Oglądanie filmów o tematyce tańca. Oglądanie pokazów tańca.</p> <p>5. Zajęcia plastyczne Malowanie i rysowanie na różnych powierzchniach (papier, tkanina, deska, szkło itp.) ołówkiem, kredką, flamastrami, farbami akrylowymi i plakatowymi. Scrapbooking. Wykonanie przedmiotów z masy solnej. Haft diamentowy. Malowanie pastelami suchymi i olejnymi. Papierolastyka – obrazki wyklejane kulkami z bibuły. Powertex. Wykonanie ozdób wielkanocnych, dekoracji i stroików. String-art – prace ze sznurka i gwoździa. Exploding box – pudełko z niespodzianką. Qulling. Ozdabianie przedmiotów metodą decoupage. Wiklina papierowa. Ozdabianie metalowych puszek. Wykonanie kwiatów z bibuły i papieru. Origami modułowe. Malowanie po numerach. Wykonanie kartek okolicznościowych. Ozdoby bożonarodzeniowe, stroiki świąteczne. Dekoracja placówki. Malowanie na świeżym powietrzu.</p> <p>6. Zajęcia krawieckie Zasady BHP w pracowni krawieckiej. Doskonalenie umiejętności szycia ręcznego oraz przyszywania guzików. Malowanie na tkaninie. Drobne naprawy i przeróbki odzieży. Haft płaski. Haft diamentowy. Haft maszynowy. Haft gobelinowy. Kreatywne wykorzystanie resztek krawieckich – szycie poduszek i toreb. Filcowanie – obrazki z wełny chesankowej. Szydełkowanie. Ozdoby wielkanocne. Bieżniki i serwetki. Makrama.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	--	---	---

		<p>Robótki ręczne na drutach. Szycie różnego rodzaju przedmiotów, np.: ścierek i fartuszków kuchennych, kosmetyczek, itp. Dekoracje do domu z wykorzystaniem różnych technik, np.: power tex. Wyroby ze sznurka. Biżuteria z kolorowych koralików. Frędzle, falbanki, pompony. Znaczenie dodatków w ubiorze. Drobne naprawy i przeróbki odzieży. Wykonanie ozdób, prezentów okolicznościowych.</p> <p>7. Zajęcia kulinarne Utrwalanie nabytych umiejętności kulinarnych poprzez przygotowanie codziennych gorących posiłków. Niezbędne wyposażenie kuchni – przybory i akcesoria kuchenne. Nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętów codziennego użytku, będących na wyposażeniu pracowni kulinarnej. Kształtowanie umiejętności bezpiecznego korzystania ze sprzętów AGD znajdujących się na wyposażeniu pracowni kulinarnej. Dbanie o sprzęty kuchenne – naturalne i domowe sposoby na odkamienianie czajnika, odmrażanie i mycie lodówki, czyszczenie piekarnika. Nabywanie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych oraz wykonywanie różnorodnych potraw, ciast i deserów. Świętowanie Dnia Pizzy – wykonanie pizzy z ulubionymi dodatkami i sosem czosnkowym. Tradycja tłustego czwartku – wykonanie puszystych pączków z babcinej receptury. Międzynarodowy Dzień Szpinaku – zapoznanie z wartością odżywczą szpinaku oraz wykonanie kopytek ze szpinakiem. Światowy Dzień Muffinka – wykonanie muffinek według przepisu z blogu kulinarnego. Zasady prawidłowego odmierzania produktów spożywczych. Baby wielkanocne – wykonanie tradycyjnej babki marmurkowej i babki gotowanej z polewą czekoladową. Królowa polskich sałatek – wykonanie tradycyjnej sałatki jarzynowej. Rozwijanie umiejętności kulinarnych poprzez wykonanie tradycyjnych potraw na śniadanie wielkanocne. Zapiekanek to świetny pomysł na smaczny i sycący obiad – wykonanie zapiekanki makaronowej. Podróż w świat przypraw – pobudzenie zmysłu węchu i smaku – przyprawy i zioła stosowane w kuchni. Doskonalenie umiejętności estetycznego spożywania posiłków – prawidłowe posługiwanie się sztucami. Piramida zdrowia – zapoznanie z zasadami zdrowego żywienia. Wspólne wykonanie albumu z przepisami.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	---	--	---

		<p>Przetwory na zimę. Potrawy z owoców. Potrawy z grilla. Dekoracja potraw – uwrażliwianie na estetykę przygotowywanych potraw. Utrwalanie zdobytej wiedzy oraz nabywanie nowej z zakresu zdrowego żywienia. Kształtowanie umiejętności sporządzania jadłospisu według zasad zdrowego żywienia. Wdrażanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole. Zapoznanie z zasadami prawidłowego przechowywania żywności oraz zwracania uwagi na terminy przydatności. Wykonanie dań i przetworów na zimę z dyni i buraków. Rozgrzewająca herbata – herbatka z cytryną, miodem i imbirem na chłodne wieczory. Własnoręcznie lepione pierogi. Dania i potrawy z ziemniaków. Zimowa kuchnia – pożywne i rozgrzewające zupy na mroźne dni. Przygotowania śniadania wielkanocnego, wieczery wigilijnej i innych dań okazjonalnych.</p> <p>8. Zajęcia relaksacyjne Relaksacja poprzez muzykę oraz przy muzyce relaksacyjnej. Ćwiczenia oddechowe. Aromaterapia. Afirmacja. Trening autogenny wg Schultza. Masaż za pomocą maty do masażu oraz fotela masującego. Opowiadania relaksacyjne. Relaksacja progresywna Jacobsona – relaksacja mięśni. Relaksacja poprzez dźwięki natury – kij deszczowy. Relaksacja poprzez wizualizację. Relaksacja poprzez kontakt z naturą. Zabawy relaksacyjne przy muzyce. Ćwiczenia odprężające.</p> <p>9. Zajęcia rewalidacyjne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia z zakresu pisania Ćwiczenia grafomotoryczne – odwzorowywanie liter po śladzie. Układanie wyrazów przy pomocy klocków LOGO i ich zapisywanie. Pisanie tekstu ze słuchu i pamięci. Uzupełnianie zdań brakującymi wyrazami – wypełnianie kart pracy. Uzupełnianie wyrazów brakującą literą. Pisanie wyrazów i zdań w zeszytach w trzy linie. Nazywanie przedmiotów na przedstawionych obrazkach i zapisywanie tych nazw. Utrwalanie znajomości liter. 	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Typ B</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia z zakresu czytania Doskonalenie płynnego czytania – praca z tekstem. Głośne czytanie prostych zdań – zwrócenie uwagi na zmianę tonu głosu i tempo czytania. Kształtowanie umiejętności czytania ze zrozumieniem – głośne czytanie prostych zdań, zwrócenie uwagi na zmianę tonu głosu i tempo czytania, dobieranie odpowiednich zdań do ilustracji. Nadawanie tytułów do ilustracji – układanie ich z rozsypanki wyrazowej. Wzbogacanie słownictwa poprzez czytanie krótkich wierszy, opowiadań, zadawanie pytań dotyczących ich treści. Czytanie i układanie wyrazów w kolejności alfabetycznej. Doskonalenie umiejętności literowania prostych wyrazów. Doskonalenie umiejętności czytania tekstów z podziałem na role. Wyszukiwanie identycznych liter i sylab. • Ćwiczenia z zakresu liczenia Zabawy z wykorzystaniem Kart Grabowskiego. Doskonalenie umiejętności matematycznych przy pomocy liczydła. Doskonalenie umiejętności dodawania i odejmowania w różnych zakresach liczbowych. Utrwalanie umiejętności dodawania i odejmowania. Rysowanie rysunku za pomocą kropek w odpowiedniej kolejności, np. od 1 – 20. Działania na zbiorach – liczenie elementów w zbiorach i zapisywanie odpowiednią cyfrą. Zabawy przy pomocy bączka matematycznego Grabowskiego. Rozwiązywanie prostych zadań tekstowych. Odczytywanie godzin na zegarze. Dzielenie zdań na wyrazy i liczenie wyrazów w zdaniu. • Ćwiczenia orientacji przestrzennej Ćwiczenia rozwijające orientację w schemacie własnego ciała. Układanie obrazka z pociętych elementów. Układanie puzzli. Określanie położenia przedmiotów w przestrzeni. Układanie elementów rozmieszczonych w przestrzeni z uwzględnieniem kierunku góra – dół, lewa – prawa, nad – pod, za – przed. Ćwiczenie wspomagające orientację przestrzenną. Klaskanie nad głową, przed sobą, z prawej i z lewej strony, chodzenie z przedmiotem na głowie. Kształtowanie orientacji przestrzennej. Rysowanie głowy – uzupełnianie oczu, ust, nosa. Składanie postaci ludzkiej z pociętych części. • Ćwiczenie spostrzegawczości, pamięci, koncentracji uwagi i logicznego myślenia Ćwiczenie nazewnictwa podstawowych kolorów. Doskonalenie nazewnictwa dni tygodnia, miesięcy i pór roku – wymienianie ich w 		
--	--	--	--

	<p>odpowiedniej kolejności. Układanie zdań z pojedynczych wyrazów. Rozwiązywanie łamigłówek matematycznych. Rozpoznawanie i nazywanie podstawowych figur geometrycznych. Mieszanie kolorów w celu uzyskania nowych. Segregowanie figur, obrazków i przedmiotów wg kryterium koloru, wielkości, kształtu. Wycinanie z gazet figur geometrycznych i przyklejanie ich na kartkę. Gry planszowe i układanki. Układanie puzzli. Rozwiązywanie krzyżówek, zagadek i łamigłówek. Rozwiązywanie prostych rebusów, zgadywanek, kalamburów. Nadawanie tytułów do ilustracji – układanie ich z rozsypanki wyrazowej. Układanie wyrazów w kolejności alfabetycznej. Doskonalenie nazewnictwa figur geometrycznych. Gry logiczne z wykorzystaniem Kart Grabowskiego. Gra w skojarzenia. Układanie opowiadania na podstawie historyjki obrazkowej. Dorysowywanie brakujących elementów. Gry i zabawy ćwiczące pamięć, np. gra memory. Uzupełnianie zdań brakującymi wyrazami. Rozmowa na temat tradycji świątecznych. Układanie patyczków według podanego wzoru. Wyszukiwanie szczegółów różniących dwa podobne obrazki, chronologia zdarzeń. Zabawa rymami. Dobieranie odpowiednich zdań do obrazka.</p> <p>• Ćwiczenia grafomotoryczne oraz z zakresu koordynacji wzrokowo-ruchowej Przewlekanie sznurka przez otwory, nawlekanie koralików na sznurek, przewlekanie taśmy lub sznurka przez otwory. Układanie wzorów z koralików do prasowania. Zabawy z użyciem woreczków. Łączenie kropek wyznaczających kontury figur. Rysowanie oburącz jednocześnie. Wyodrębnianie wyrazów krótszych w dłuższych. Rysowanie szlaczków po śladzie, uzupełnianie szlaczków. Kolorowanie, rysowanie, malowanie różnymi technikami. Wypełnianie konturów obrazka kulkami z bibuły. Wydzieranie i wyklejanie z kolorowego papieru i gazet. Rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych, pętlikowych. Wypełnianie konturów kolorem (kredką, farbą). Zabawy zręcznościowe typu gra w kręgle, kapsle, bule itp. Stemplowanie opuszkami palców. Lepienie z masy solnej. Cięcie nożyczkami po linii prostej, falistej i łamanej, wycinanie różnych kształtów.</p>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia z zakresu percepcji słuchowej Rozpoznawanie głosów wydawanych przez urządzenia domowe. Wysłuchiwanie głosek rozpoczynających i kończących wyraz. Rozpoznawanie głosów wydawanych przez zwierzęta gospodarskie. Tworzenie wyrazów rozpoczynających i kończących na podaną literę. Lokalizowanie liter w wyrazach (na początku, w środku, na końcu). <p>10. Hortiterapia: Pielęgnacja roślin doniczkowych – podlewanie, nawożenie, przesadzanie. Popularne rośliny doniczkowe – przeglądanie czasopism i stron internetowych. Pomoc przy porządkowaniu najbliższego otoczenia placówki. Korzystanie z czasopism, poradników ogrodniczych oraz poszukiwanie fachowej wiedzy dotyczącej ogrodu i roślin w Internecie. Uprawa rzeżuchy i owsa. Sianie nasion w kielkownicy. Prace w ogródku – sianie, sadzenie, podlewanie, pielenie oraz zbiór plonów. Przebywanie na świeżym powietrzu – spacerowanie. Wybór, sadzenie i pielęgnacja roślin ozdobnych. Zabezpieczanie roślin przed mrozami.</p> <p>11. Zajęcia techniczne: Zapoznanie się Regulaminem pracowni technicznej. Przeгляд i stan materiałów, narzędzi, oraz urządzeń technicznych. Reperowanie i naprawa drobnych przedmiotów. Dekoracje ze sklejk i kawałków drewna. Dekoracje sezonowe placówki - wykonywanie ozdób okolicznościowych różnymi technikami. Tworzenie świec – wykonanie odlewów z nasionami, kwiatami, olejkami, owocami itp. Zapoznanie się z techniką tworzenia witrażu - tworzenie witrażu. Odlewy gipsowe. Wykonanie obrazów techniką wypalania w drewnie lub sklejce. Szlifowanie papierem ściernym wyciętych przedmiotów ze sklejk i drewna. Wykonanie mebli ogrodowych z palet, sklejanie modeli z elementów drewnianych. Malowanie farbami olejnymi. Prace artystyczne z płyt CD. Odnawianie ławek ogrodowych. Wykonywanie ram do obrazu.</p> <p>12. Muzykoterapia: Zapoznanie się tekstem piosenki, nauka nowej piosenki. Muzyka filmowa. Słuchanie i oglądanie programów i audycji muzycznych. Słuchanie koncertów. Karaoke.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	--	---	---

	<p>Śpiewanie ulubionych piosenek. Zapoznanie się z różnymi gatunkami muzycznymi, np.: Rock, Soul, Gospel, itp. Muzyka odprężająca. Relaksacja poprzez dźwięki. Konkursy i quizy muzyczne. Śpiewanie znanych, ulubionych piosenek. Zapoznanie z różnymi instrumentami muzycznymi i odsłuchiwanie ich dźwięku. Gra na różnych instrumentach, wyklaskiwanie rytmu. Piosenki patriotyczne. Śpiewanie pieśni religijnych, kolęd i pastorałek.</p> <p>13. Biblioterapia/Filmoterapia: Zapoznanie ze sprzętem audio i materiałami znajdującymi się w pracowni. Czytanie, przeglądanie albumów i książek o różnej tematyce. Czytanie tekstu indywidualnie i z podziałem na role. Czytanie ze zrozumieniem – omawianie przeczytanego tekstu. Czytanie wierszy, baśni, bajek z morałem. Czytanie tekstów o różnej tematyce. Czytanie wybranych fragmentów książki przez uczestników i terapeutę. Czytanie i recytacja wierszy. Przegląd prasy i czasopism kolorowych. Bajki i teksty terapeutyczne. Oglądanie filmów o różnej tematyce. Oglądanie programów rozrywkowych, przyrodniczych, dokumentalnych, muzycznych, kulturalnych. Oglądanie wiadomości i serwisów informacyjnych, reportaży. Oglądanie teleturniejów. Oglądanie kabaretów. Oglądanie koncertów muzycznych. Oglądanie występów okolicznościowych. Słuchanie wierszy znanych autorów. Słuchanie tekstów relaksacyjnych. Słuchanie audycji radiowych, koncertów.</p> <p>14. Zajęcia florystyczne: Dekorowanie placówki na różne okazje. Wykonywanie kwiatów z bibuły. Kwiaty w naszym otoczeniu – wykorzystanie do dekoracji różnych gatunków roślin. Dekoracje stołu na różne okazje. Wykonywanie i ozdabianie mydełek i świec. Zbieranie i suszenie kwiatów oraz innych materiałów - wyjście na spacer. Poznanie kwiatów ozdobnych oraz różnych gatunków ziół. Upominki urodzinowe. Dekoracje do domu, stroiki i wianki. Bukiety z letnich kwiatów, kompozycje kwiatowe.</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Typ ABC</p>	<p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Członek zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
--	---	---	---

3.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	<p>Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza: w Poradni Zdrowia Psychicznego: psychiatra, psycholog (według zaleceń lekarza), w Niepublicznych Zakładach Opieki Zdrowotnej, Szpitalach lub u innych specjalistów.</p> <p>Pomoc i opieka w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia i instytucji medycznych - w przypadkach, kiedy istnieje taka potrzeba.</p> <p>Opieka podczas wizyt lekarskich, jeśli uczestnik zgłosi taką potrzebę, wyrazi zgodę lub jeśli jest taka konieczność.</p> <p>Opieka podczas komisji lekarskich (ubieganie się o grupę niepełnosprawności, rentę).</p> <p>Pomoc w ubieganiu się o zaświadczenia lekarskie lub zaświadczenie o stanie zdrowia uczestnika.</p> <p>Pomoc w ubieganiu się o skierowanie do lekarzy specjalistów.</p> <p>Pomoc w zakupie leków (jeżeli jest taka potrzeba).</p> <p>Interwencja w razie pogorszenia się stanu zdrowia uczestnika.</p> <p>Odwiedziny uczestnika podczas hospitalizacji w szpitalu (jeżeli zaistnieje taka sytuacja i potrzeba).</p>	Praca ciągła przez cały rok oraz według indywidualnych potrzeb. Typ ABC	Zespół wspierająco-aktywizujący lecz w szczególności pracownik socjalny
4.	Poradnictwo psychologiczne	<p>Prowadzenie psychoterapii indywidualnej i grupowej.</p> <p>Realizowanie indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego.</p> <p>Diagnostyka mająca na celu poznanie poziomu intelektualnego, poziomu rozwoju procesów poznawczych, cech osobowości, umiejętności społecznych, aktualnych problemów psychologicznych, potrzeb psychicznych, poznawczych, motywacyjnych oraz społeczno-emocjonalnych.</p> <p>Rozwijanie umiejętności interpersonalnych uczestników.</p> <p>Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, akceptacji samego siebie.</p> <p>Zmniejszanie poczucia izolacji społecznej.</p> <p>Kształtowanie umiejętności regulacji emocjonalnej uczestników.</p> <p>Rozwijanie empatii, tworzenie atmosfery wzajemnej akceptacji.</p> <p>Nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku.</p> <p>Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia.</p> <p>Przepracowywanie konfliktów grupowych.</p> <p>Wspieranie uczestników w trudnych sytuacjach życiowych.</p> <p>Pomoc w rozwiązywaniu trudnych problemów.</p>	Praca ciągła przez cały rok w grupach bądź indywidualnie oraz według indywidualnych potrzeb. Typ ABC	Psycholog
5.	Poradnictwo socjalne	<p>1. Pomoc w dostępie do instytucji urzędowych i instytucji pomocy społecznej.</p> <p>Wspólne wyjścia i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, socjalnych i medycznych.</p> <p>Pomoc w ubieganiu się o wsparcie dla uczestników znajdujących się w trudnej sytuacji socjalno-bytowej z instytucji pomocowych, pomoc w wypełnianiu druków urzędowych, pisaniu podań.</p> <p>Udzielnie uczestnikowi i jego rodzinie informacji na temat przysługujących im świadczeń i dostępnych formach pomocy.</p> <p>Pomoc w uzyskaniu świadczeń rentowych, emerytalnych, przedemerytalnych.</p> <p>2. Działania realizowane niezwłocznie, gdy tylko zostanie zgłoszona taka potrzeba bądź wymusi to sytuacja:</p>	Praca ciągła przez cały rok oraz według indywidualnych potrzeb. Typ ABC	Pracownik socjalny

		<p>Wizyty środowiskowe.</p> <p>Wyjaśnienie przyczyn nieobecności uczestników w placówce.</p> <p>Współpraca z rodzinami/opiekunami prawnymi uczestników.</p> <p>Wsparcie emocjonalne w nurtujących problemach uczestnika.</p> <p>Pomoc doradcza, informacyjna w rozwiązywaniu bieżących problemów uczestników i ich rodzin.</p> <p>Rozmowy z uczestnikami o charakterze wyjaśniającym, nad daną sytuacją konfliktową.</p> <p>Pomoc w kompletowaniu niezbędnej dokumentacji w celu skierowania osoby do środowiskowego domu samopomocy (na okres próbny, po okresie próbnym) bądź skreślenia uczestnika z ewidencji obecności.</p> <p>Sporządzanie dokumentacji.</p> <p>Udział i pomoc w organizowanych przez środowiskowy dom samopomocy w spotkaniach okolicznościowych, wyjazdach, wycieczkach.</p>		
6.	Poradnictwo pedagogiczne	Wsparcie, pomoc, rozmowa doradcza, porada w razie zaistniałej potrzeby uczestnika oraz w celu prawidłowej realizacji założonych zaleceń w planach wspierająco – aktywizujących. Poradnictwo będzie dotyczyło sfer: środowiska: rodzina, sąsiedzi, społeczność lokalna, spraw i trudności opiekuńczych oraz prawidłowego rozwoju psychofizycznego uczestników w ich środowisku codziennym.	Praca ciągła przez cały rok oraz według indywidualnych potrzeb. Typ ABC	Członek zespołu wspierająco-aktywizującego
7.	Niezbędna opieka	Niezbędna opieka nad uczestnikami z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.	Praca ciągła przez cały rok oraz według indywidualnych wskazań i potrzeb.	Zespół wspierająco - aktywizujący
8.	Szkolenia dla kadry	Zajęcia i szkolenia dla pracowników w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych potrzeb związanych z funkcjonowaniem domu.	Według potrzeb, co najmniej dwa razy w ciągu roku.	Kierownik ŚDS
9.	Spotkania zespołu wspierająco - aktywizującego	Sporządzanie i omawianie indywidualnych planów oraz ocen postępowania wspierająco – aktywizującego uczestników i osiągniętych rezultatów oraz ewentualna ich modyfikacja.	Według potrzeb, co najmniej raz na pół roku.	Zespół wspierająco - aktywizujący
10.	Współpraca z innymi instytucjami	<ul style="list-style-type: none"> - Urząd Gminy w Iłowie-Osadzie, - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Iłowie-Osadzie, - Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Iłowie-Osadzie, - Ośrodki Zdrowia, - Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Działdowie, - Powiatowy Urząd Pracy w Działdowie, - Środowiskowe domy samopomocy, - Szkoła Podstawowa w Iłowie-Osadzie, - Świetlica Socjoterapeutyczna w Iłowie-Osadzie, - Gminna Biblioteka w Iłowie – Osadzie, - Posterunek Policji w Iłowie – Osadzie, - inne placówki oświatowe, - Parafia Matki Bożej Królowej Różańca Św. w Iłowie – Osadzie, 	Współpraca ciągła przez cały rok oraz według potrzeb i możliwości placówki.	Zespół wspierająco – aktywizujący

		- Caritas Diecezji Toruńskiej w Toruniu, - Działdowska Agencja Rozwoju w Działdowie lub inne w razie zaistniałej potrzeby bądź możliwości.		
11.	Przygotowanie planu pracy ŚDS na rok 2023	Przygotowanie i przesłanie planu rocznego jednostce prowadzącej lub jednostce zlecającej, a także właściwemu do spraw pomocy społecznej wydziałowi Warmińsko – Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie.	Do 31 października 2023 r.	Kierownik ŚDS
12.	Przygotowanie sprawozdania z działalności domu za rok 2021	Przygotowanie i przesłanie sprawozdania z działalności domu za 2022 r. jednostce zlecającej, a także właściwemu do spraw pomocy społecznej wydziałowi Warmińsko – Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie.	Do 15 lutego 2023 r.	Kierownik ŚDS
13.	Planowane zmiany w ŚDS	Doposażenie pracowni w niezbędny sprzęt i materiały do zajęć wspierająco - aktywizujących.	Rok 2023	Kierownik ŚDS
14.	Organizacja imprez	Szczegółowy harmonogram dodatkowych działań kulturalno-oświatowych do realizacji w Środowiskowym Domu Samopomocy Caritas Diecezji Toruńskiej im. Św. Jana Pawła II w Iłowie – Osadzie stanowi załącznik nr 1.	Rok 2023	Zespół wspierająco - aktywizujący

Metody i formy pracy terapeutycznej dostosowane są do indywidualnych możliwości, potrzeb i oczekiwań osób uczestniczących w zajęciach wspierająco – aktywizujących prowadzonych w Środowiskowym Domu Samopomocy Caritas Diecezji Toruńskiej im. Św. Jana Pawła II w Iłowie - Osadzie.

Iłowo-Osada, 15.10.2022 r.