

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W RYPINIE

NA ROK 2025

Zakres działania – cele szczegółowe	Planowane treści, formy i metody pracy oraz cele	Adresaci	Częstotliwość treningów	Osoby odpowiedzialne za realizację (z opisem posiadanych kwalifikacji i doświadczenia zawodowego)	Opis spodziewanych efektów
Kształtowanie, rozwijanie i podtrzymywanie funkcjonowania w życiu codziennym	Trening higieniczno – kosmetyczny: Nabyć, rozwój i utrzymanie umiejętności z zakresu opanowania czynności fizjologicznych z pomocą i bez pomocy: • sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych, • poprawne korzystanie z toalety. Nabyć, rozwój i podtrzymanie wykształconych już nawyków: • regularnej toalety całego ciała; • higieny jamy ustnej; • używania przyborów toaletowych i kosmetyków; • stosowanie zabiegów pielęgnacyjnych – golenie, strzyżenie, mycie zębów; • dbania o czystość ubioru; • samodzielnego ubierania się; • dobór odzieży odpowiedniej do pory roku i okoliczności; • stosowania podpasek i wkładek higienicznych. Wizyty u fryzjera – współpraca z Zespołem Szkół nr 2 - regularne wizyty w pracowni fryzjerskiej warsztatów szkolnych. <u>Metody pracy:</u> instruktarz wykonywanych czynności, pokaz, ćwiczenia praktyczne - wykonywanie pod kierunkiem terapeuty, pogadanki. <u>Cel:</u> kształtowania nawyków codziennego dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny.	Typ A, B, C, D	Praca ciągła, ok. 3 h codziennie; trening realizowany zgodnie z potrzebami poszczególnych uczestników	Klaudia Czajkowska – asystent osoby niepełnosprawnej, dyplom w zawodzie, 3 lata stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Zespół wspierająco -aktywnizujący	<u>Uczestnik:</u> • sygnalizuje potrzeby fizjologiczne; • samodzielnie korzysta z toalety; • odczuwa konieczność regularnego mycia się; • odczuwa potrzebę regularnego mycia jamy ustnej; • nabył, udoskonalił lub podtrzymał posiadane umiejętności w zakresie utrzymywania higieny osobistej; • zna i stosuje środki służące do utrzymywania higieny osobistej; • potrafi samodzielnie się ubrać; • myje ręce po opuszczeniu WC i pozostawia porządek w toalecie; • uświadamia sobie jaki wpływ na dobre samopoczucie ma wygląd zewnętrzny; • wie jak zachować się w salonie fryzjerskim.

	Trening umiejętności praktycznych: Nabyć lub doskonalenie umiejętności z zakresu prac porządkowych w budynku i wokół niego, prania ręcznego i w palce wirlkowej, rozwieszania prania, prasowania, korzystania ze sprzętu AGD, przechowywania artykułów spożywczych, segregowania śmieci. Metody pracy: instruktarz wykonywanych czynności, pokaz, ćwiczenia praktyczne - wykonywanie pod kierunkiem terapeuty, pogadanki. Cel: wypracowanie umiejętności, dokładności i zaangażowania w zakresie czynności porządkowych.	Typ A, B, C, D	praca ciągła (przy okazji treningu higienicznego, kulinarnego i robót ręcznych)	Zespół wspierająco - aktywizujący	Uczestnik : • potrafi dbać o czystość i porządek w pomieszczeniach; • potrafi przygotować rzeczy do prania i posegregować kolorystycznie; • potrafi korzystać z podstawowego sprzętu AGD; • wie jak przechowywać produkty spożywcze; • potrafi segregować śmieci.
	Trening kulinarny: • wspólne planowanie jadłospisu, tworzenie listy zakupów oraz dokonywanie zakupów w sklepie; • nauka i utrwalanie zdobytych już, podstawowych czynności kuchennych – obieranie, krojenie, porcjowanie, parzenie herbaty i kawy, • nauka i utrwalenie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętu AGD (kuchnia elektryczna, maszynka elektryczna, blender, Kuchenka mikrofalowa, zmywarka do naczyń, itp.); • czytanie przepisów kulinarnych; • nauka składania serwetek; • kształcenie i utrwalenie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów; • nauka korzystania z przepisów kulinarnych, • nauka i doskonalenie umiejętności przygotowywania potraw okazjonalnych (śniadanie wielkanocne, spotkanie opłatkowe);	Typ A, B, C, D	praca ciągła – 4 godziny dziennie, uczestnicy codziennie pełnią dyżury w kuchni i na stołówce	Anna Rupińska - Instruktor terapii zajęciowej – wyższe – zdrowie publiczne, dietetyka, 17 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Ukończyła studia podyplomowe na kierunku terapia zajęciowa w Collegium Medicum w Bydgoszczy.	Uczestnik potrafi samodzielnie lub z pomocą opiekuna pracowni kulinarniej: • przygotować ciepły posiłek, upiec ciasto, obrać i pokroić warzywa; • ustalić listę zakupów; • wybrać prawidłowe produkty do określonego posiłku; • obierać, kroić warzywa i mięso; • przygotować posiłki; • przeczytać ze zrozumieniem i skorzystać z przepisu kulinarnego; • prawidłowo przechowywać produkty spożywcze; • obsługiwać sprzęt AGD; • celebrować uroczystości; • wybierać właściwe sztuce i posługiwać się nimi oraz kulturalnie zachowywać się przy stole; • nakrywać do stołu i sprzątać po posiłku; • umyć naczynia i sprzątnąć miejsce pracy; • prawidłowo zachować się w restauracji – złożyć zamówienie, zapłacić rachunek;

• nauka i doskonalenie umiejętności pieczenia ciast, ciasteczek i robienie deserów na różne okazje (urodziny uczestników); • kształtowanie i utrwalanie nawyków poprawnego postępowania się sztućcami i zachowania przy stole; • kształtowanie umiejętności samodzielnego jedzenia; • nakrywanie i podawanie do stołu; • nauka sprzątania po posiłku; • zapoznanie i przypomnienie regulaminu pracowni kulinarnej oraz zasad BHP; • nauka prawidłowego sprzątania pracowni kulinarnej i stołówki oraz urządzeń i sprzętów kuchennych; • nauka doboru środków czystości zgodnie z ich przeznaczeniem; • organizacja, przygotowanie uczestników i udział w konkursie kulinarnym „Kulinariada”; • wyjścia do obiektów gastronomicznych; • edukacja w zakresie zdrowego odżywiania się; • nauka przetwarzania sezonowych warzyw i owoców: kompoty, dżemy, kiszenie ogórków – z warzyw i owoców wyhodowanych w ramach hortiterapii; • mrożenie warzyw i owoców. <u>Metody pracy:</u> wykonanie zadania według instruktarzu słownego i pokazu terapeuty oraz demonstrowania czynności w celu samodzielnego wykonania. <u>Cel:</u> nauka przygotowania prostych posiłków z uwzględnieniem zachowania czystości i stosowania przepisów bhp.				• ma poczucie obowiązku dotyczącego pełnienia dyżurów i potrafi współdziałać w grupie.
---	--	--	--	--

Trening budżetowy: Kontynuacja działań mających na celu: • poznanie wartości nominalów; • nabycie umiejętności odliczania określonych kwot i dokonywania obliczeń; • nauka planowania i robienia zakupów – planowanie zakupów koniecznych do przygotowania posiłku w ramach treningu kulinarnego; • ustalanie priorytetów przy planowaniu miesięcznego budżetu – wspieranie umiejętności gospodarowania środkami finansowymi; • wyjścia na zakupy – nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, orientacja w cenach; • uświadomienie konsekwencji zaciągania zobowiązań. <u>Metody pracy:</u> pogadanki, praca na materiałach pomocniczych, zajęcia praktyczne – wyjścia do sklepów. <u>Cel:</u> wypracowanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem i dokonywania zakupów.	Typ A, B, C, D	raz w tygodniu - 3 h trening indywidualny zajęcia grupowe - 5 h tygodniowo	Magdalena Liszewska - pracownik socjalny – wykształcenie wyższe – Praca opiekunka i socjalna Pedagogika opiekuńczo - wychowawcza, 7 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Anna Rupińska	Uczestnik posiadał następujące umiejętności: • rozpoznaje nominaly; • odlicza określone kwoty; • rozsądnie gospodaruje własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych; • potrafi dokonać zakupów; • potrafi określić priorytety przy planowaniu zakupów; • potrafi prawidłowo zachować się w sklepie.
Trening zachowań prozdrowotnych: Działania mające na celu wykształcenie nawyku i umiejętności: • psychoedukacja; • regularnego przyjmowania leków; • rozpoznawania zwiastunów i reagowania na symptomy choroby; • poznanie działania leków neuroleptycznych; • rozpoznawanie objawów ubocznych i nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi;	Typ A, B, C, D	Praca ciągła przez cały rok; Raz w m-cu 2 h – pogadanka, ustalanie wizyt lekarskich wg potrzeb	Jakub Sobieraj	Uczestnik: • zna przebieg własnej choroby; • regularnie przyjmuje leki zlecone przez specjalistę; • zna konsekwencje przerwania farmakoterapii, • zna działania leków neuroleptycznych i umie sobie radzić z efektami ubocznymi ich stosowania; • potrafi rozpoznać objawy choroby; • wie jak organizować czas wolny nie sięgając po substancje o potencjale uzależniającym.

	• korzystania z usług medycznych (lekarz rodzinny, poradnie specjalistyczne); • wsparcie w hospitalizacji; • zrozumienie znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry; • regularne mierzenie ciśnienia tętniczego oraz poziomu cukru; • profilaktyka przeciwdziałania uzależnieniom. Działania te będą realizowane poprzez kontakty z opiekunami, pomoc w rejestracji do lekarza, monitorowanie regularnej farmakoterapii i wizyt w PZP, oraz innych specjalistycznych poradniach. Metody pracy: instruktarz wykonywanych czynności, pogadanki, rozmowy indywidualne, dyskusja, wymiana poglądów. <u>Cel:</u> nabywanie umiejętności związanych z aktywnym udziałem we własnej farmakoterapii, oraz stała kontrola stanu zdrowia zarówno psychicznego jak i somatycznego.				
Kształtowanie umiejętności interpersonalnych i społecznych	Kontynuacja działań mających na celu nabycie i doskonalenie umiejętności: • konstruktywnego rozwiązywania konfliktów; • rozpoznawania i wyrażania emocji; • podtrzymywania rozmowy i aktywnego słuchania; • współpracy i zasad partnerstwa; • rozwiązywania problemów; • kształtowania pozytywnych relacji z osobami bliskimi; • kształtowania asertywnego zachowania; • kształtowania poczucia świadomości ciała;	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – 6 h dziennie (realizowany również przy okazji treningu spędzania czasu wolnego, treningu budżetowego i innych zajęć) zebrania społeczności 1 raz w tygodniu	Jakub Sobieraj – psycholog – wykształcenie wyższe – psychologia zdrowia i kliniczna, w trakcie 4-letniego kursu psychoterapii poznawczo-behawioralnej, 8 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.	Emilia Jankowska Uczestnik: • potrafi nawiązywać kontakty z otoczeniem; • potrafi nawiązać i podtrzymać rozmowę; • podejmuje próby kontrolowania własnego zachowania; • prawidłowo zachowuje się w miejscach publicznych; • radzi sobie w nowych i trudnych sytuacjach; • jest w dobrych stosunkach z bliskimi.

	• ćwiczenia ogólnousprawniające; • nordic walking; • spacery; • organizowanie rozgrywek sportowych; • ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu poprawiającego kondycję i koordynację; • udział uczestników w turniejach i spartakiadach sportowych; • prowadzenie zajęć z wykorzystaniem elementów Programów Aktywności M. i Ch. Knillów. <u>Metody pracy:</u> metoda zabawowa, metoda naśladowcza – ścisła, pokaz. <u>Cel:</u> poprawa lub utrzymanie sprawności fizycznej na dotychczasowym poziomie, doskonalenie świadomości własnego ciała, kontaktu i komunikacji.				• potrafi korzystać z różnych form spędzania wolnego czasu; • poprawia kontrolę nad swoimi emocjami; • ma lepsze samopoczucie; • poprawił umiejętność współpracy i komunikowania się; • nabrał poczucia pewności siebie; • poprawił integrację społeczną • jest systematyczny; • odczuwa świadomą potrzebę ruchu; • nabywa poczucie bezpieczeństwa; • nawiązuje kontakt i komunikację; • rozwija świadomość własnego ciała.
	Wyjścia do publicznych obiektów sportowych: • basen – nauka pływania i rekreacja w wodzie; • kregielnia, hala sportowa, MOSiR, itp. <u>Metody pracy</u> – praktycznego działania, pokaz. <u>Cel:</u> nauka zachowania w miejscu publicznym (obiekcie sportowym) Udział w turniejach, spartakiadach, meczach i innych rozgrywkach sportowych, rozwijanie zdolności i zainteresowań uczestników; doskonalenie sprawności fizycznej.	Typ A, B, C, D	zgodnie z harmonogramem imprez		Uczestnik: • wie jak zachować się w publicznym obiekcie sportowym – potrafi zakupić bilet wstępu, skorzystać z szatni itp.; • rozpoczął lub kontynuuje naukę pływania; • podniósł poczucie własnej wartości; • odkrył własne możliwości; • osiągnął satysfakcję z rywalizacji; • rywalizuje w oparciu o zasady „fair play”.
Terapia zajęciowa	<u>Zajęcia plastyczne:</u> Rozwijanie umiejętności plastycznych poprzez:	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – codziennie, 6 h	Dorota Dębowska - instruktor terapii zajęciowej – wykształcenie policealne w zawodzie plastyk, 20 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.	Uczestnik: • ujawnia własne myśli i uczucia i stany emocjonalne; • wyrabia poczucieładu, porządku i estetyki;

	• malarstwo: farby (akwarele, tempera, gwasz, akryl), pasta do zębów, kawa, sok, tusz; • rysunek: kredki, ołówki, flamastry; • formy przestrzenne: plastelina, masa solna, gips, masa papierowa, recykling; • małe formy graficzne: stemplowanie, odfiskanie, wycinanki, wyklejanki, wydrapywanki, collage, scrapbooking, decupage, frottage; • dekoratorstwo, zdobienie różnych świątecznych, zdobienie różnych przedmiotów wiklinowych, gipsowych itp. Tworzenie dużych form będących wystrojem wnętrz bądź scenografią do teatryków (w zależności od potrzeb); • mozaika: z ceramiki, drewna, gipsu, kamyków, szkła itp.; • metaloplastyka: drut, tworzenie kształtów przestrzennych będących bazą do dalszej pracy plastycznej • prace z materiałami naturalnymi: patyki, piasek, ziarno itp.; • udział w konkursach plastycznych dla osób niepełnosprawnych. <u>Metody pracy:</u> pogadanka, obserwacja, spacer, zabawa, zajęcia plenerowe, wyjścia tematyczne np. do parku, muzeum, wystawy, kino. <u>Cel:</u> rozwijanie wrażliwości, wyobraźni i twórczego myślenia, wzmacnianie poczucia własnej wartości, doskonalenie sprawności manualnej i percepcyjnej, wdrażanie do samodzielności, odpowiedzialności i umiejętności planowania działań na miarę indywidualnych możliwości.		Ukończyła Policealną Szkołę Terapeutów Zajęciowych w Toruniu.	• zna i stosuje różne techniki plastyczne; rozwija wyobraźnię; rozwija „małą motorykę”; wdraża się do współpracy w grupie i wzajemnej pomocy; nabywa umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami plastycznymi; podnosi poczucie własnej wartości; osiągnął satysfakcję z wykonanej pracy przez jej prezentację w ośrodku; osiągnął sukces biorąc udział w konkursach.
--	--	--	--	---

	<u>Zajęcia rękodzielnicze:</u> Zdobywanie nowych, poszerzanie zakresu posiadanych umiejętności rękodzielniczych przez: • szycie maszynowe (torby, poszewki, przyszywanie guzików i aplikacji, przeróbki maszynowe, reperacja odzieży); • szycie ręczne (hafty: krzyżykowy, Richelieu, za igłą, dziergany); • robienie na drutach i szydełku; • quilting; • aplikacje; • pracę na krośnie tkackim; • wykonywanie dekoracji okolicznościowych; • wykonywanie kartek okolicznościowych; • wykonywanie stroików o tematyce świątecznej z wykorzystaniem nowych technik przestrzennych; • wykonywanie filcowych aplikacji; • tworzenie figur z masy solnej i papierowej; • ozdabianie szklanych naczyń, malowanie butelek, stoików; • tworzenie kompozycji kwiatowych (florystyka); • ozdoby z makaronu, ryżu, kaszy itp.; • wykonywanie kwiatów z bibuły, • zdobienie metodą decupage; • wykonywanie obrazów z wysuszonych liści; • udział w konkursach. <u>Metody pracy:</u> odwzorowywanie, pogadanka, mini wykład, naśladowanie, pokaz praktycznego działania. <u>Cel:</u> wzbudzanie emocji wywierających korzystny wpływ na zaspokojenie potrzeby samorealizacji.	Typ A, B, C, D	Praca ciągła - codziennie 4 h	Anna Rupińska	Uczestnik: • poszerzył swoje umiejętności poprzez zapoznanie się z różnymi technikami rękodzielniczymi; • poprawił sprawność manualną i koordynację wzrokowo – ruchową; • potrafi samodzielnie wykonać na drutach lub szydełku prostą pracę, a także naprawić odzież (cierowanie, przyszycie guzika, itp.); • kształtuje prawidłową postawę zawodową – sumienność, systematyczność, obowiązkowość; • rozwinął swoje zainteresowania, poznał jedną z form spędzania czasu wolnego; • wyciszył się i zrelaksował; • doprowadza rozpoczętą pracę do końca, sprząta po sobie stanowisko pracy.
--	---	----------------	-------------------------------	---------------	--

	Zajęcia hortiterapii: - wysadzanie nasion i roślin cebulowych do gruntu; - rozmnażanie bylin i krzewów; - wykonywanie prac porządkowych w ogrodzie; - prowadzenie warzywnika, zbiór plonów, przygotowanie gleby do zimy; - wykonywanie dekoracji i prac plastycznych z wykorzystaniem „darów” natury. <u>Metody pracy:</u> zajęcia praktyczne, spacer, wycieczki, obserwacja, audiowizualizacja. <u>Cel:</u> nabycie umiejętności w zakresie ogrodnictwa, rozładowanie napięć i stresu.	Typ A, B, C, D	5 godzin tygodniowo	Zespół wspierająco - aktywizujący	Uczestnik: - poprawił swój nastrój; - współpracuje w grupie; - wyciszył się i zrelaksował; - zwiększył swój rozwój społeczny i osobisty; - poszerzył swoją wiedzę w zakresie ogrodnictwa; - wykorzystuje wiedzę ogrodniczo-przyrodniczą w życiu codziennym; - znalazł swoje zainteresowania.
	Zajęcia komputerowe: Pogłębianie wiedzy i rozwijanie umiejętności informatycznych przez: - naukę podstaw obsługi komputera i jego podstawowych programów (Word, Paint); - komunikowanie się za pomocą komputera i technologii informacyjno – komunikacyjnych (np. obsługa poczty elektronicznej); - doskonalenie umiejętności korzystania z drukarki, skanera; - wykorzystywanie komputera oraz programów i gier edukacyjnych do poszerzania wiedzy z różnych dziedzin; - nauka obsługi aparatu foto (wykonywanie zdjęć na imprezach okolicznościowych, przenoszenie zdjęć z aparatu na PC i ich katalogowanie oraz umieszczanie na portalach społecznościowych).	Typ A, B, C, D	2 razy w tygodniu 2 h	Magdalena Liszewska	Uczestnik: - zna zasady obsługi komputera; - potrafi znaleźć w Internecie potrzebne mu informacje; - potrafi samodzielnie napisać pismo i wydrukować je; - rozwija swoje zainteresowania; - potrafi komunikować się za pomocą komputera i technologii informacyjno – komunikacyjnych; - wykorzystuje komputer do poszerzania wiedzy i umiejętności z różnych dziedzin.

<u>Metody pracy:</u> mini wykład, metoda zadaniowa, metody praktyczne. <u>Cel:</u> rozwijanie zainteresowań techniką cyfrową i wdrażanie do świadomego korzystania z niej.				
Zajęcia muzyczne: Stymulowanie rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego poprzez różne formy aktywności muzycznej: • słuchanie muzyki; • naukę piosenek w połączeniu z układami choreograficznymi; • taniec; • relaksację przy muzyce; • aromaterapię; • przygotowanie do udziału w konkursach; • korzystanie z instrumentów perkusyjnych w celu rozładowania napięcia emocjonalnych; • indywidualne zajęcia wokalne. <u>Metody pracy:</u> od reagującego – wyobrażeniowa, aktywizująca emocjonalnie; treningowa, relaksacyjna. <u>Cel:</u> ogólne korzystne wpływ na stan psychofizycznego samopoczucia.	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – codziennie, 1 h	Emilia Jankowska	<u>Uczestnik:</u> • rozładował napięcia emocjonalne - jest rozluźniony, wyciszony i zrelaksowany; • rozwinął twórczą aktywność; • podnosi poczucie własnej wartości; • osiągnął sukces występując publicznie na konkursach, przeglądach, imprezach okolicznościowych, • rozwinął swoje zdolności i zainteresowania.
Teatroterapia: Przygotowanie przedstawień i inscenizacji teatralnych. <u>Metody pracy:</u> inscenizacja, przedstawianie, naśladowanie, pogadanka. <u>Cel:</u> ujawnianie stanów emocjonalnych, ich przedstawianie.	Typ A, B, C, D	Według kalendarza imprez	Emilia Jankowska	<u>Uczestnik:</u> • potrafi wyrażać swoje uczucia, emocje; • potrafi identyfikować się z odgrywaną postacią; • potrafi opanować treść przed publicznym wystąpieniem.

	<u>Trening kulturalny:</u> Organizowanie wspólnych wyjść do kina, teatru, muzeum i biblioteki. <u>Metody pracy:</u> wyjścia do obiektów kulturalnych. <u>Cel:</u> wprowadzenie w cudowny świat kultury i sztuki, uświadomienie i zwiększenie dbałości na kulturę i sztukę. <u>Biblioterapia:</u> Organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych, w tym zachęcanie do przeglądu pracy, głośne czytanie wybranych książek, opowiadań, artykułów, motywowanie do dyskusji o przeczytanych tekstach, umożliwienie wypowiadania się na forum grupy. <u>Metody pracy:</u> czytanie lub słuchanie książek, streszczanie, opowiadanie, recytacja, czytanie z podziałem na role. <u>Cel:</u> kształtowanie zdolności wyrażania swojej opinii, doskonalenie techniki czytania.	Typ A, B, C, D	Według kalendarza imprez	Zespół wspierający - aktywizujący	<u>Uczestnik:</u> - ma możliwość aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym; - kino, teatr czy muzeum są dla uczestnika nieocenionym źródłem wiedzy i zapominiane wrażenia w ciekawych miejscach. <u>Uczestnik:</u> - czyta i potrafi analizować przeczytany tekst; - samodzielnie czyta i przegląda prasę; - czyta, słucha poezję i prozę.
Pomoc w realizacji spraw urzędowych i w kontaktach z instytucjami	Uczestnicy wspierani przez terapeutę samodzielnie zatawiają swoje sprawy w urzędach, wypełniają dokumenty, piszą wnioski, otrzymują informacje i wskazówki pomocne w rozwiązaniu konkretnej sprawy danego uczestnika. <u>Metody pracy:</u> indywidualne poradnictwo społeczne, mini wykład, wykonanie zadania według instrukcji terapeuty. <u>Cel:</u> wsparcie uczestnika w samodzielności.	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – według potrzeb	Magdalena Liszewska	<u>Uczestnik i jego bliscy:</u> - otrzymują pomoc i wsparcie w dążeniu do samodzielności; - otrzymują pomoc i wsparcie w podejmowaniu decyzji i w sytuacjach trudnych; - otrzymują wzmocnienie w zakresie poczucia własnej wartości i podnoszenia wiary we własne siły.
Pomoc psychologiczna (dla uczestników i ich opiekunów)	Zadania wynikające ze sprawowania opieki psychologicznej nad uczestnikami: poznanie historii życia uczestników poprzez dokumentację, rozmowy z nimi, wypowiedzi rodzin i pracowników;	Typ A, B, C, D	w zależności od potrzeb	Jakub Sobieraj	<u>Uczestnik i jego opiekunowie:</u> - otrzymują diagnozę psychologiczną; - poznają ocenę możliwości rozwojowych, oraz potrzeb emocjonalno – społecznych; - znają zasady radzenia sobie w sytuacjach trudnych;

	- orientacja w stanie psychicznym uczestników poprzez obserwację i rozmowy; - poradnictwo psychologiczne dostosowane do potrzeb uczestników; - interwencja w sytuacjach kryzysowych; - diagnoza uczestników; - aktualizacja dokumentacji indywidualnej uczestników; - wskazywanie możliwości poznawczych i rozwojowych uczestników; - psychoedukacja uczestników; - podtrzymywanie kontaktów z rodzinami; - wystawianie opinii psychologicznych; - prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej. <u>Metody pracy:</u> wywiad, analiza dokumentów, obserwacja, terapia indywidualna i grupowa, psychoedukacja, trening umiejętności społecznych. <u>Cel:</u> kształtowanie osobowości w sferze intelektualnej, emocjonalnej oraz rozwój umiejętności społecznych uczestnika, wsparcie psychologiczne uczestnika i jego bliskich.				otrzymują wsparcie psychologiczne.
	Trening edukacyjny: Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności szkolnych, które we wcześniejszym czasie i toku rozwoju, z różnych powodów, nie zostały wyuczone: ćwiczenia z obrazkami (dopasowywanie jednakowych obrazków, wyszukiwanie różnic i podobieństw, uzupełnianie braków na obrazku, omawianie treści obrazków);	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – codziennie, 4 h	Emilia Janowska	Uczestnik: - zwiększył swoją aktywność; - wzrosło jego poczucie własnej wartości i wiary we własne siły; - podniósł poziom logicznego myślenia; - zwiększył koncentrację uwagi; - poprawił poziom sprawności grafomotorycznej; - usprawnił pamięć wzrokową i słuchową oraz ogólnie zdolności intelektualne; - nabył umiejętność czytania i liczenia.

	• ćwiczenia z figurami (dobieranie jednakowych figur, odtwarzanie z pamięci układu elementów, układanie według wzoru lub z pamięci kompozycji z figur); • podstawowe ćwiczenia matematyczne (dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie) na konkretach lub w pamięci; • ćwiczenia w pisaniu liter, wyrazów, krótkich zdań lub dłuższych wypowiedzi; • ćwiczenia w czytaniu wyrazów, zdań lub tekstów; • rozwijanie myślenia (zabawy słowne, zagadki, gry dydaktyczne i krzyżówki); • korzystanie z neuroformy. <u>Metody pracy:</u> dyskusja, pogadanka, ćwiczenia praktyczne, zajęcia indywidualne. <u>Cel:</u> stymulowanie i usprawnianie zaburzonych procesów psychomotorycznych poprzez wszechstronne ćwiczenia analizatora wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno – ruchowego, rozwijanie logicznego myślenia, ćwiczenia koncentracji uwagi z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, poprawa zaradności osobistej, sprawności psychofizycznej i przystosowanie do funkcjonowania społecznego, ćwiczenia grafomotoryczne, doskonalenie technik czytania.				
--	---	--	--	--	--

Współpraca z rodzicami/opiekunami	Integracyjne i tematyczne spotkania z rodzicami, udzielanie porad i wskazówek, szkolenia dla rodziców i opiekunów, kontakty w sprawie bieżących problemów. <u>Metody pracy:</u> dyskusja, pogadanka, wykład. <u>Cel:</u> integracja z rodzicami/opiekunami uczestników, podnoszenie wiedzy i umiejętności rodziców/opiekunów.	Typ A, B, C, D	Raz na pół roku	Magdalena Liszewska, Jakub Sobieraj, wszyscy terapeuci	Rodzic/opiekun: • wie jak postępować z podopiecznym; • jest bardziej świadomy stanu psychicznego i fizycznego podopiecznego dzięki może udzielić mu potrzebnego wsparcia; • podnosi swoją wiedzę i umiejętności; • integruje się z pozostałymi rodzicami/opiekunami.
-----------------------------------	---	----------------	-----------------	--	---

Wszystkie podejmowane formy aktywności, wynikają z indywidualnego programu postępowania wspierającego – aktywizującego każdego uczestnika.

Zespół Wspierająco – Aktywizujący stara się zmotywować wszystkich uczestników do jak największej aktywności poprzez udział w zajęciach.

Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach.

Wykaz kwalifikacji i doświadczenia zawodowego Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Rypinie:

Ewa Jasńska - 29 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi, zatrudniona w ŚDS w Rypinie od 01.04.1997 roku (na stanowisku pracownik socjalny).

Wykształcenie: wyższe, na kierunku Praca socjalna; Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Specjalizacje:

- „Organizacja pomocy społecznej”;

Studia podyplomowe:

- „Aktywizacja Społeczna i Zawodowa Osób z Niepełnosprawnością”;

Kurs:

- „Mediacje rodzinne”;
- „Trener umiejętności społecznych TUS SST”.

KALENDARZ IMPREZ NA 2025 ROK

STYCZEŃ	• Konkurs śpiewania kolęd • Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu styczniu • Bale karnawałowe • Wyjście do kina • Wyjście do biblioteki • Turniej w Boccie • Masaże relaksacyjne
LUTY	• Bal Radości dla osób niepełnosprawnych • Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu lutym • „Tłusty czwartek” - spotkanie integracyjne • Walentynki • Wyjście na kręgle • Wyjazd do pracowni ceramicznej • Rozgrywki sportowe dla mniej sprawnych
MARZEC	• Dzień Kobiet – mini SPA • „Ostatki” - zabawa karnawałowa • Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu marcu • Turniej w piłkarzyki – ŚDS Rypin i WTZ Rypin • Turniej gier planszowych • Światowy Dzień Zespołu Downa • Wyjście do kina • Wyjazd na kiermasz wielkanocny • Wiosenne spotkanie z poezją podczas Światowego Dnia Poezji • Wspólne malowanie „pani wiosny”, szukanie pierwszych oznak wiosny
KWIECIEŃ	• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu kwietniu • Dzień w ogrodzie (prace porządkowe zakończone ogniskiem) • Turniej w piłkę nożną - ŚDS z WTZ • Śniadanie wielkanocne • Rozgrywki sportowe – pracownicy kontra uczestnicy • Światowy Dzień Świadomości Autyzmu • Wyjście do biblioteki
MAJ	• Mecz w unihokeja z WTZ Rypin

	• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu maju • Piknik rodzinny w ogrodzie • Uroczystość z okazji Dnia Matki • Wyjście do pizzerii
CZERWIEC	• Spartakiada Sportowa – Nowa Wieś • Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu czerwcu • Rypińska Spartakiada „Sprawni Inaczej” • „Kulinariada 2025” – konkurs kulinarny • Wyjście do kina • Wyjazd nad jezioro • Wyjście na lody / kawiarni • Zabawa plenerowa w ŚDS w Czarnem „Kóstka w grze”
WRZESIEŃ	• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu wrześniu • Narodowe Czytanie • Trzydniowa wycieczka • Dzień głośnego czytania • Dzień Chłopaka • Grzybobranie • Wyjście do biblioteki • „Święto pieczonego ziemniaka” – porządki w ogrodzie zakończone ogniskiem
PAŹDZIERNIK	• Turniej gier planszowych • Wyjście do kina • Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu październiku • Grzybobranie • Udział w konkursie plastycznym • Rozgrywki w piłkę nożną (ŚDS Rypin, WTS Rybin)
LISTOPAD	• Andrzejki – „Dzień wróżb i magii” • Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu listopadzie • Wyjście do kina • Wyjście na kręgle • Konkurs plastyczny • Rozgrywki sportowe dla mniej sprawnych • Świątowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień • Akademia z okazji obchodów dnia 11 Listopada

GRUDZIEŃ	• Spotkanie opłatkowe z rodzinami uczestników • Turniej gier stolikowych • Wyjście do kina • Kiermasz bożonarodzeniowy • Konkurs na kartkę bożonarodzeniową • Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych • Kolacja wigilijna • Jasełka • Wyjście do biblioteki
----------	---

Kierownik Środowiskowego
Domu Samopomocy w Rypinie
Ewa Jasińska
organizator pomocy społecznej

[Signature]
BURMISTRZ MIASTA RYPIN
mgr Paweł Grzybowski