

**Uchwała Nr 689/2021
zarządu powiatu średzkiego
z dnia 15 grudnia 2021 r.**

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2022 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 920 ze zm.) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 249) Zarząd Powiatu Średzkiego **uchwala**, co następuje:

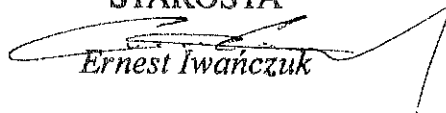
§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy na 2022 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

§ 2. Plan Pracy na 2022 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Staroście.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA


Ernest Iwańczuk

Uzasadnienie
do uchwały Nr 689/2021
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 15 grudnia 2021 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2022 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej.

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020, poz. 249) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plany pracy domu na każdy rok. Plan Pracy na 2022 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej przy ul. Szkolnej 2 został uzgodniony w dniu 19.11.2021 r. przez Wojewodę Wielkopolskiego (pismo znak: PS-II.9421.4.183.2021.4).

PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W ŚRODZIE WIELKOPOLSKIEJ
NA ROK 2022

Celem głównym działań Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej jest osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie Uczestników, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

STYCZEŃ

I. Grupa A

1. " 17.01. - Blue Monday"
 - a) fakty i mity - oblicza depresji - wybrane wpisy z bloga J. Małeckiej – praktyka wyzdrowienia ChAD.
2. Stary polski „ROCK na Nowy Rok”
 - a) konkursy: "Jaka to melodia?", połącz nazwisko wokalisty z nazwą zespołu",
 - b) karaoke, ciekawostki: "Coover czy oryginał?".

II. Grupy „B”

1. Nowy Rok - czego oczekujemy w nowym roku
 - ważne dni w naszym życiu (zaznaczamy na kartach kalendarza)
2. Zima - zwrócenie uwagi na cykliczność pór roku, określenie charakterystycznych cech zimy; malowanie pejzażu - technika dowolna.
3. Dzień Babci , dzień Dziadka” - jak ich pamiętamy, próba stworzenia portretu. Przegląd albumów rodzinnych.
4. Osoby starsze – pogadanka na temat funkcjonowania osób starszych i ich problemów, budzenie szacunku do osób starszych, słabszych, wymagających naszej pomocy, w oparciu o własne doświadczenia, filmy, artykuły prasowe. Próba odpowiedzenia na pytanie: W jakim miejscu ja jestem?.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” - rozwijamy swoje zainteresowania: szydelkujemy.
2. Przypomnienie podstawowych zasad BHP i higieny pracy podczas codziennych zajęć.
3. Ustalenie tematyki zajęć na bieżący rok we współpracy z uczestnikami.
4. Zdrowie – jak budować i wspierać odporność.
5. Relacje – jak zaakceptować „inność innych osób”.
6. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – wprowadzenie i ustalenie zasad.

LUTY

I. Grupa A

1. Dzień Pozytywnego Myślenia oraz Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją
 - a) pogadanki i warsztaty z zakresu technik radzenia sobie ze stresem + wykonanie prezentu" dla pozostałych grup / tablice z materiałami wspomagającymi odstresowanie/.

2. „Podaj dalej...” Pokazowe "lekcje" z zakresu Kinezylogii edukacyjnej P. Dennisona oraz Treningu Jacobsona dla chętnych Uczestników oraz Asystentów.
3. Dzień Organizacji Pozarządowych – zapoznanie z lokalnymi organizacjami, np. PCK, PZERiI, Diabetycy, Hospicjum, Stowarzyszenia.

II. Grupy „B”

1. Zakochani są wśród nas” - wykonanie upominków, ozdób i dekoracji walentynkowych (malarstwo, zdobnictwo, papieroplastyka, stolarstwo).
 - a) przedstawienie krótkiej historii o św. Walentym.
2. Tłusty czwartek, podkoziołek – kultywowanie tradycji: wielkopolskie tradycje i związane z nimi obrzędy.
3. Zimowy pejzaż – widok z okna: wdrażanie do systematycznej obserwacji zmian zachodzących w przyrodzie (opady śniegu, niskie temperatury, niezwykle zjawiska pogodowe) – prace plastyczne wykonane różną techniką.
4. Dzień Hymnu Państwowego - co wiem o jego powstaniu ? : dyskusja po obejrzeniu filmu „Mazurek Dąbrowskiego dzieje hymnu narodowego”.

III. Grupa C

- a) „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: walentynkowe upominki.
- b) Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – wydatki stałe i nieprzewidziane: jak sobie z tym poradzić.

IV. Integracja

1. Wspólne spożycie pączków.
2. Bał karnawałowy – organizacja zabawy w ŚDS (w gronie uczestników zajęć).
3. Organizacja wyjazdów na zabawy/bale karnawałowe (w zależności od ewentualnych zaproszeń z innych ośrodków).
4. Udział w quizie na temat języka ojczystego.

MARZEC

I. Grupa A

1. Cykl zajęć przygotowujących do obchodów Świąt Wielkiej Nocy : pogadanki oraz terapia zajęciowa ukierunkowana na tradycje zwyczaje w naszym życiu (karnawał, tłusty czwartek post, Wielkanoc, wykonywanie prac o tematyce wielkanocnej dowolną techniką).
2. Tydzień Mody:
 - a) z modą przez wieki – pogadanki, filmy,
 - b) „nieoczywiste” ubrania (eko, z nietypowych materiałów np. czekolady).
3. Elementy hortiterapii : pielęgnacja kwiatów w doniczkach, przesadzani.

II. Grupy „ B”

1. Dzień Kobiet , Dzień Mężczyzny
2. Gdzie Ci mężczyźni? - miejsce mężczyzn we współczesnym świecie – pogadanka, kobieta a mężczyzna – stereotypy na temat ról przez nich pełnionych (śmieszne filmiki, kawały).
3. W marcu jak w garncu i inne przysłowia związane z aurą zimowo wiosenną – kalendarz pogody.
4. Pożegnanie zimy, tradycje związane z topieniem Marzanny (wykonanie kukły, wycieczka nad jezioro).

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: kompozycje kwiatowe i wielkanocne.
2. Przygotowanie upominków z drewna dla Pań i dla Panów z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn.
3. Zdrowie – czy zmieniające się pory roku wpływają na stan naszego zdrowia, na nasze samopoczucie; zmiana czasu.
4. Relacje – jak rozwiązać konflikt.
5. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – jak stworzyć prawidłową listę zakupów, na czym się skupić, czy na pewno jest mi to potrzebne?, o co zadbać w pierwszej kolejności.

IV. Integracja

1. Wspólna kawa z okazji Dnia Kobiet, Mężczyzn : quizy.
2. Wyjście nad jezioro z przysłowiową „Marzanną” – pożegnanie zimy.

KWIECIEŃ

I. Grupa A

1. Cykl zajęć „Pieski świat”
 - a) Wycieczka do schroniska,
 - b) zbiórka przedmiotów na akcje Stowarzyszenia „Cztery łapki”.
2. „Zdrowie to nie brak choroby” – pogadanki, plakat (wywieszenie na ściance).
3. Wypieki ciasta na śniadanie wielkanocne.

II. Grupy „B”

1. „Prima Aprilis” – podróż do krainy uśmiechu: żarty, kawały, śmieszne filmiki.
2. Wiosna wokół nas:
 - a) szukanie oznak wiosny w przyrodzie (wycieczki, spacer),
 - b) wiosenne kwiaty – rozpoznawanie i nazywanie pierwszych kwiatów wiosennych,
 - c) prace plastyczne – wykonywanie gałązek forsycji, krokusów, żonkili, tulipanów,
 - d) odgłosy wiosny – zajęcia relaksacyjne, odgłosy natury.
3. W wielkanocnym nastroju:
 - a) pogadanka na temat tradycji i zwyczajów, związanych ze świętem (filmiki, prasa, własne doświadczenia),
 - b) przygotowywanie dekoracji świątecznych (stroików, kartek, ubranie stołu).
4. Śniadanie Wielkanocne” – przygotowanie stołu i poczęstunku na spotkanie okolicznościowe - tradycyjne wypieki i potrawy wielkanocne (babka, żurek, jajka na różne sposoby itp.) .
5. Moje zdrowie, to nie tylko moja sprawa – kształtowanie zachowań prozdrowotnych
 - a) pogadanka nt. zdrowie we wszystkich sferach: fizycznej, psychicznej i społecznej,
 - b) co wpływa na nasze zdrowie? Rozróżnianie pojęć człowiek zdrowy – człowiek chory,
 - c) uczyć się informować o swoim stanie zdrowia i samopoczuciu (opiekunów, terapeutów i inne osoby); znajomość telefonów alarmowych, rozpoznawanie pierwszych objawów choroby, przestrzeganie zasad higieny.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania;
2. Na czym polega uczciwość : pogadanka, dyskusje, przykłady.
3. Międzynarodowy Dzień Ziemi – wysiewanie do doniczek kwiatów ogrodowych, ich pielęgnacja.
4. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – idziemy na zakupy; porównywanie cen w różnych sklepach.

IV. Integracja

1. Wspólne śniadanie Wielkanocne.

MAJ

I. Grupa A

1. Inauguracja Klubu „Globtrotterzy z ŚDS” :
 - a) spotkanie i wyłonienie osób zainteresowanych zorganizowaniem terminarza wycieczek i tras.
2. „Dzień bez papierosa” :
 - a) skutki nawyku palenia –pogadanka,
 - b) ankieta „mój okres palenia/ nie palenia „księga środowiskowych rekordów Guinnessa”
 - c) broszurka z ciekawostkami.

II. Grupy „B”

1 Maj – Święto pracy

1. Praca jedną z aktywności człowieka; kto gdzie pracuje, jakie są zawody, uczenie obowiązkowości, poszanowanie dla swojej i cudzej pracy. Praca to przywilej czy obowiązek? (filmy, pogadanki).
2. Święto Konstytucji 3 Maja i Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej:
 - a) rola symboli narodowych – pogadanka,
 - b) przygotowanie symboli dowolną techniką – wystawa,
 - c) oglądanie filmu,
3. Polska moja Ojczyzna – zapoznanie z legendą o powstaniu państwa polskiego.
4. Znajomość mapy Polski – rozpoznawanie konturów na mapie Europy, znajomość miejsca zamieszkania (kraj, województwo, powiat, miejscowość).
5. Jesteśmy Europejczykami, obywatelami Unii Europejskiej, poznajemy naszych sąsiadów (filmy, mapy, albumy).
6. Piękna nasza Polska cała;
 - a) zapoznanie z legendą o powstaniu państwa polskiego,
7. Dzień Matki – pogadanki, wspomnienia filmy i piosenki o matce
 - a) Jej portret –prace wykonane dowolną techniką.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – przesadzanie sadzonek kwiatów do gruntu, pielęgnacja.
2. Relacje między uczestnikami - dyskusja na tematy zaproponowane przez uczestników.
3. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – promocje: czy rzeczywiście można na nich zaoszczędzić?.
4. Pogadanka na temat rodziców; wspólne oglądanie starych zdjęć, wspominki; przygotowanie ciasta maślanego.

5. Doskonalenie haftu krzyżykowego.
6. Dyskusja na temat początków działalności ŚDS – „czy poznasz te osoby” –oglądanie albumów oraz kroniki śds.

IV. Integracja

1. Ogłoszenie turnieju gier planszowych: ustalenie zasad, wybór gier, zgłoszenie osób chętnych do wzięcia udziału w turnieju.

CZERWIEC

I. Grupa A

1. Przygotowania do wystawy z okazji 25 lecia ŚDS (przegląd prac, zdjęć itp.)
2. Kontynuacja prac z zakresu hortiterapii.

II. Grupy „B”

1. Światowy Dzień Ochrony Środowiska Naturalnego – historia ustanowienia obchodów, pogadanka - o środowisku naturalnym i jego ochronie,
 - a) prace na dziedzińcu , w pobliskim parku,
 - b) plakat dotyczący zagrożenia ekosystemu (technika dowolna).
2. „Co wiem o cukrzycy? „– spotkanie z przedstawicielem poradni diabetologicznej z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: wykonanie świecznika, wazoników z dostępnych materiałów.
2. Światowy Dzień Ochrony Środowiska Naturalnego - pogadanka nt. recyklingu, segregacji odpadów.
3. Zdrowie – Światowy Dzień Krwiodawcy – pogadanka na temat: jak cennym darem jest krew; jak zostać honorowym krwiodawcą.
4. Relacje – pomaganie: jak przyjąć i ofiarować pomoc.
5. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – ulotki reklamowe, jak z nich korzystać, na co zwracać uwagę.

IV. Integracja

1. Piknik (grill) na rozpoczęcie lata (dziedziniec ŚDS) , karaoke, zabawy sportowe.
2. Turniej gier planszowych – finał.

LIPIEC

I. Grupa A

1. C.d. przygotowań do wystawy z okazji 25 lecia działalności ŚDS.
2. Cykl treningów z zakresu kinezyjologii edukacyjnej p. Denisona oraz Jacobsona.

II. Grupy „B”

1. „Architektura” – co to jest ? moja wiedza na ten temat” - pogadanka z okazji Światowego Dnia Architektury.
2. Jak zmieniała się architektura na przestrzeni stuleci:
 - a) przegląd slajdów (Internet), najciekawsze budowle świata,
 - b) projekt budowli – moja wizja –wykonanie plakatu w ołówku, kredce.
 - c) wybranie najciekawszych rysunków, wystawa na ściance .
3. Jestem konsumentem :

- a) w banku i na poczcie – konta płatnicze, płacenie rachunków, wysyłanie listów i paczek,
- b) restauracje, bary, kawiarnie – korzystanie z karty menu (wybór posiłku), zachowanie, płacenie; podstawowe zasady savoir vivre,
- c) zakłady usługowe (fryzjer, kosmetyczka, wypożyczalnia) – kształtowanie umiejętności zamawiania usługi, płacenie za usługę,

III. Grupa C

- 1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: haftujemy, wyszywamy.
- 2. Światowy Dzień Architektury – prace plastyczne wykonane dowolną techniką przedstawiające zabytki Środy Wielkopolskiej.
- 3. Zdrowie – przebywanie na świeżym powietrzu, jako element zdrowego stylu życia – piknik.
- 4. Dzień bezpiecznego kierowcy – przypomnienie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym i pieszym.
- 5. Relacje – mówienie do innych; jak prawidłowo formułować pytania, komunikaty, prośby.
- 6. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – terminy ważności produktów – gdzie ich szukać, po co są, dlaczego ich przestrzeganie jest tak istotne.

SIERPIEŃ

I. Grupa A

- 1. Przygotowywanie prac na wystawę w Galerii Miejskiej cd.
- 2. Zajęcia poświęcone rocznicy powstania warszawskiego i Świętu Wojska Polskiego (pogadanki, filmy, prasówki, itp.).
- 3. Elementy hortiterapii c.d. – pielęgnacja rabat z lawendą, suszenie.
- 4. Haftowanie i zszywanie woreczków do przechowywania suszonej lawendy c.d.

II. Grupy „B”

- 1. „Historia w pigułce” – Powstanie Warszawskie ;
 - a) pogadanka, oglądanie filmu (np. Kanał, Zakazane piosenki, Powstanie Warszawskie)
 - b) quiz wiedzy na temat powstania warszawskiego,
- 2. Wojska polskie na przestrzeni historii Polski:
 - a) przegląd zdjęć (Internet) jak wyglądały mundury żołnierzy,
 - b) geneza utworzenia wojska polskiego,
 - c) obchody Święta Wojska Polskiego,
 - d) zwiedzanie lokalnego :mini muzeum wojskowego”.
- 3. Mój czas wolny – kształtowanie umiejętności dokonywania wyboru, sposobu spędzania czasu wolnego, z kim chcemy go spędzać – pogadanki.

III. Grupa C

- 1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: pudełka ozdobne.
- 2. Sierpniowe święta – jakie znamy święta wypadające w sierpniu; pogadanka na ich temat.
- 3. Piękno wokół nas – wyjazd na wieżę widokową w Bogusławkach.
- 4. Zdrowie – upały; jak zadbać o siebie w gorące dni?

5. Relacje – jak nawiązywać nowe znajomości.
6. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – jak zaplanować budżet, aby uwzględnić w nim wakacyjne przyjemności.

IV. Integracja

1. Piknik nad jeziorem.

WRZESIEŃ

I. Grupa A

1. Zajęcia poświęcone upamiętnieniu wybuchu II wojny światowej – pogadanki, filmy.
2. Trening metapoznawczy dla osób ze schizofrenią – moduły.
3. Przygotowywanie prac o tematyce jesiennej – w celu wystroju wnętrz ŚDS.
4. Przygotowywanie prac na wystawę cd. w Galerii Miejskiej.

II. Grupy „B”

1. II wojna światowa:
 - a) zyski i straty – pogadanka, filmy
 - b) wojna jako przestroga – pogadanka nt. dlaczego tak ważna jest pamięć o tych czasach,
 - c) wycieczka do miejsc pamięci narodowej w Środzie Wlkp. związanych z II wojną światową.
2. Grzybobranie – wyjazd do lasu.
3. Jak rozpoznać jesień: wzrok – kolory, słuch – wiatr, dotyk – deszcz
 - a) moje wrażenia ze spaceru – praca plastyczna dowolną techniką,
 - b) prezentacja prac na ścianie śds.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: jesienne kompozycje z darów jesieni.
2. II wojna światowa – wycieczki do miejsc upamiętniających te wydarzenia na terenie miasta Środa Wielkopolska.
3. Światowy Dzień Pierwszej Pomocy – mini szkolenie z zakresu zasad udzielania pierwszej pomocy; przypomnienie numerów alarmowych.
4. Zdrowie – wzmacnianie odporności na jesień – witaminy, miód, czosnek, cytryna, i inne specyfiki.
5. Relacje – jak nie dać manipulować sobą w relacjach z innymi.
6. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – planujemy tygodniowy budżet.
7. Pożegnanie lata – grill.

IV. Integracja

1. Światowy Dzień Pierwszej Pomocy: pogadanka
 - a) przypomnienie ogólnych zasad dotyczących pierwszej pomocy,
 - b) przypomnienie telefonów alarmowych.
2. Czy potrafię udzielić pierwszej pomocy – warsztaty z udzielania pierwszej pomocy.
3. Obchody Dnia Chłopaka: pieczenie ciasteczek, wspólna kawa.

PAŹDZIERNIK

I. Grupa A

1. Obchody 25 lecia działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego wystawa w Galerii Miejskiej.
2. „Klucz żurawi” – żurawie i inne ptaki wykonane w technice origami –ozdabianie pracowni.
3. Pomoc w przygotowywaniu przez uczestników wiązanek na groby – pogadanka o stracie, żałobie i rozstaniach (ze szczególnym uwzględnieniem nieżyjących Uczestników i członków kadry ŚDS).
4. Jesień na talerzu
 - a) treningi kulinarne : obieranie i suszenie grzybów, kiszenie kapusty i buraczków.

II. Grupy „B”

1. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego
 - a) pogadanka, zależności między pogodą, a naszym nastrojem,
 - b) przygotowywanie wystawy. .
2. Światowa Deklaracja Praw Zwierząt – zwierzęta które znamy i mamy; jak o nie dbać, jak je mądrze szkolić; schronisko w mojej okolicy – jak mogę mu pomóc..
3. Potrafię się cieszyć każdym dniem – kształtowanie umiejętności zwracania uwagi na pozytywne aspekty codziennego życia.
4. Dbam o swoje zdrowie – cykl zajęć: nie damy się grypie, ani innym chorobom, profilaktyka (zdrowe jedzenie, odpowiedni ubiór, aktywność fizyczna, relaks i odpoczynek).
5. Widzę, słyszę, czuję, smakuje, dotykam – poznaję otaczający świat za pomocą zmysłów; wielozmysłowe poznawanie darów jesieni (owoce, dary lasu, parku).
6. Jesień w pełnej krasie – prace plastyczne wykonywane różnymi technikami (wyklejanki, wydzieranki, plastelina, farby).
7. Halloween – zwyczaj polski czy obcy? - skąd się wziął ten pomysł, jakie rekwizyty i obyczaje temu towarzyszą- pogadanki.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: stroiki na groby naszych bliskich.
2. Międzynarodowy Dzień Muzyki – karaoke.
3. Światowy Dzień Ptaków – wykonani karmnika dla ptaków.
4. Dzień Papieża Jana Pawła II – projekcja filmu, pogadanka.
5. Zdrowie – zmiany w samopoczuciu w odniesieniu do jesiennej aury i zmiany czasu.
6. Dyniowe wariacje – wycinanie dyni, dyniowe wypieki i potrawy.
7. Relacje – relacje damsko – męskie kiedyś i dziś (dama – gentelman, kobieta – mężczyzna, partner – partnerka).
8. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – kredyty i pożyczki – czy warto z nich korzystać, czy może ich unikać; jak rozsądnie z nich korzystać.
9. W lesie – wyjazd na grzyby.

IV. Integracja.

1. Obchody 25 –lecia działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej:
 - a) wystawa w Galerii Miejskiej zdjęć dokumentujących działalność ŚDS,

- b) panel konferencyjny nt. psychiatrii środowiskowej,
- c) spotkanie integracyjne uczestników z zaproszonych placówek śds.

LISTOPAD

I. Grupa A

1. Zajęcia poświęcone obchodom Dnia Niepodległości – pogadanki, prasówki, filmy, itp.; trening kulinarny – wypiek rogalików (wybór przepisu, zakup produktów, przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas pieczenia).
2. Tworzenie upominków dla uczestników zajęć ŚDS z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia.
3. Coraz bliżej święta... - przygotowywanie ozdób świątecznych do zmiany wystroju ŚDS oraz na wystawę w ZUS – technika dowolna.

II. Grupy „B”

1. „Śpieszmy się kochać ludzi...”

- a) swobodne i kierowane rozmowy na temat bliskich i znajomych, poczucie straty, wyrażanie uczuć żalu, smutku, przygnębienia, a nawet złości, pamięć
- b) wykonanie stroików, wycieczka na cmentarz, porządkowanie grobów, zapalenie zniczy

2. Jestem dorosły i tak się zachowuję:

- a) mój dokument tożsamości jako potwierdzenie dorosłości: dowód osobisty, paszport. Gdzie i kiedy się nim posługuję, ochrona danych osobowych prawa i obowiązki osoby dorosłej jestem odpowiedzialny za swoje czyny, zachowania i słowa,
- b) dbam o siebie i innych, pomagam, jestem asertywny

2. Ojczyzna naszym drugim domem:

- a) pogadanka,
- b) Echa Ojczyzny – słuchanie pieśni i melodii patriotycznych i żołnierskich.

3. Jesteśmy Polakami – kształtowanie poczucia tożsamości narodowej :

- a) pogadanki, filmy, wiersze, pieśni patriotyczne,
- b) symbole narodowe (flaga, godło, hymn) – quiz tematyczny, co wiem o mojej ojczyźnie,
- c) prace plastyczne – kotyliony,
- d) osoby dorosłej,
- e) Andrzejki – tradycje i zwyczaje związane z tym dniem; zabawa integracyjna.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: prace o tematyce świątecznej.
2. Wszystkich Świętych – pamiętamy o tych, którzy odeszli – wyjście na cmentarz.
3. Dzień Niepodległości – projekcja filmu, pogadanka, pieczenie rogalików.
4. Zdrowie – domowe specyfiki na jesienne dolegliwości (przeziębienia, bóle stawów, osłabienie, itp.).
5. Relacje – jak radzić sobie z samotnością.
6. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – planujemy budżet przedświąteczny.

IV. Integracja

1. Rogale – wielkopolska lokalna tradycja; przysłowia i przypowieści związane z tym dniem.
2. Wypiek rogali – wspólna kawa.
3. Wyjazd do Poznania na obchody Święta Marcina – udział w barwnym korowodzie.
4. Zabawa Andrzejkowa .

GRUDZIEŃ

I. Grupa A

1. Być niepełnoSPRAWNYM – pogadanki na temat niepełnosprawności, związane z obchodami Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych.
2. Zimowe nastroje...:
 - a) przygotowywanie papierowych ozdób świątecznych,
 - b) przygotowywanie dekoracji do zimowo – świątecznego wystroju ŚDS dowolną techniką, jednak ze szczególnym uwzględnieniem materiałów uzyskanych z naturalnego środowiska i recyklingu,
 - c) zmiana wystroju ŚDS,
 - d) trening kulinarny – wypiek pierniczków,
3. Przygotowanie wystawy w ZUS-ie.

II. Grupy „B”

1. Wykonywanie prac o tematyce świątecznej, bożonarodzeniowej.
2. Wykonanie wystroju Domu na święta.
3. Święta za pasem:
 - a) tradycje i zwyczaje związane z Bożym Narodzeniem (pogadanki, rozmowy swobodne i kierowane, itp.),
 - b) prace plastyczne – wykonywanie upominków dla najbliższych dowolną techniką,
 - c) dekorowanie jadalni.
4. Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – savoir -vivre wobec osób z niepełnosprawnością – pogadanki.

III. Grupa C

1. „Moje hobby” – rozwijamy swoje zainteresowania: prace o tematyce bożonarodzeniowej; wykonywanie kompozycji i ozdób świątecznych; drewnianych upominków dla uczestników zajęć.
2. Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – integracja.
3. Świąteczna wystawa prac w ZUS i LO.
4. Zdrowie – jak zrozumieć siebie i swoje nastroje.
5. Relacje – jak składać świąteczne życzenia?.
6. Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi – świąteczne wydatki; jak uchronić się przed świątecznymi pułapkami marketingowym.

IV. Integracja

1. Udział w spotkaniu wigilijnym : wspólne śpiewanie koled.

PRACOWNIA KOMPUTEROWA

W ciągu całego roku pracownia będzie zajmowała się:

1. Poznawaniem zasad BHP w pracy z komputerem.
2. Pracą w edytorach tekstu: nauką poprawnego pisania na klawiaturze, rozmieszczaniem tekstu na stronie, kopiowaniem i wycinaniem, kolorem, wielkością i rodzajem czcionek, poprawnym pisaniem dokumentów np. CV, wydrukiem sporządzonego tekstu, nauką kopiowania i wklejania tekstu i obrazu z Internetu.
3. Pracą w programie graficznym Paint: nauką wykonywania prostych grafik za pomocą myszki lub pióra elektronicznego.
4. W ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego
 - a) karaoke – program dla lubiących śpiewać lub wyszukiwanie ulubionej muzyki w Internecie,
 - b) grami i zabawami edukacyjnymi z użyciem komputera.
5. Nauką korzystania ze sprzętów peryferyjnych: drukarka, skaner, ksero.
6. Małą poligrafią – zastosowaniem gilotyny, laminarki, bindownicy, maszyny tnąco-wytlaczającej.
7. Oswajaniem się z nowoczesną techniką i praktyczne jej wykorzystaniem poprzez naukę właściwego posługiwania się sprzętem RTV: radio, telewizja, telefon komórkowy (opcjonalnie w razie potrzeby), aparat cyfrowy (będący na stanie pracowni).
8. Wykonywanie zadań we współpracy z innymi pracowniami.
9. Wykonywaniem i obróbką zdjęć robionych podczas imprez integracyjnych.
10. Przygotowywaniem kartek okolicznościowych i kalendarza na rok 2022.
11. Prowadzeniem kroniki ŚDS.

Z UWAGI NA CHARAKTER GRUPY, ZAJĘCIA W ROKU 2022 PROWADZONE BĘDĄ W CYKLU 4 PÓR ROKU.

DO ZAJĘĆ STAŁYCH, UWZGLĘDNIAJĄCYCH AKTUALNĄ PORĘ ROKU ZALICZAĆ SIĘ BĘDĄ:

I. Stymulacja sensoryczna:

- a) dotykowa
- b) słuchowa
- c) wzrokowa
- d) smakowa
- e) węchowa
- f) przedsionkowa
- g) proprioceptywna
- h) między innymi poprzez:
 - działania z wykorzystaniem ziaren, darów natury, olejków zapachowych, produktów spożywczych, mas sensorycznych;
 - aktywności ruchowo - siłowe (przedsionkowo-proprioceptywne)

II. Zajęcia manipulacyjne, motoryka mała m.in.:

- a) Działania z wykorzystaniem ziaren, wody, darów natury.

- b) Działania z wykorzystaniem narzędzi i tablic sensorycznych.
- c) Działania związane ze zgniataniem, ugniataniem, odciskaniem, skręcaniem, kulaniem, odrywaniem, nawlekaniem, dopasowywaniem, segregowaniem, klasyfikowaniem, układaniem, itp.

IV. Komunikacja alternatywna (AAC)

- a) Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: podejmowanie inicjatywy komunikacyjnej, reagowanie na polecenia.
- b) Utrwalanie i poszerzanie zakresu gestów służących do komunikacji.

V. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego/ trening kompetencji poznawczych – utrwalanie wiedzy o otaczającym świecie, z uwzględnieniem cech charakterystycznych dla danej pory roku:

- a) Przygotowywanie wystroju pracowni zgodnie z porą roku (dekoracje).
- b) Wykonywanie prac, z uwzględnieniem symboliki danej pory roku, przy użyciu różnych materiałów.
- c) Zajęcia muzyczne – śpiew, elementy rytmiki, gra na instrumentach, relaksacja, dźwięki natury, otoczenia.

VI. Trening umiejętności praktycznych, w tym:

- a) Porządkowy – zarówno na pracowniach, jak i na dziedzińcu ŚDS.
- b) Ogrodniczy – prace ogrodnicze na dziedzińcu ŚDS.
- c) Samoobsługowy – ubieranie się, rozbieranie się, samodzielne przemieszczanie i poruszanie się.

VII. Niezbędna opieka, pomoc w toalecie, przy czynnościach samoobsługowych.

VIII. Terapia ruchowa, z elementami integracji sensorycznej, pedagogiki zabawy: zabawy, zadania, ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętu (materace, piłki, liny, kształtki, równoważnie, hantle, dyski sensoryczne, itp.).

IX. Działania wyciszające, dostosowane do aktualnych potrzeb każdego z uczestników (działania z wykorzystaniem światła, dźwięku, relaksacji, kołder obciążających).

X. Wsparcie pedagogiczne – usprawnianie w zakresie podpisywania się, znajomości kolorów, kształtów, nazewnictwa przedmiotów, dni tygodnia, miesięcy, pór roku, części ciała.

W ciągu roku realizowane będą w tej grupie, następujące formy działań:

I. Działania o tematyce zimowej:

- a) zimowe smaki i zapachy – smakowanie różnego rodzaju herbat; produktów kojarzących się z zimą, np. pierniczki; zapach przypraw korzennych, rozgrzewających; mięta jako smak i zapach zimy
- b) Stymulacja dotykowa, różnicowanie dotykowe – rozpoznawanie i nazywanie: ciepłe – zimne; działania z lodem, mrożonymi owocami, zimowymi masami sensorycznym, itp.
- c) Piękno zimy – stymulacja wzrokowa – wykonywanie zimowych butelek sensorycznych, „jak po lodzie” - obserwowanie zachowania przedmiotów na śliskiej powierzchni (wódenie wzrokiem)
- d) Dźwięki zimy – rozpoznawanie i nazywanie dźwięków (skrzypiący pod butami śnieg, kapiący, roztopiający się lód, dzwoneczki – jako instrument zimy, itp.)
- e) Relaksacja zimową porą – z wykorzystaniem różnego rodzaju światła, świec, sztucznego śniegu trzaskającego kominka, ciepłego koca, poduszki, klimatycznej muzyki

- f) Mistrzowie sportów zimowych – konkurs plastyczno – sportowy: samodzielne wykonanie np. narto biegów z kartonu, zorganizowanie wielkiego wyścigu na „śniegu”
- g) Zimowy konkurs fotograficzny – tytuł do ustalenia, np. „Pod białym puchem”
- h) Zimowa sztuka „środowiskowa” - tworzenie prac o tematyce zimowej; stworzenie kolażu – każda z pracowni robi jeden element w celu ostatecznego stworzenia jednej dużej pracy
- i) Jak na Karnawale w Rio – zabawa taneczna, konkurs pomiędzy pracownikami na strój karnawałowy

II. Działania o tematyce wiosennej:

- a) Budzimy się na wiosnę – codzienna gimnastyka poranna na świeżym powietrzu; wiosenne tańce – taniec sposobem na wiosenne przebudzenie (mini kurs tańca dla chętnych)
- b) Od sadzonki do „kwiatka” - dajemy roślinkom nowe życie; konkurs na wytrwałość w hodowli i pielęgnacji roślinek
- c) Wiosenne porządki – cykl zajęć porządkowych (dziedziniec, pomieszczenia, szafy, przedświąteczne porządki, itp.)
- d) nowalijkowa stymulacja węchowa i smakowa – zapach i smak owoców i warzyw; obieranie, krojenie, ściernie; robienie surówek, sałatek, szaszłyków

III. Działania związane z latem:

- a) W poszukiwaniu letnich przyjemności – spotkanie, burza mózgów, ustalenie planu działania na okres wakacyjny
- b) „Podróże palcem po mapie” - co tygodniowe losowanie miejsca do szerszego zapoznania się z nim
- c) „Polska nasza piękna” - odkrywamy nieznaną
- d) Letnie wypady, podróże – wycieczka „Bana” do Zaniemyśla, piknik nad wybranym jeziorem, spacer ulicami wybranego miasta
- e) Spotkania z filmem – kino z latem i wakacjami w tle, co tygodniowe spotkaniach
- f) Wakacyjny kącik wspomnień – stworzenie ekspozycji z przynoszonych z wakacji pamiątek (np. piasek, woda, szyszka, statek w butelce, latarnia morska)

IV. Jesienne aktywności i działania:

- a) Jesienna stymulacja dotykowa (z wykorzystaniem darów natury), różnicowanie dotykowe
- b) Jesień w obiektywie – konkurs fotograficzny
- c) Smaki jesieni – smakowanie przetworów, pyszności z dyni, masła orzechowego; rozróżnianie smakowe (np. orzechy)
- d) Grzyby – jeden z głównych symboli jesieni, wycieczki do lasu
- e) Jesienne aktywności z wykorzystaniem liści
- f) Stworzenie jesiennej ścieżki sensorycznej w skrzyniach
- g) Jesienna nostalgia – jak ją przełamać?? Może energetyczna nuta na jesienne wieczory?, albo relaksacja?.. z wykorzystaniem np. twórczości Vivaldiego? Próbujemy znaleźć na nią sposób
- h) Dary jesieni inspiracja dla naszej twórczości – tworzymy jesienne dekoracje i kompozycje
- i) Dźwięki jesieni – stymulacja słuchowa (padający deszcz, wiatr, przesypanie ziaren, itp.)
- j) Zapachy jesieni – jak czujemy jesień? (z uwzględnieniem zapachu liści, lawendy, itp.)

- k) Jesienne aktywności ruchowe – grabienie liści, poranna gimnastyka
- l) Dobry film receptą na nudę – wspólne oglądanie filmów (wcześniej wybranych)
- m) W oczekiwaniu na Święta Bożego Narodzenia – przygotowanie kalendarza adwentowego; wspólne otwieranie okienek (z symbolami zimy, świąt).

V. Ponadto w ciągu roku prowadzone będą działania zgodne z kalendarzem nietypowych świąt np.:

- a) Dzień Słomki 3.01.- malowanie, ćwiczenia oddechowe za pomocą słomki,
- b) Dzień Czekolady 12.04. - jak powstaje nasza ulubiona czekolada; jakie znamy produkt z czekolady; smakujemy czekoladowe pyszności,
- c) Dzień Strażaka 4.05. - próba zorganizowania wycieczki do remizy,
- d) Dzień Dogoterapii – 15.06. - spotkanie z psem, itp.

Przez cały rok w cyklu ciągłym w grupach A, B, C
prowadzone będą treningi:

- I. **Trening funkcjonowania w codziennym życiu**, których celem jest kształtowanie i doskonalenie umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym
 - 1. Trening higieniczny.
 - 2. Trening kulinarny .
 - 3. Trening umiejętności praktycznych (pranie, prasowanie, itp.).
 - 4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi służy podopiecznym do rozwijania umiejętności planowania i wydatkowania pieniędzy w zakresie:
 - a) kształtowania i utrwalania orientacji w wartości pieniądza i towaru,
 - b) umiejętności planowania wydatków wg potrzeb,
 - c) nauki oszczędnego gospodarowania pieniędzmi,
 - d) planowanie najpotrzebniejszych zakupów,
 - e) planowanie wydatków na cały miesiąc.
- II. **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów**, w tym:
 - 1. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami w środkach komunikacji publicznej itp..
- III. **Trening umiejętności komunikacyjnych**, w tym :
 - 1. Wykorzystanie alternatywnych w wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.
- IV. **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**, w tym:
 - 1. Rozwijanie zainteresowań literaturą, muzyką, Internetem , udziałem w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

POZOSTAŁE FORMY WSPARCIA

- I. **Wsparcie pedagogiczne:**
 - 1. Realizowane poprzez:
 - a) wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach,
 - b) stymulowanie uczestników do samodzielnego działania.
 - 2. W formie:
 - a) treningu psychomotorycznego indywidualnego,

- b) treningu psychomotorycznego grupowego.
- II. **Wsparcie społeczne**, którego celem jest wspomaganie uczestników w rozwiązywaniu spraw związanych z życiem codziennym:
- 1. Formy oddziaływań:
 - a) indywidualne rozmowy,
 - b) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
 - c) współpraca z rodziną.
- III. **Wsparcie psychologiczne**, mające na celu udzielenie wsparcia psychologicznego i niesienie pomocy w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych:
- 1. Formy realizacji:
 - a) psychoterapia indywidualna,
 - b) prowadzenie warsztatów i treningów psychologicznych (m.in.: trening interpersonalny, komunikacji, motywacji, rozwiązywania problemów, twórczości, wspieranie funkcjonowania poznawczego uczestników),
 - c) interwencja kryzysowa, pomoc w nagłych sytuacjach związanych z pogorszeniem stanu psychicznego,
 - d) prowadzenie poradnictwa psychologicznego dla uczestników,
 - e) prowadzenie psychoedukacji dla wybranej grupy osób według zgłaszanych potrzeb,
 - f) praca z członkami rodzin oraz opiekunami uczestników,
 - g) dokonywanie wstępnych diagnoz i ocen psychologicznych.
- IV. **Terapia ruchowa**, której celem jest prowadzenie zajęć ruchowych, wpływających na polepszenie sprawności psychofizycznej uczestników, poprawę koordynacji wzrokowo – ruchowej, zdolności motorycznych, zapobieganie procesom starzenia się oraz poprawę wydolności tlenowej;
- 1. Plan zajęć z zakresu terapii ruchowej obejmuje:
 - a) ćwiczenia ogólnorozwojowe przy wykorzystaniu posiadanego sprzętu,
 - b) ćwiczenia bierne,
 - c) ćwiczenia czynno – bierne,
 - d) ćwiczenia izometryczne,
 - e) ćwiczenia rozciągające,
 - f) ćwiczenia oddechowe,
 - g) ćwiczenia manualne kończyn górnych,
 - h) gimnastykę korekcyjną dla osób z wadami postawy,
 - i) rehabilitację osób z mózgowym porażeniem dziecięcym,
 - j) rehabilitację osób po przebytych schorzeniach, dla których wskazana jest dalsza kontynuacja ćwiczeń,
 - k) spacer, marsz – biegi, nordic walking,
 - l) gry i zabawy ruchowe,
 - m) zajęcia na basenie
 - n) zajęcia dla osób z nadwagą, w celu zwalczania tkanki tłuszczowej i redukcji masy ciała.

DODATKOWE DZIAŁANIA

1. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:
 - a) konsultacje psychiatryczne,
 - b) pomoc w dotarciu do lekarza rodzinnego i specjalisty,
 - c) profilaktyka zdrowotna.
2. Niezbędna opieka:
 - a) przy spożywaniu posiłków,
 - b) przy korzystaniu z toalety,
 - c) pomoc przy ubieraniu i rozbieraniu się.
3. Udział w spotkaniach z ciekawymi ludźmi.
4. Udział w projektach unijnych i szkoleniach aktywizujących zawodowo.
5. Praca administracyjna: prowadzenie dzienników zajęć, indywidualnych kart pracy, ewidencji obecności uczestników na zajęciach, korespondencji bieżącej itp.
6. Psychoedukacja – prowadzenie pogadanek w szkołach średnich na temat schizofrenii, promocja twórczości osób niepełnosprawnych w środowisku lokalnym.
7. Podnoszenie kompetencji zawodowych poprzez:
 - a) udział w szkoleniach innych podmiotów,
 - b) samokształcenie,
 - c) udział w konferencjach.
8. Współpraca z: władzami lokalnymi, ośrodkami pomocy społecznej, stowarzyszeniami, Biblioteką, Galerią Miejską w Środzie Wlkp. Ośrodkiem Kultury, zakładami pracy, szkołami średnimi, WTZ, innymi środowiskowymi domami samopomocy, Urzędem Wojewódzkim/ Wydziałem Polityki Społecznej/ ROPS w Poznaniu, PUP w Środzie Wielkopolskiej, PGJ w Środzie Wielkopolskiej, jak również lokalną prasą.

Opracowanie.
EP.

DIREKTOR
Środzkiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Środzie Wielkopolskiej
ul. Włocławska 10

