

Treści i formy pracy z zespołami z uwzględnieniem obszarów największych deficytów	Cele oddziaływań terapeutycznych, spodziewane efekty zajęć, adresaci treningów	Czas realizacji zajęć (częstotliwość)	Osoba prowadząca zajęcia
1. <u>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</u> - trening nauki higieny, trening dbałości o wygląd zewnętrzny, (zajęcia indywidualne i grupowe) prowadzone w formie pogadanek, pokazów, zajęć praktycznych - trening kulinarny (zajęcia w grupie) w formie wykładu, pokazu, zajęć praktycznych - trening umiejętności praktycznych (zajęcia prowadzone indywidualnie i w małych grupach) w formie wykładu, pokazu, zajęć praktycznych	- nauka przestrzegania zasad higieny, dbania o wygląd zewnętrzny, przestrzeganie higieny skóry, zębów, włosów, paznokci, higieny intymnej, mycia rąk przed posiłkiem i po korzystaniu z toalety - nabycie umiejętności stosowania odpowiednich środków higieny osobistej i kosmetyków, - nabycie nawyku dbania o porządek w najbliższym otoczeniu, - nabycie praktycznych umiejętności prania, prasowania, nauka doboru właściwych środków, Treningi adresowane do grup: A,B,C. - nauka samodzielnego przygotowania prostych dań, deserów, potraw z uwzględnieniem kosztu zakupów, stosowania zasad zdrowego odżywiania się, poznawanie przepisów kulinarnych. Pomoc w przygotowaniu uroczystości, świąt, trening nakrywania do stołu. Zachowanie zasad higieny osobistej oraz higieny otoczenia podczas prowadzonych zajęć., Trening adresowany do grup: A,B,C - nauka i nabycie umiejętności obsługi prostych narzędzi i urządzeń technicznych, spotykanych na co dzień w domu: sprzęt gospodarstwa domowego, i urządzeń spotykanych poza domem: bankomat, kasownik biletów, domofon, ruchome schody, windy, nauka wykonywania drobnych napraw domowych, nauka topografii miasta, nauka korzystania z komunikacji publicznej, bezpiecznego poruszania się po mieście. Trening adresowany do grup A,B,C—	- t. prania 2 x w tygodniu (2 x ok.45 min.) - t. prasowania w zależności od potrzeb - t. mycia rąk co dzień ok. 15 min - mycie ciała, głowy, golenie, i in. ok. 4 godz./tyg. - t. porządkowy: stanowiskowy - ok. 15 min./dzień, kuchenny - 30 min./dziennie, generalne porządki – raz w tygodniu do 2 godzin - t. kulinarny – 2 x45 min w tygodniu - t. zachowania się przy stole, nakrywania do stołu – codziennie: kawa 1x 45 min i obiady 1x 35 min. - realizowane codziennie w Domu oraz w trakcie wyjść poza ośrodek	- wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego 2 członków zespołu wspierająco-aktywizującego posiadających odpowiednie badania sanitarno-epidemiologiczne - wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

5. <u>Terapia zajęciowa w pracowniach</u>	rozpoznawania objawów zwiastunowych choroby, prowadzenie prawidłowej farmakoterapii, Adresatem jest grupa A		
- pracownia plastyczna, krawiecka (zajęcia grupowe) w formie zajęć praktycznych, pokazu - pracownia muzyczna (zajęcia indywidualne i grupowe)	-wyciszający- odreagowanie nieprzyjemnych przeżyć i doświadczeń, -mobilizujący- przerywanie monotonii, apatii, beczynności, - usprawniający, - rozwijanie wrażliwości na piękno, - nabywanie sprawności manualnej, - rozwijanie twórczego myślenia, - nabycie praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami i materiałami dostępnymi w pracowni - nabycie umiejętności wykonywania przedmiotów artystycznych z możliwością wykorzystania np. do podniesienia estetyki w domu uczestnika, czy jako prezent dla bliskich, Adresatami są grupy A,B,C - nauka prostego szycia ręcznego, nauka obsługi maszyn do szycia - nabycie umiejętności, pozwalających na wykorzystanie ich na własne potrzeby uczestnika Adresatami są grupy A,B,C - rozwijanie wrażliwości na muzykę - rozwijanie zainteresowań muzycznych - słuchanie muzyki relaksacyjnej - nabywanie umiejętności śpiewania oraz tworzenia akompaniamentów przy użyciu instrumentów perkusyjnych - udział w koncertach w Filharmonii Pomorskiej - przygotowanie audycji muzycznych na terenie ŚDS - indywidualna nauka śpiewu oraz gry na instrumentach Adresatami są grupy A,B,C	zajęcia codzienne wg tygodniowego, ramowego planu pracy, praca ciągła zajęcia codzienne wg tygodniowego, ramowego planu pracy raz w miesiącu	Starszy Instruktor terapii zajęciowej pracowni plastycznej i krawieckiej Instruktor terapii zajęciowej
- pracownia stolarsko – ślusarska (zajęcia indywidualne i w małych grupach) w formie wykładu, pokazu i zajęć praktycznych	- nabywanie sprawności manualnej - rozwijanie twórczego myślenia - nabycie praktycznych umiejętności posługiwania się prostymi narzędziami i materiałami dostępnymi w pracowni w celu wykonywania lub naprawy prostych przedmiotów codziennego użytku, np.: sklejanie porcelany, wieszanie obrazów, półek, naprawa zamka, zawiasu i in., wykonywanie elementów drewnianych	zajęcia codzienne wg tygodniowego, ramowego planu pracy oraz w związku z zaistniałymi potrzebami	- terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie pracowni stolarsko – ślusarskiej

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bydgoszczy Środowiskowy Dom Samopomocy "Błękitak" 85-112 00 00 pracownia komputerowa (zajęcia indywidualne i w grupie do 15 osób) w formie wykładu, pokazu i zajęć praktycznych	codziennego użytku np.: wieszak, półka, elementów ozdobnych np.: ramki, figurki, ozdoby ścienne Adresatami są grupy A,B,C - nabywanie sprawności manualnej - rozwijanie twórczego myślenia - nabycie praktycznych umiejętności posługiwania się komputerem w celach edukacyjnych, estetycznych, rozrywkowych, ułatwiających życie codzienne (rozkład jazdy, zakupy, oferta placówek kulturalnych miasta, itd.): • nauka podstaw obsługi komputera, zręcznościowe, relaksacyjne, pisanie tekstów. Adresaci – grupy A,B,C • gry edukacyjne, wysyłanie maili, nauka korzystania z Internetu. Adresaci – grupy A,B • nauka pracy w programach profesjonalnych Office. Adresaci – grupa A	zajęcia codzienne wg tygodniowego, ramowego planu pracy (dostosowane do potrzeb Uczestników)	- terapeuta odpowiedzialny za prowadzenie pracowni komputerowej
- pracownia teatralna (zajęcia indywidualne i grupowe)	-Wspólne tworzenie przedstawień teatralnych oraz audycji poetyckich opartych na integracji grupy, wykorzystanie talentów i zdolności, -Doskonalenie pamięci, koncentracji, spostrzegawczości w trakcie nauki roli i scalania jej elementów, prace nad dykcją. -Łączenie tekstu z ruchem scenicznym, tańcem i śpiewem, - przelamywanie własnych słabości, -nabywanie wiary i pewności siebie, - podnoszenie własnej wartości -rozwój wrażliwości estetycznej - rozbudzanie zainteresowań muzyką, teatrem, literaturą - odreagowanie napięć, relaksacja Adresatami są grupy A,B,C	- zajęcia odbywają się w okresie przygotowań do : przedstawień, audycji poetyckich, nie rzadziej niż 2 x w tygodniu, wg tygodniowego, ramowego planu pracy - w trakcie przygotowań do Przeglądu Małych Form Artystycznych: 3-4 x w tygodniu	Starszy Instruktor terapii zajęciowej, instruktor terapii zajęciowej, terapeuta
6. <u>Psychoedukacja</u> (grupowe i indywidualne) w formie wykładu, pogadanki, dyskusji, pracy z książką, pokazu, zajęć praktycznych	- rozwój funkcji poznawczych, - zahamowanie procesu wtórnego analfabetyzmu, - nabywanie poczucia pewności w różnych sytuacjach Społecznych, - budowanie poczucia własnej wartości, - rozwijanie zainteresowań, Adresatem jest grupa A,B,C	zajęcia odbywają wg ramowego, tygodniowego planu zajęć 1x45min./tydzień Zajęcia grupowe	Psycholog kliniczny

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bydgoszczy Środowiskowy Dom Samopomocy	-wyrabianie nawyku systematycznego przyjmowania leków, -edukacja w zakresie profilaktyki zdrowotnej Adresatem są grupy A, B, C		
<u>7. Poradnictwo psychologiczne i terapia indywidualna</u> Adresat: pacjent z rozpoznaniem choroby psychicznej, np. schizofrenia 7207, Nagon 00040603	- wykonywanie diagnoz psychologicznych niezbędnych do opracowań indywidualnych planów terapeutycznych, nabycie wiedzy przez uczestnika nt.: prawidłowego funkcjonowania w różnych sytuacjach i radzenia sobie z problemami codziennej egzystencji, nabycie wiary we własne możliwości, rozwijanie empatii, nauka asertywności, rozwijanie poczucia własnej wartości. Adresatami są grupy A, B, C	-zajęcia odbywają się codziennie wg planu pracy psychologa ŚDS	Psycholog kliniczny
<u>trening lekowy</u> (zajęcia indywidualne i grupowe) w formie dyskusji, pogadanek, prelekcji	- nabycie wiedzy nt. profilaktyki zdrowotnej, rozpoznawania objawów zwiastunowych choroby, prowadzenie prawidłowej farmakoterapii, Adresatem jest grupa A	-zajęcia odbywają się codziennie wg planu pracy psychologa ŚDS	Psycholog kliniczny
<u>8. Terapia ruchem (silwoterapia)</u> (zajęcia indywidualne i grupowe) w formie ćwiczeń, spacerów, gier ruchowych	- łagodzenie dolegliwości psychofizycznych typu nerwowość i niepokój, zmęczenie i ospałość, stany lękowe, depresyjne itp., - utrzymanie sprawności fizycznej, - tworzenie szansy do odnoszenia sukcesów i podnoszenia własnej wartości, - uczenie wytrwałości, systematyczności, konsekwencji, - nabywanie nawyku zdrowego spędzania czasu wolnego, Adresatami są grupy A,B,C	1x w tygodniu 45 min. - spacery do lasu i po okolicy (przy sprzyjających warunkach atmosferycznych) 5x30min - zajęcia z wykorzystaniem przyrządów do fitness - gry i zabawy ruchowe	- wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
<u>9. Ekoterapia</u> (zajęcia indywidualne i grupowe) w formie pokazu i zajęć praktycznych na terenie ŚDS i ogrodzie (sezonowo)	- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za najbliższe otoczenie przyrodnicze, opieka nad kotem mieszkającym na terenie ogrodu ŚDS, - rozładowanie napięć poprzez pracę fizyczną i kontakt z przyrodą - rozbudzanie wrażliwości na piękno przyrody, poprzez odczuwanie nowych doznań wzrokowych, słuchowych, węchowych - praktyczna nauka pracy w ogrodzie i przy pielęgnacji roślin w domu Adresatami są grupy A,B,C	-codziennie po 15min - podlewanie kwiatów, prace pielęgnacyjne - w okresie letnim - 2x tygodniowo w okresie zimowym - okresowo wg potrzeb praca w ogrodzie 1x w tygodniu 45 min - dbanie o ogród: w sezonie(w zależności od potrzeb): podlewanie, pielenie, koszenie, przesadzanie, itp.	Starszy instruktor terapii zajęciowej, terapeuta

10. Prasówka (zajęcia indywidualne i grupowe) wspólne omawianie najważniejszych informacji z kraju i ze świata indywidualne codzienne czytanie aktualności prasowych (w zależności od potrzeb Uczestników)	-rozwijanie zainteresowań, -obcowanie z rzeczywistym światem, -wyrabianie umiejętności oceny zjawisk i zdarzeń, -ćwiczenie umiejętności wypowiadania się, wyrażania własnego poglądu na dany temat, Adresatami są grupy A, B, C	Codziennie po 15 minut	Instruktor terapii zajęciowej, terapeuta,
11. Zajęcia indywidualne	uzupełnianie deficytów w sferze intelektualno-poznawczej Adresatem jest grupa B Ćwiczenie pamięci i koncentracji Adresatami są grupy: A, B, C	W miarę potrzeb, zgodnie z Indywidualnym Planem Wspierająco-Aktywizującym	- wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
12. Relaksacja	- odprężenie psychiczne, wyciszenie, odpoczynek, uwolnienie od napięć Adresatami są grupy A, B, C	1x30 min. w tyg. po obiedzie	- Psycholog kliniczny -instruktor terapii zajęciowej
13. Inne, np. wyjścia o charakterze kulturalno-oświatowym, udział w imprezach integracyjnych, uczestnictwo w wycieczkach turystyczno-krajoznawczych, spacer, Dzień Jubilat, itp.	- rozwijanie zainteresowań, ćwiczenie umiejętności funkcjonowania w środowisku, nauka zagospodarowania wolnego czasu w sposób efektywny, planowanie dnia Adresatami są grupy A, B, C	Wg planu pracy-kalendarza imprez	- wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

Kalendarium imprez w roku 2014

- Ostatki-Dzień śledzia,

STYCZEŃ:

- Bał karnawałowy,
- Koncert w Filharmonii,
- Dzień Jubilat
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: piękna jest nasza Polska cała” województwo warmińsko-mazurskie- Olsztyn(kontynuacja cyklu),
- Przedstawienie Jasełkowe spotkanie rodzin,
- Audycja muzyczna: Życie i twórczość Maryli Rodowicz,

LUTY:

- Walentynki
- Dzień Jubilat
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: piękna jest nasza Polska cała” województwo podlaskie – Białystok (kontynuacja cyklu).

- Audycja muzyczna: Przyjaźń czy kochanie,
- Audycja muzyczna: Śpiewać każdy może – karaoke,
- „Thusty czwartek”
- Wyjście do kina

MARZEC:

- Koncert w Filharmonii,
- Dzień Jubilata,
- Audycja Muzyczna: Poezja śpiewana na przykładzie zespołu Stare Dobre Małżeństwo,
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: piękna jest nasza Polska cała” województwo lubelskie- Lublin,
- Ostatki-Dzień śledzia
- Festiwal Kultur
- „Dzień Kobiet”
- Powitanie wiosny
- „Jaka to melodia ” – Bydgoski konkurs muzyczny dla uczestników ŚDS

KWIECIEŃ:

- Koncert w Filharmonii
- Dzień Jubilata
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: piękna jest nasza Polska cała” województwo świętokrzyskie- Kielce,
- Audycja Muzyczna: Co słychać w radiu- muzyka radiowa, czego brak a czego za dużo?..
- Audycja Muzyczna: Relaksacja- ćwiczenia i muzyka relaksacyjna.,
- Uczestnictwo w Sesji Rady Miasta Bydgoszczy Osób Niepełnosprawnych,
- Wielkanocne tradycje oraz uroczyste Śniadanie Wielkanocne

MAJ

- VII Przegląd Małych Form Artystycznych Środowiskowych Domów Samopomocy
- Koncert w Filharmonii
- Dzień Jubilata

- „Cudze chwalicie swego nie znacie: piękna jest nasza Polska cała” województwo opolskie – Opole,
- „Majówka”
- Spotkanie Rodzin Uczestników,
- Audycja Muzyczna: Poznajemy instrumenty perkusyjne,
- V Wojewódzki Turniej Kręglarski w Toruniu,

CZERWIEC:

- Koncert w Filharmonii
- Dzień Jubilata
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: piękna jest nasza Polska cała” województwo lubuskie – Zielona Góra,
- III Spartakiada ŚDS-ów w Bydgoszczy,
- XIII Olimpiada Sportowa ŚDS-ów, w Nowej Wsi Wielkiej,
- Audycja Muzyczna O muzyce chóralnej i roli dyrygenta,
- wyjście do kina,
- Wycieczka – wyjazd integracyjny Uczestników i ich rodzin,
- Lato w plenerze- wyjazd do Wielonka,
- Śniadanie na trawie – impreza plenerowa,
- Powitanie lata – impreza integracyjna,

LIPIEC:

- Cudze chwalicie swego nie znacie: Idziemy w Góry – poznajemy Góry Świętokrzyskie”
- Wyjście do kina,
- Letnie grillowanie,
- Wycieczka do Myślicinka,

SIERPIEŃ:

- „Cudze chwalicie swego nie znacie: Idziemy w Góry – Poznajemy Sudety- Karkonosze”
- Lato w Myślicinku- impreza integracyjna uczestników ŚDS,
- „Lato pędzłem malowane” konkurs plastyczny,
- Wyjście do kina,
- Pożegnanie lata – grill w ogrodzie,

Dzień Jubilat

- „Cudze chwalicie swego nie znacie: Idziemy w Góry, poznajemy Sudety- Góry Izerskie i Góry Stołowe”
- Koncert w Filharmonii,
- Audycja muzyczna: Nagrania studyjne a wykonanie live- czyli porównanie znanych przebojów granych na koncertach z nagraniami z płyt,
- VII Festiwal Latawca
- „Święto pyry”- impreza integracyjna,
- Spotkanie na Leśnej Polanie,
- Wycieczka autokarowa – Poznań,

PAŹDZIERNIK:

- Dzień Jubilat
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: Idziemy w Góry – poznajemy Karpaty - Tatry”
- Koncert w Filharmonii,
- Audycja muzyczna: Polscy i zagraniczni twórcy muzyki filmowej.
- Dzień Papieski i impreza integracyjna,
- Audycja poetycka :” Słynni Polacy Jan Paweł II”
- Audycja muzyczna „Jesienną różę – czyli złota polska jesień lat 70 w muzyce

LISTOPAD:

- Dzień Jubilat
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: Idziemy w góry – poznajemy Karpaty- Pieniny”
- Koncert w Filharmonii,
- „Marcinki” – zabawa integracyjna,
- „Andrzejki”- zabawa integracyjna,
- Audycja muzyczna: „Zaduszki Muzyczne – tym co odeszli”
- Audycja poetycka: „ O tych którzy odeszli”,

GRUDZIEŃ:

- Dzień Jubilat,
- „Cudze chwalicie swego nie znacie: Idziemy w góry – poznajemy Karpaty - Beskidy” ,
- Koncert w Filharmonii,
- Audycja muzyczna: „Hej Kolęda, kolęda”
- „Mikołajki”,
- Uroczysta WIGILIA,
- „Sylwestrowy zawrót głowy” zabawa.