

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W RYPIŃIE**  
**NA ROK 2024**

<p><b>Zakres działania – cele szczegółowe</b></p>	<p><b>Planowane treści, formy i metody pracy oraz cele</b></p>	<p><b>Adresaci</b></p>	<p><b>Częstotliwość treningów</b></p>	<p><b>Osoby odpowiedzialne za realizację (z opisem posiadanych kwalifikacji i doświadczenia zawodowego)</b></p>	<p><b>Opis spodziewanych efektów</b></p>
<p><b>Kształtowanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności funkcyjowania w życiu codziennym</b></p>	<p><b>Trening higieniczno – kosmetyczny:</b> Nabyć, rozwój i utrzymanie umiejętności z zakresu opanowania czystości fizjologicznych z pomocą i bez pomocy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych,</li> <li>• poprawne korzystanie z toalety.</li> </ul> <p>Nabyć, rozwój i podtrzymanie wykształconych już nawyków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regularnej toalety całego ciała;</li> <li>• higieny jamy ustnej;</li> <li>• używania przyborów toaletowych i kosmetyków;</li> <li>• stosowanie zabiegów pielęgnacyjnych – golenie, strzyżenie, mycie zębów;</li> <li>• dbania o czystość ubioru;</li> <li>• samodzielnego ubierania się;</li> <li>• dobór odzieży odpowiedniej do pory roku i okoliczności;</li> <li>• stosowania podpasek i wkładek higienicznych.</li> </ul> <p>Wizyty u fryzjera – współpraca z Zespołem Szkół nr 2 – regularne wizyty w pracowni fryzjerskiej warsztatów szkolnych.</p> <p><u>Metody pracy:</u> instruktaż wykonywanych czynności, pokaz, ćwiczenia praktyczne - wykonywanie pod kierunkiem terapeuty, pogadanki.</p> <p><u>Cel:</u> kształtowania nawyków codziennego dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny.</p>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>Praca ciągła, ok. 3 h codziennie; trening realizowany zgodnie z potrzebami poszczególnych uczestników</p>	<p>Klaudia Czajkowska – asystent osoby niepełnosprawnej, dyplom w zawodzie, 2 lata stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.</p> <p>Zespół wspierająco -aktywnizujący</p>	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sygnalizuje potrzeby fizjologiczne;</li> <li>• samodzielnie korzysta z toalety;</li> <li>• odczuwa konieczność regularnego mycia się;</li> <li>• odczuwa potrzebę regularnego mycia jamy ustnej;</li> <li>• nabył, udoskonalił lub podtrzymał posiadane umiejętności w zakresie utrzymania higieny osobistej;</li> <li>• zna i stosuje środki służące do utrzymania higieny osobistej;</li> <li>• potrafi samodzielnie się ubrać;</li> <li>• myje ręce po opuszczeniu WC i pozostawia porządek w toalecie;</li> <li>• uświadamia sobie jaki wpływ na dobre samopoczucie ma wygląd zewnętrzny; wie jak zachować się w salonie fryzjerskim.</li> </ul>

<p><b>Trening umiejętności praktycznych:</b> Nabyć lub doskonalenie umiejętności z zakresu prac porządkowych w budynku i wokół niego, prania ręcznego i w pralce wirlkowej, rozwieszania prania, prasowania, korzystania ze sprzętu AGD, przechowywania artykułów spożywczych, segregowania śmieci. <u>Metody pracy:</u> instruktarz wykonywanych czynności, pokaz, ćwiczenia praktyczne - wykonywanie pod kierunkiem terapeuty, pogadanki. <u>Cel:</u> wypracowanie umiejętności, dokładności i zaangażowania w zakresie czynności porządkowych.</p>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>praca ciągła (przy okazji treningu higienicznego, kulinarnego i robót ręcznych)</p>	<p>Zespół wspierająco - aktywnizujący</p>	<p>Uczestnik :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi dbać o czystość i porządek w pomieszczeniach;</li> <li>potrafi przygotować rzeczy do prania i posegregować kolorystycznie;</li> <li>potrafi korzystać z podstawowego sprzętu AGD;</li> <li>wie jak przechowywać produkty spożywcze;</li> <li>potrafi segregować śmieci.</li> </ul>
<p><b>Trening kulinarny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wspólne planowanie jadłospisu, tworzenie listy zakupów oraz dokonywanie zakupów w sklepie;</li> <li>nauka i utrwalanie zdobytych już, podstawowych czynności kuchennych – obieranie, krojenie, porcjowanie, parzenie herbaty i kawy,</li> <li>nauka i utrwalenie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętu AGD (kuchnia elektryczna, maszynka elektryczna, blender, Kuchenka mikrofalowa, zmywarka do naczyń, itp.);</li> <li>czytanie przepisów kulinarnych;</li> <li>nauka składania serwetek;</li> <li>pieczenie ciast i wykonywanie deserów na imprezy okolicznościowe;</li> <li>kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów;</li> <li>nauka korzystania z przepisów kulinarnych,</li> <li>nauka i doskonalenie umiejętności przygotowywania potraw</li> </ul>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>praca ciągła – 4 godziny dziennie, uczestnicy codziennie pełnią dyżury w kuchni i na stołówce</p>	<p>Anna Rupińska - Instruktor terapii zajęciowej – wyższe – zdrowie publiczne, dietetyka, 16 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Ukończyła studia podyplomowe na kierunku terapia zajęciowa w Collegium Medicum w Bydgoszczy.</p>	<p>Uczestnik potrafi samodzielnie lub z pomocą opiekuna pracowni kulinarnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>przygotować ciepły posiłek, upiec ciasto, obrać i pokroić warzywa;</li> <li>ustalić listę zakupów;</li> <li>wybrać prawidłowe produkty do określonego posiłku;</li> <li>obierać, kroić warzywa i mięso;</li> <li>przygotować posiłki;</li> <li>przezczytać ze zrozumieniem i skorzystać z przepisu kulinarnego;</li> <li>prawidłowo przechowywać produkty spożywcze;</li> <li>obsługiwać sprzęt AGD;</li> <li>celebrować uroczystości;</li> <li>wybierać właściwe sztuce i usługiwać się nimi oraz kulturalnie zachowywać się przy stole;</li> <li>nakrywać do stołu i sprzątać po posiłku;</li> <li>umyć naczynia i sprzątnąć miejsce pracy;</li> <li>prawidłowo zachować się w restauracji – złożyć zamówienie, zapłacić rachunek;</li> </ul>

	<p>okazjonalnych (śniadanie wielkanocne, spotkanie opłatkowe);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka i doskonalenie umiejętności pieczenia ciast, ciasteczek i robienie deserów na różne okazje (urodziny uczestników);</li> <li>• kształtowanie i utrwalanie nawyków poprawnego postępowania się sztucami i zachowania przy stole;</li> <li>• kształtowanie umiejętności samodzielnego jedzenia;</li> <li>• nakrywanie i podawanie do stołu;</li> <li>• nauka sprzątnięcia po posiłku;</li> <li>• zapoznanie i przypomnienie regulaminu pracowni kulinarnej oraz zasad BHP;</li> <li>• nauka prawidłowego sprzątnięcia pracowni kulinarnej i stołówki oraz urządzeń i sprzętów kuchennych;</li> <li>• nauka doboru środków czystości zgodnie z ich przeznaczeniem;</li> <li>• organizacja, przygotowanie uczestników i udział w konkursie kulinarnym „Kulinariada”;</li> <li>• wyjścia do obiektów gastronomicznych;</li> <li>• edukacja w zakresie zdrowego odżywiania się;</li> <li>• nauka przetwarzania sezonowych warzyw i owoców: kompoty, dżemy, kiszenie ogórków – z warzyw i owoców wyhodowanych w ramach hortiterapii,</li> <li>• mrożenie warzyw i owoców.</li> </ul> <p>Metody pracy: wykonanie zadania według instruktarzu słownego i pokazu terapeutę oraz demonstrowania czynności w celu samodzielnego wykonania.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• ma poczucie obowiązku dotyczącego pełnienia dyżurów i potrafi współdziałać w grupie.</li> </ul>
--	---	--	--	--	--

<p><b>Cel:</b> nauka przygotowania prostych posiłków z uwzględnieniem zachowania czystości i stosowania przepisów bhp.</p> <p><b>Trening budżetowy:</b></p> <p>Kontynuacja działań mających na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie wartości nominatów;</li> <li>• nabycie umiejętności odliczania określonych kwot i dokonywania obliczeń;</li> <li>• nauka planowania i robienia zakupów – planowanie zakupów koniecznych do przygotowania posiłku w ramach treningu kulinarnego;</li> <li>• ustalenie priorytetów przy planowaniu miesięcznego budżetu – wspieranie umiejętności gospodarowania środkami finansowymi;</li> <li>• wyjścia na zakupy – nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, orientacja w cenach;</li> <li>• uswiadomienie konsekwencji zaciągania zobowiązań.</li> </ul> <p><b>Metody pracy:</b> pogadanki, praca na materiałach pomocniczych, zajęcia praktyczne – wyjścia do sklepów.</p> <p><b>Cel:</b> wypracowanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem i dokonywania zakupów.</p>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>raz w tygodniu - 3 h trening indywidualny zajęcia grupowe - 5 h tygodniowo</p>	<p>Magdalena Liszewska - pracownik socjalny – wykształcenie wyższe – Praca opiekunka i socjalna Pedagogika opiekuńczo - wychowawcza, 6 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.  Anna Rupińska</p>	<p>Uczestnik posiadał następujące umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje nominaty;</li> <li>• odlicza określone kwoty;</li> <li>• rozsądnie gospodaruje własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych;</li> <li>• potrafi dokonać zakupów;</li> <li>• potrafi określić priorytety przy planowaniu zakupów;</li> <li>• potrafi prawidłowo zachować się w sklepie.</li> </ul>
<p><b>Trening zachowań prozdrowotnych:</b></p> <p>Działania mające na celu wykształcenie nawyku i umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• psychoedukacja;</li> <li>• regularnego przyjmowania leków;</li> <li>• rozpoznawania zwiastunów i reagowania na symptomy choroby;</li> <li>• poznanie działania leków neuroleptycznych;</li> </ul>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok; Raz w m-cu 2 h – pogadanka, ustalanie wizyt lekarskich wg potrzeb</p>	<p>Jakub Sobieraj</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna przebieg własnej choroby;</li> <li>• regularnie przyjmuje leki zlecone przez specjalistę;</li> <li>• zna konsekwencje przerwania farmakoterapii,</li> <li>• zna działanie leków neuroleptycznych i umie sobie radzić z efektami ubocznymi ich stosowania;</li> <li>• potrafi rozpoznać objawy choroby;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznanie objawów ubocznych i nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi;</li> <li>korzystania z usług medycznych (lekarz rodzinny, poradnie specjalistyczne);</li> <li>wsparcie w hospitalizacji;</li> <li>zrozumienie znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry;</li> <li>regularne mierzenie ciśnienia tętniczego oraz poziomu cukru;</li> <li>profilaktyka przeciwdziałania uzależnieniom.</li> </ul> <p>Działania te będą realizowane poprzez kontakty z opiekunami, pomoc w rejestracji do lekarza, monitorowanie regularnej farmakoterapii i wizyt w PZP, oraz innych specjalistycznych poradniach.</p> <p><u>Metody pracy:</u> instruktaż wykonywanych czynności, pogadanki, rozmowy indywidualne, dyskusja, wymiana poglądów.</p> <p><u>Cel:</u> nabywanie umiejętności związanych z aktywnym udziałem we własnej farmakoterapii, oraz stała kontrola stanu zdrowia zarówno psychicznego jak i somatycznego.</p>	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – 6 h dziennie (realizowany również przy okazji treningu spędzania czasu wolnego, treningu budżetowego i innych zajęć)	Jakub Sobieraj – psycholog – wykształcenie wyższe – psychologia zdrowia i kliniczna, w trakcie 4-letniego kursu psychoterapii poznawczo-behawioralnej, 7 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>wie jak organizować czas wolny nie sięgając po substancje o potencjale uzależniającym.</li> </ul> <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi nawiązywać kontakty z otoczeniem;</li> <li>potrafi nawiązać i podtrzymać rozmowę;</li> <li>podjęmuje próby kontrolowania własnego zachowania;</li> <li>prawidłowo zachowuje się w miejscach publicznych;</li> <li>radzi sobie w nowych i trudnych sytuacjach;</li> <li>jest w dobrych stosunkach z bliskimi.</li> </ul>
<b>Kształtowanie umiejętności interpersonalnych i społecznych</b>	<p>Kontynuacja działań mających na celu nabycie i doskonalenie umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>konstruktywnego rozwiązywania konfliktów;</li> <li>rozpoznawania i wyrażania emocji;</li> <li>podtrzymywania rozmowy i aktywnego słuchania;</li> <li>współpracy i zasad partnerstwa;</li> <li>rozwiązywania problemów;</li> <li>kształtowania pozytywnych relacji z osobami bliskimi;</li> </ul>	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – 6 h dziennie (realizowany również przy okazji treningu spędzania czasu wolnego, treningu budżetowego i innych zajęć)	Jakub Sobieraj – psycholog – wykształcenie wyższe – psychologia zdrowia i kliniczna, w trakcie 4-letniego kursu psychoterapii poznawczo-behawioralnej, 7 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>wie jak organizować czas wolny nie sięgając po substancje o potencjale uzależniającym.</li> </ul> <p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi nawiązywać kontakty z otoczeniem;</li> <li>potrafi nawiązać i podtrzymać rozmowę;</li> <li>podjęmuje próby kontrolowania własnego zachowania;</li> <li>prawidłowo zachowuje się w miejscach publicznych;</li> <li>radzi sobie w nowych i trudnych sytuacjach;</li> <li>jest w dobrych stosunkach z bliskimi.</li> </ul>

<p><b>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kształtowania asertywnego zachowania;</li> <li>kształtowania poczucia świadomości ciała;</li> <li>usprawniania procesów poznawczych;</li> <li>podjęmowania celowej aktywności;</li> <li>trening stosownego zachowania w miejscach publicznych;</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> zebrania spoteczności, dyskusje, pogadanki, psychoterapia indywidualna</p> <p><u>Cel:</u> wzrost poczucia własnej wartości, usprawnienie komunikacji, poznanie własnych możliwości, zdobycie umiejętności rozwiązywania problemów</p> <p>Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego oraz stwarzanie możliwości rozwijania zainteresowań uczestników poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>organizowanie seansów filmowych;</li> <li>domino, puzzle, karty do gry, klocki, warcaby, jenga;</li> <li>konkursy wiedzy;</li> <li>rozwiązywanie krzyżówek, sudoku literowe i liczbowe, tangramy;</li> <li>gry edukacyjne, planszowe i pamięciowe;</li> <li>spotkania, pogadanki, dyskusje, wymiana doświadczeń.</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> gry towarzyskie, film.</p> <p><u>Cel:</u> ogólny rozwój uczestników, wskazanie różnych możliwości spędzania czasu wolnego z uwzględnieniem indywidualnych zainteresowań, aktywizacja uczestników do podjęcia działań indywidualnych lub do współpracy w grupie, nawiązanie kontaktów ze współuczestnikami, wzajemna pomoc.</p>	<p>Typ A, B, C, D</p> <p>praca ciągła – codziennie, ok 3 h</p>	<p>Ewelina Gawrońska - pedagog, wykształcenie wyższe – pedagogika; specjalność rewalidacja osób upośledzonych umysłowo – oligofrenopedagogika; staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi – 6 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.</p> <p>Emilia Jankowska – pedagog, wykształcenie wyższe, pedagogika, specjalność: pedagogika rewalidacyjna z elementami poradnictwa rehabilitacyjnego, studia podyplomowe: Wspomaganie rozwoju i edukacja osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz Zespołem Aspergera, Oligofrenopedagogika, Edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna, Pedagogika przedszkolna z terapią dziecka, 4 lata stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pozna formy i sposoby spędzania czasu wolnego;</li> <li>pozna korzyści związane z posiadaniem czasu wolnego;</li> <li>potrafi samodzielnie zorganizować sobie czas wolny;</li> <li>zna swoje pasje i zainteresowania;</li> <li>ogląda filmy;</li> <li>zna zasady różnych gier stolikowych i podejmuje rywalizację;</li> <li>tworzy więź z pozostałymi uczestnikami utawiającą funkcjonowanie podczas pobytu w ŚDS;</li> <li>poszerza swoją wiedzę na temat otaczającej rzeczywistości poprzez gry i zabawy edukacyjne;</li> <li>poprzez relację w grupie zyskuje swoją pewność siebie, co również utawia funkcjonowanie w życiu codziennym, podejmuje działania i aktywne życie.</li> </ul>

			<p>Magdalena Liszewska wspierający: wszyscy terapeuci</p>	
<p><b>Terapia ruchowa:</b> Organizowanie zajęć sportowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gra w rzutki, Boccia, piłkarzyki, piłkę nożną, unihokeja, kregle, tenis stołowy;</li> <li>ćwiczenia ogólnousprawniające;</li> <li>nordic walking;</li> <li>spacery;</li> <li>organizowanie rozgrywek sportowych;</li> <li>ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu poprawiającego kondycję i koordynację;</li> <li>udział uczestników w turniejach i spartakiadach sportowych;</li> <li>prowadzenie zajęć z wykorzystaniem elementów Programów Aktywności M. i Ch. Knillów.</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> metoda zabawowa, metoda naśladowcza – ściśta, pokaz.</p> <p><u>Cel:</u> poprawa lub utrzymanie sprawności fizycznej na dotychczasowym poziomie, doskonalenie świadomości własnego ciała, kontaktu i komunikacji.</p>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>Praca ciągła – codziennie przez 3 h</p>	<p>Ewelina Gawrońska, Magdalena Liszewska</p>	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>poprawił swoją kondycję fizyczną bądź utrzymał ją na dotychczasowym poziomie;</li> <li>potrafi korzystać z różnych form spędzania wolnego czasu;</li> <li>poprawia kontrolę nad swoimi emocjami;</li> <li>ma lepsze samopoczucie;</li> <li>poprawił umiejętności współpracy i komunikowania się;</li> <li>nabrat poczucia pewności siebie;</li> <li>poprawił integrację społeczną</li> <li>jest systematyczny;</li> <li>odczuwa świadomą potrzebę ruchu;</li> <li>nabywa poczucie bezpieczeństwa;</li> <li>nawiązuje kontakt i komunikację;</li> <li>rozwinęła świadomość własnego ciała.</li> </ul> <p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wie jak zachować się w publicznym obiekcie sportowym – potrafi zakupić bilet wstępu, skorzystać z szatni itp.;</li> <li>rozpoznał lub kontynuuje naukę pływania;</li> <li>podniósł poczucie własnej wartości;</li> <li>odkrył własne możliwości;</li> <li>osiągnął satysfakcję z rywalizacji;</li> <li>rywalizuje w oparciu o zasady „fair play”.</li> </ul>
<p>Wyjścia do publicznych obiektów sportowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>basen – nauka pływania i rekreacja w wodzie;</li> <li>kręgielnia, hala sportowa, MOSiR, itp.</li> </ul> <p><u>Metody pracy</u> – praktycznego działania, pokaz.</p> <p><u>Cel:</u> nauka zachowania w miejscu publicznym (obiekcie sportowym) Udział w turniejach, spartakiadach, meczach i innych rozgrywkach sportowych, rozwijanie zdolności i</p>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>zgodnie z harmonogramem imprez</p>		

<p><b>Terapia zajęciowa</b></p>	<p>zainteresowań uczestników; doskonalenie sprawności fizycznej.</p> <p><b>Zajęcia plastyczne:</b> Rozwijanie umiejętności plastycznych poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• malarstwo: farby (akwarele, tempera, gwasz, akryl), pasta do zębów, kawa, sok, tusz;</li> <li>• rysunek: kredki, ołówki, flamastry;</li> <li>• formy przestrzenne: plastelina, masa solna, gips, masa papierowa, recykling;</li> <li>• małe formy graficzne: stemplowanie, odciskanie, wycinanki, wyklejanki, wydrapywanki, collage, scrapbooking, decupage, frottage;</li> <li>• dekoratorstwo, zdobienie różnych przedmiotów wiklinowych, gipsowych itp. Tworzenie dużych form będących wystrojem wnętrz bądź scenografią do teatryków (w zależności od potrzeb);</li> <li>• mozaika: z ceramiki, drewna, gipsu, kamyków, szkła itp.;</li> <li>• metaloplastyka: drut, tworzenie kształtów przestrzennych będących bazą do dalszej pracy plastycznej</li> <li>• prace z materiałami naturalnymi: patyki, piasek, ziarno itp.;</li> <li>• udział w konkursach plastycznych dla osób niepełnosprawnych.</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> pogadanka, obserwacja, spacer, zabawa, zajęcia plenerowe, wyjścia tematyczne np. do parku, muzeum, wystawy, kino.</p> <p><u>Cel:</u> rozwijanie wrażliwości, wyobraźni i twórczego myślenia, wzmocnienie poczucia własnej wartości, doskonalenie sprawności manualnej i percepcyjnej,</p>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>Praca ciągła – codziennie, 6 h</p>	<p><b>Dorota Dębowska</b> - instruktor terapii zajęciowej – wykształcenie policealne w zawodzie plastyk, 19 lat stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi. Ukończyła Policealną Szkołę Terapeutów Zajęciowych w Toruniu.</p>	<p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ujawnia własne myśli i uczucia i stany emocjonalne;</li> <li>• wyrabia poczucie ład, porządku i estetyki;</li> <li>• zna i stosuje różne techniki plastyczne; rozwija wyobraźnię;</li> <li>• rozwija „małą motorykę”;</li> <li>• wdraża się do współpracy w grupie i wzajemnej pomocy;</li> <li>• nabywa umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami plastycznymi;</li> <li>• podnosi poczucie własnej wartości;</li> <li>• osiągnął satysfakcję z wykonanej pracy przez jej prezentację w ośrodku;</li> <li>• osiągnął sukces biorąc udział w konkursach.</li> </ul>
---------------------------------	--	-----------------------	---------------------------------------	--	---



<p>wdrażanie do samodzielności, odpowiedzialności i umiejętności planowania działań na miarę indywidualnych możliwości.</p>				
<p><b>Zajęcia rekodzielnicze:</b>  Zdobywanie nowych, poszerzanie zakresu posiadanych umiejętności rękodzielniczych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szycie maszynowe (torby, poszewki, przyszywanie guzików i aplikacji, przeróbki maszynowe, reperacja odzieży);</li> <li>• szycie ręczne (hafty: krzyżykowy, Richelieu, za igłą, dziergany);</li> <li>• robienie na drutach i szydełku; quilting;</li> <li>• aplikacje;</li> <li>• pracę na krośnie tkackim;</li> <li>• wykonywanie dekoracji okolicznościowych;</li> <li>• wykonywanie kartek okolicznościowych;</li> <li>• wykonywanie stroików o tematyce świątecznej z wykorzystaniem nowych technik przestrzennych;</li> <li>• wykonywanie filcowych aplikacji;</li> <li>• tworzenie figur z masy solnej i papierowej;</li> <li>• ozdabianie szklanych naczyń, malowanie butelek, stoików;</li> <li>• tworzenie kompozycji kwiatowych (florystyka);</li> <li>• ozdoby z makaronu, ryżu, kaszy itp.;</li> <li>• wykonywanie kwiatów z bibuły,</li> <li>• zdobienie metodą decupage;</li> <li>• wykonywanie obrazów z wysuszonych liści;</li> <li>• udział w konkursach.</li> </ul>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>Praca ciągła - codziennie 4 h</p>	<p>Anna Rupińska</p>	<p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poszerzył swoje umiejętności poprzez zapoznanie się z różnymi technikami rękodzielniczymi;</li> <li>• poprawił sprawność manualną i koordynację wzrokowo – ruchową;</li> <li>• potrafi samodzielnie wykonać na drutach lub szydełku prosta prace, a także naprawić odzież (cerowanie, przyszywanie guzika, itp.);</li> <li>• kształtuje prawidłową postawę zawodową – sumienność, systematyczność, obowiązkowość;</li> <li>• rozwinął swoje zainteresowania, poznał jedną z form spędzania czasu wolnego;</li> <li>• wyciszył się i zrelaksował;</li> <li>• doprowadza rozpoczętą pracę do końca, sprząta po sobie stanowisko pracy.</li> </ul>

<p><u>Metody pracy:</u> odwzorowywanie, pogadanka, mini wykład, naśladowanie, pokaz praktycznego działania.</p> <p><u>Cel:</u> wzbudzenie emocji wywierających korzystny wpływ na zaspokojenie potrzeby samorealizacji.</p> <p><u>Zajęcia hortiterapii:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wysadzenie nasion i roślin cebulowych do gruntu;</li> <li>• rozmnażanie bylin i krzewów;</li> <li>• wykonywanie prac porządkowych w ogrodzie;</li> <li>• prowadzenie warzywnika, zbior plonów, przygotowanie gleby do zimy;</li> <li>• wykonywanie dekoracji i prac plastycznych z wykorzystaniem „darów” natury.</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> zajęcia praktyczne, spacer, wycieczki, obserwacja, audiowizualizacja.</p> <p><u>Cel:</u> nabycie umiejętności w zakresie ogrodnictwa, rozładowanie napięć i stresu.</p>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>5 godzin tygodniowo</p>	<p>Zespół wspierająco - aktywizujący</p>	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawił swój nastrój;</li> <li>• współpracuje w grupie;</li> <li>• wyciszył się i zrelaksował;</li> <li>• zwiększył swój rozwój społeczny i osobisty;</li> <li>• poszerzył swoją wiedzę w zakresie ogrodnictwa;</li> <li>• wykorzystuje wiedzę ogrodniczo-przyrodniczą w życiu codziennym;</li> <li>• znalazł swoje zainteresowania.</li> </ul>
<p><u>Zajęcia komputerowe:</u></p> <p>Pogłębienie wiedzy i rozwijanie umiejętności informatycznych przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• naukę podstaw obsługi komputera i jego podstawowych programów (Word, Paint);</li> <li>• komunikowanie się za pomocą komputera i technologii informacyjno – komunikacyjnych (np. obsługa poczty elektronicznej);</li> <li>• doskonalenie umiejętności korzystania z drukarki, scanera;</li> <li>• wykorzystywanie komputera oraz programów i gier edukacyjnych do poszerzenia wiedzy z różnych dziedzin;</li> </ul>	<p>Typ A, B, C, D</p>	<p>2 razy w tygodniu 2 h</p>	<p>Magdalena Liszewska</p>	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zna zasady obsługi komputera;</li> <li>• potrafi znaleźć w Internecie potrzebne mu informacje;</li> <li>• potrafi samodzielnie napisać pismo i wydrukować je;</li> <li>• rozwija swoje zainteresowania;</li> <li>• potrafi komunikować się za pomocą komputera i technologii informacyjno – komunikacyjnych;</li> <li>• wykorzystuje komputer do poszerzenia wiedzy i umiejętności z różnych dziedzin.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka obsługi aparatu foto (wykonywanie zdjęć na imprezach okolicznościowych, przenoszenie zdjęć z aparatu na PC i ich katalogowanie oraz umieszczanie na portalach społecznościowych).</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> mini wykład, metoda zadaniowa, metody praktyczne.</p> <p><u>Cel:</u> rozwijanie zainteresowań techniką cyfrową i wdrażanie do świadomego korzystania z niej.</p>				
<p><u>Zajęcia muzyczne:</u></p> <p>Stymulowanie rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego poprzez różne formy aktywności muzycznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• słuchanie muzyki;</li> <li>• naukę piosenek w połączeniu z układami choreograficznymi;</li> <li>• taniec;</li> <li>• relaksację przy muzyce;</li> <li>• aromaterapie;</li> <li>• przygotowanie do udziału w konkursach;</li> <li>• korzystanie z instrumentów perkusyjnych w celu rozładowania napięć emocjonalnych;</li> <li>• indywidualne zajęcia wokalne.</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> odraagowująco – wyobraźeniowa, aktywizująca emocjonalnie; treningowa, relaksacyjna.</p> <p><u>Cel:</u> ogólne korzystne wpływanie na stan psychofizycznego samopoczucia.</p>	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – codziennie, 1 h	Emilia Jankowska	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozładował napięcia emocjonalne - jest rozluźniony, wyciszony i zrelaksowany;</li> <li>• rozwinął twórczą aktywność;</li> <li>• podnosi poczucie własnej wartości;</li> <li>• osiągnął sukces występując publicznie na konkursach, przeglądach; imprezach okolicznościowych,</li> <li>• rozwinął swoje zdolności i zainteresowania.</li> </ul>
<p><u>Teatrotterapia:</u></p> <p>Przygotowanie przedstawień i inscenizacji teatralnych.</p> <p><u>Metody pracy:</u> inscenizacja, przedstawianie, naśladowanie, pogadanka.</p> <p><u>Cel:</u> ujawnianie stanów emocjonalnych, ich przedstawianie.</p>	Typ A, B, C, D	Według kalendarza imprez	Ewelina Gawrońska, Emilia Jankowska	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi wyrażać swoje uczucia, emocje;</li> <li>• potrafi identyfikować się z odgrywaną postacią;</li> <li>• potrafi opanować treść przed publicznym wystąpieniem.</li> </ul>

	<p><b>Trening kulturalny:</b> 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, uwrażliwienie i zwiększenie dbałości na kulturę i sztukę.</p>	Typ A, B, C, D	Według kalendarza imprez	Zespół wspierająco - aktywizujący	<p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ma możliwość aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym;</li> <li>• kino, teatr czy muzeum są dla uczestnika nieocenionym źródłem wiedzy i zapomnianych wrażeń; wzbogaca się o niezapomniane wrażenia w ciekawych miejscach.</li> </ul>
	<p><b>Biblioterapia:</b> Organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych, w tym zachęcanie do przeglądu pracy, głośne czytanie wybranych książek, opowiadań, artykułów, motywowanie do dyskusji o przeczytanych tekstach, umożliwienie wypowiedziania się na forum grupy. <u>Metody pracy:</u> czytanie lub słuchanie książek, streszczenie, opowiadanie, recytacja, czytanie z podziałem na role. <u>Cel:</u> kształtowanie zdolności wyrażania swojej opinii, doskonalenie techniki czytania.</p>	Typ A, B, C, D	Praca ciągła, codziennie, 45 min.	Ewelina Gawrońska	<p><b>Uczestnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czyta i potrafi analizować przeczytany tekst;</li> <li>• samodzielnie czyta i przegląda prasę;</li> <li>• czyta, słucha poezję i prozę.</li> </ul>
<p><b>Pomoc w realizacji spraw urzędowych i w kontaktach z instytucjami</b></p>	<p>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 socjalne, mini wykład, wykonanie zadania według instrukcji terapeuty. <u>Cel:</u> wsparcie uczestnika w samodzielności.</p>	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – według potrzeb	Magdalena Liszewska	<p><b>Uczestnik i jego bliscy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• otrzymują pomoc i wsparcie w dążeniu do samodzielności;</li> <li>• otrzymują pomoc i wsparcie w podejmowaniu decyzji i w sytuacjach trudnych;</li> <li>• otrzyma wzmocnienie w zakresie poczucia własnej wartości i podnoszenia wiary we własne siły.</li> </ul>
<p><b>Pomoc psychologiczna (dla uczestników i ich opiekunów)</b></p>	<p>Zadania wynikające ze sprawowania opieki psychologicznej nad uczestnikami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie historii życia uczestników poprzez dokumentację, rozmowy z nimi, wypowiedzi rodzin i pracowników;</li> </ul>	Typ A, B, C, D	w zależności od potrzeb	Jakub Sobieraj	<p><b>Uczestnik i jego opiekunowie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• otrzymują diagnozę psychologiczną;</li> <li>• poznają ocenę możliwości rozwojowych, oraz potrzeb emocjonalno – spolecznych;</li> <li>• znają zasady radzenia sobie w sytuacjach trudnych;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>orientacja w stanie psychicznym uczestników poprzez obserwacje i rozmowy;</li> <li>poradnictwo psychologiczne dostosowane do potrzeb uczestników;</li> <li>interwencja w sytuacjach kryzysowych;</li> <li>diagnoza uczestników;</li> <li>aktualizacja dokumentacji indywidualnej uczestników;</li> <li>wskazywanie możliwości poznawczych i rozwojowych uczestników;</li> <li>psychoedukacja uczestników;</li> <li>podtrzymywanie kontaktów z rodzinami;</li> <li>wystawianie opinii psychologicznych;</li> <li>prowadzenie terapii indywidualnej i grupowej.</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> wywiad, analiza dokumentów, obserwacja, terapia indywidualna i grupowa, psychoedukacja, trening umiejętności społecznych.</p> <p><u>Cel:</u> kształtowanie osobowości w sferze intelektualnej, emocjonalnej oraz rozwój umiejętności społecznych uczestnika, wsparcie psychologiczne uczestnika i jego bliskich.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>otrzymują wsparcie psychologiczne.</li> </ul>
<p><u>Trening edukacyjny:</u></p> <p>Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności szkolnych, które we wcześniejszym czasie i toku rozwoju, z różnych powodów, nie zostały wyuczone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ćwiczenia z obrazkami (dopasowywanie jednakowych obrazków, wyszukiwanie różnic i podobieństw, uzupełnianie braków na obrazku, omawianie treści obrazków);</li> </ul>	Typ A, B, C, D	Praca ciągła – codziennie, 4 h	Ewelina Gawrońska, Emilia Jankowska	<p><u>Uczestnik:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zwiększył swoją aktywność;</li> <li>wzrosła jego poczucie własnej wartości i wiary we własne siły;</li> <li>podniósł poziom logicznego myślenia;</li> <li>zwiększył koncentrację uwagi;</li> <li>poprawił poziom sprawności grafomotorycznej;</li> <li>usprawnił pamięć wzrokową i słuchową oraz ogólnie zdolności intelektualne;</li> <li>nabył umiejętność czytania i liczenia.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia z figurami (dobieranie jednakowych figur, odtwarzanie z pamięci układu elementów, układanie według wzoru lub z pamięci kompozycji z figur);</li> <li>• podstawowe ćwiczenia matematyczne (dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie) na konkretach lub w pamięci;</li> <li>• ćwiczenia w pisaniu liter, wyrazów, krótkich zdań lub dłuższych wypowiedzi;</li> <li>• ćwiczenia w czytaniu wyrazów, zdań lub tekstów;</li> <li>• rozwijanie myślenia (zabawy słowne, zagadki, gry dydaktyczne i krzyżówki);</li> <li>• korzystanie z neuroformy.</li> </ul> <p><u>Metody pracy:</u> dyskusja, pogadanka, ćwiczenia praktyczne, zajęcia indywidualne.</p> <p><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.</p>			
--	---	--	--	--

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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie jak postępować z podopiecznym;</li> <li>• jest bardziej świadomy stanu psychicznego i fizycznego podopiecznego dzięki może udzielić mu potrzebnego wsparcia;</li> <li>• podnosi swoją wiedzę i umiejętności;</li> <li>• integruje się z pozostałymi rodzicami/opiekunami.</li> </ul>
-----------------------------------	---	----------------	-----------------	--	--

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

Zespół Wspierający – 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 Jasińska - 27 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”;

Kursy:

- „Mediacje rodzinne”

## KALENDARZ IMPREZ NA 2024 ROK

<b>STYCZEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurs śpiewania kolęd</li> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu styczniu</li> <li>• Bale karnawałowe</li> <li>• Wyjście do kina</li> <li>• Wyjście do biblioteki</li> <li>• Turniej w Boccie</li> <li>• Masaże relaksacyjne</li> </ul>
<b>LUTY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal Radości dla osób niepełnosprawnych</li> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu lutym</li> <li>• „Tłusty czwartek” - spotkanie integracyjne</li> <li>• Walentynki</li> <li>• Wyjście na kręgle</li> <li>• Wyjazd do pracowni ceramicznej</li> <li>• Rozgrywki sportowe dla mniej sprawnych</li> <li>• Ogólnopolski dzień walki z depresją</li> </ul>
<b>MARZEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dzień Kobiet – mini SPA</li> <li>• „Ostatki” - zabawa karnawałowa</li> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu marcu</li> <li>• Turniej w piłkarzyki – ŚDS Rypin i WTZ Rypin</li> <li>• Turniej gier planszowych</li> <li>• Światowy Dzień Zespołu Downa</li> <li>• Wyjście do kina</li> <li>• Wyjazd na kiermasz wielkanocny</li> <li>• Wyjście do Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej na lekcję muzealną</li> <li>• Wiosenne spotkanie z poezją podczas Światowego Dnia Poezji</li> <li>• Wspólne malowanie „pani wiosny”, szukanie pierwszych oznak wiosny</li> </ul>
<b>KWIECIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu kwietniu</li> <li>• Dzień w ogrodzie (prace porządkowe zakończone ogniskiem)</li> <li>• Turniej w piłkę nożną - ŚDS z WTZ</li> <li>• Śniadanie wielkanocne</li> <li>• Rozgrywki sportowe – pracownicy kontra uczestnicy</li> <li>• Światowy Dzień Świadomości Autyzmu</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjście do biblioteki</li> </ul>
<b>MAJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecz w unihokeja z WTZ Rypin</li> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu maju</li> <li>• Piknik rodzinny w ogrodzie</li> <li>• Uroczystość z okazji Dnia Matki</li> <li>• Wyjście do pizzerii</li> </ul>
<b>CZERWIEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spartakiada Sportowa – Nowa Wieś</li> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu czerwcu</li> <li>• Rypińska Spartakiada „Sprawni Inaczej”</li> <li>• Dwudniowa wycieczka</li> <li>• „Kulinariada 2024” – konkurs kulinarny</li> <li>• Wyjście do kina</li> <li>• Wyjazd nad jezioro</li> <li>• Wyjście na lody / kawiarni</li> <li>• Turniej w Boccia – Nakło nad Notecią</li> <li>• Zabawa plenerowa w ŚDS w Czarnem „Kostka w grze”</li> </ul>
<b>WRZESIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu wrześniu</li> <li>• Narodowe Czytanie</li> <li>• Dzień głośnego czytania</li> <li>• Dzień Chłopaka</li> <li>• Grzybobranie</li> <li>• Wyjście do biblioteki</li> <li>• „Święto pieczonego ziemniaka” – porządki w ogrodzie zakończone ogniskiem</li> </ul>
<b>PAŹDZIERNIK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turniej gier planszowych</li> <li>• Wyjście do kina</li> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu październiku</li> <li>• Grzybobranie</li> <li>• Udział w konkursie plastycznym</li> <li>• Rozgrywki w piłkę nożną (ŚDS Rypin, WTZ Rypin)</li> </ul>
<b>LISTOPAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andrzejkki – „Dzień wróżb i magii”</li> <li>• Urodziny uczestników urodzonych w miesiącu listopadzie</li> <li>• Wyjście do kina</li> <li>• Wyjście na kręgle</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurs plastyczny</li> <li>• Wyjście do Muzeum Ziemi Dobrzyńskiej na lekcję muzealną</li> <li>• Rozgrywki sportowe dla mniej sprawnych</li> <li>• Świątowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień</li> <li>• Akademia z okazji obchodów dnia 11 Listopada</li> </ul>
<b>GRUDZIEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spotkanie opłatkowe z rodzinami uczestników</li> <li>• Turniej gier stołkowych</li> <li>• Wyjście do kina</li> <li>• Kiermasz bożonarodzeniowy</li> <li>• Konkurs na bombkę bożonarodzeniową</li> <li>• Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych</li> <li>• Kolacja wigilijna</li> <li>• Jasełka</li> <li>• Wyjście do biblioteki</li> </ul>

Kierownik Stowowiskowego  
Domek Sierżantów i Rybale  
*Włoch*  
organizacja imprez kulturalnych  
Ewa Jaszczyńska

*Za Tobie.com*

**BURMISTRZ MIASTA RYPIA**

**mgr Paweł Grzybowski**