

PLAN PRACY ŚDS „Niezapominajka” NA 2014 ROK

Edyta Kozłowska
Dyrektor
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Bydgoszczy
Renata Debuska

Treści i formy pracy z uczestnikiem z uwzględnieniem obszarów największych deficytów	Cele oddziaływań terapeutycznych, spodziewane efekty zajęć, adresaci treningów	Czas realizacji zajęć (częstotliwość)	Osoba prowadząca zajęcia
<u>1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu</u> - trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny (zajęcia indywidualne i grupowe) prowadzone w formie edukacji, 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.	- t. prania 2 x w tygodniu (2 x ok.45 min.) - t. prasowania w zależności od potrzeb - t. mycia rąk codziennie ok. 15 min - mycie ciała, głowy, golenie, i in. ok. 4 godz./tyg.	członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
- trening kulinarny (zajęcia w grupie) w formie wykładu, pokazu, zajęć praktycznych	- nauka samodzielnego przyrządzania prostych potraw, z uwzględnieniem kosztu zakupów, stosowania zasad zdrowego odżywiania się, nabycie nawyku przestrzegania zasad higieny w trakcie przygotowywania posiłku, poznawanie przepisów kulinarnych, zasad kulturalnego zachowania się przy stole oraz nakrywania do stołu . Trening adresowany do grup : A, B, C	- t. kulinarny – 1 x na 2 tygodnie po 1,45 godz. - t. zachowania się przy stole – codziennie kawa, obiady 45 min.	terapeuta, opiekun

- trening umiejętności praktycznych (zajęcia prowadzone indywidualnie i w małych grupach) w formie wykładu, pokazu, zajęć praktycznych - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi -budżetowy (zajęcia w małych grupach) w formie dyskusji, zajęć praktycznych	- ergoterapia – systematyczna nauka (dyżury tygodniowe) wykonywania drobnych prac porządkowych - 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 - nauka i nabycie umiejętności racjonalnego gospodarowania środkami finansowymi: zakupy żywności, zakupy środków czystości, comiesięczne opłaty stałe, i in. Trening adresowany do grup A B ,C	- realizowane codziennie w Domu oraz w trakcie wyjść poza ośrodek - t. porządkowy stanowiskowy - ok. 10 min./dzień, kuchenny - 30 min./dziennie, generalne porządki-1,5 godz. raz w tyg. - zgodnie z potrzebami uczestników	wszyscy terapeuci, zgodnie z bieżącymi potrzebami terapeuta
<u>2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów/psychoedukacja</u> (zajęcia indywidualne i grupowe) w formie wykładu, dyskusji, pokazu, zajęć praktycznych - nabycie umiejętności społecznych, które wykorzystywane są w relacjach z innymi ludźmi	- nabycie/doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi oraz prawidłowej komunikacji, - nauka asertywności, rozpoznawania i wyrażania własnych emocji - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi, innymi uczestnikami, sąsiadami, innymi ludźmi w trakcie codziennych interakcji społecznych oraz pracy zespołowej - nabycie umiejętności radzenia sobie z sytuacjami problemowymi i rozwiązywania konfliktów, - radzenie sobie ze stresem, agresją.	- zajęcia grupowe 1 godz. tygodniowo - codziennie w trakcie zajęć w pracowniach, zgodnie z ramowym planem tygodniowym	terapeuta psycholog

	Trening adresowany do grup A, B, C		
<u>3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</u> (zajęcia indywidualne i grupowe) w formie opowiadania, pogadanki, dyskusji, pracy z książką, pokazu, zajęć praktycznych a) „W świecie wiedzy” b) Kącik filmowy c) Quizy, gry zabawy	- kształtowanie umiejętności zaplanowania spędzenia czasu wolnego, nawyku konstruktywnego spędzania czasu wolnego, zapoznanie i zainteresowanie wachlarzem możliwości zajęć : sport, rekreacja, turystyka, hobby, rozrywka, spotkania towarzyskie. Trening adresowany do grup A, B, C	- zajęcia codzienne w ramach pracowni. a) 1 godz. tyg. b) 1x45 min. tyg. c) 1x1 godz. tyg.	instruktorzy terapii zajęciowej/terapeuci a) terapeuta b) instruktor terapii zajęciowej c) członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
<u>4. Terapia zajęciowa w pracowniach:</u> - pracownia plastyczna (zajęcia grupowe) w formie zajęć praktycznych	- rozwijanie wrażliwości twórczej, - wyciszanie, odreagowanie negatywnych przeżyć, - mobilizacja do przerywania apatii, bezczynności, - usprawnianie – wyrabianie nawyku celowej aktywności. Trening adresowany do grup A, B, C	praca ciągła	starszy instruktor terapii zajęciowej
- pracownia krawiecka (zajęcia grupowe) w formie zajęć praktycznych	- rozwijanie wrażliwości twórczej, - wyciszanie, odreagowanie negatywnych przeżyć, - mobilizacja do przerywania apatii, bezczynności, - usprawnianie – wyrabianie nawyku celowej aktywności.	praca ciągła	terapeuta

- pracownia muzyczno-teatralna (zajęcia grupowe)m.in. Kawiarenka Muzyczna w formie edukacji, dyskusji, śpiewu, prezentacji multimedialnej, występów uczestników, ćwiczeń z instrumentem muzycznym	Trening adresowany do grup A, B, C - rozwijanie wrażliwości uczestnika, - odreagowywanie napięć, - rozbudzanie zainteresowań muzycznych, literackich teatralnych , - motywowanie do konstruktywnego planowania codziennej aktywności.	2x 45 min. tyg. 4x60 min. tyg.	instruktor terapii zajęciowej
- pracownia multimedialna w formie indywidualnych warsztatów, praca przy komputerze	Trening adresowany do grup A, B, C - nauka obsługi stanowiska komputerowego, drukarki, - nauka obsługi Internetu, - wykorzystanie gier edukacyjnych, - wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez nabywanie nowych umiejętności.	2x tyg. po 30 min. 5x tyg. po 1 godz. 4x tyg. po 45 min. 2x tyg. po 2 godz.	instruktor terapii zajęciowej
5. Poradnictwo <u>psychologiczne</u> , <u>terapię</u> <u>indywidualną</u> (zajęcia indywidualne)	- 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. - wykonywanie diagnoz psychologicznych niezbędnych do opracowań indywidualnych planów Terapeutycznych. Adresatami są grupy A, B, C	- indywidualne zgodnie z harmonogramem pracy psychologa i potrzebami uczestników	psycholog
6. <u>Zajęcia indywidualne</u>	- uzupełnianie deficytów w sferze intelektualno- poznawczej/ trening umiejętności poznawczych - zajęcia logopedyczne. Adresatem jest grupa B	4x 30 min., 1 raz w tygodniu	psycholog terapeuta
7. <u>Terapia grupowa</u> (zajęcia grupowe) w formie dyskusji, analizy problemów przez uczestnika	- oddziaływanie słowne i niewerbalne przez grupę , nakierowane na zmiany poznawcze, emocjonalne, behawioralne ,zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy, poprawa samopoczucia, edukacja na temat swojej choroby.	1 x 1 godz. tyg. grupa A/C 1x 1 godz. tyg. grupa B	psycholog/terapeuta

	Adresatem jest grupa A-C i B		
<u>8.Promocja zdrowia –trening lekowy</u> (zajęcia indywidualne i grupowe) w formie dyskusji, pogadanek, prelekcji	-wyrabianie nawyku systematycznego przyjmowania leków, edukacja w zakresie profilaktyki zdrowotnej - kontrola poziomu cukru we krwi, - systematyczna kontrola RR i wagi, - rozpoznawanie objawów zwiastunowych choroby.	zaj.indyw.5x30 min. w tyg. zaj.grup.45 min. raz na 2 tyg.	terapeuta
<u>9.Trening autogenny</u> (zajęcia grupowe)	- odprężenie psychiczne, wyciszenie, odpoczynek, uwolnienie od napięć. Adresatami są grupy A, B, C	5x30 min .w tyg.	terapeuta/instruktor terapii zajęciowej
<u>10.Terapia ruchowa</u> - gimnastyka poranna (zajęcia grupowe) - ćwiczenia ogólnorozwojowe i usprawniające oraz gry ruchowe	- podnoszenie lub utrzymywanie sprawności fizycznej, motywowanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości ,nauka rozładowania emocji przez kontrolowany wysiłek. Adresatami są grupy A, B, C	5x 30 min. tyg. 5x30 min. tyg.	terapeuta/instruktor terapii zajęciowej psycholog, terapeuci/instruktorzy terapii zajęciowej
<u>11.Prasówka</u> (zajęcia indywidualne i grupowe) wspólne omawianie najważniejszych informacji z kraju i ze świata indywidualne codzienne czytanie aktualności prasowych	- 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	1x1 godz. tyg.	terapeuta/ psycholog
<u>12.Tworzenie i redagowanie gazetki „Błahostki i Ciekawostki”</u> (zajęcia indywidualne) wybieranie, redagowanie materiału	- rozwijanie zainteresowań ,obcowanie z rzeczywistym światem , wyrabianie umiejętności oceny zjawisk i zdarzeń, odreagowywanie emocji, kształtowanie kreatywności Adresatami są grupy A, B, C	2x45 min. tyg.	instruktor terapii zajęciowej

13. Inne ,np. wyjścia o charakterze kulturalno-oświatowym, udział w imprezach integracyjnych , uczestnictwo w wycieczkach turystyczno-krajoznawczych, spacer, Dzień Solenizanta,	- rozwijanie zainteresowań, ćwiczenie umiejętności funkcjonowania w środowisku, nauka zagospodarowania wolnego czasu w sposób efektywny, planowanie dnia. Adresatami są grupy A, B, C	zgodnie z planem pracy – kalendarzem imprez	członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
14. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia	- wizyty edukacyjne w Zakładzie Aktywności Zawodowej, w Centrum Integracji Społecznej, w warsztatach Terapii Zajęciowej.	<u>w zależności od potrzeb</u>	członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

Kalendarz dodatkowych planowanych imprez :

1. Styczeń

- Bał karnawałowy
- Wyjście do Opery „Nova”
- Wyjazd do Leśnego Parku Kultury i Wypoczynku „Myślicinek”
- Dzień Solenizanta

2. Luty

- Walentynki/ Dzień Chorego na Padaczkę
- Wyjście do kina
- Wyjście do Muzeum Farmacji Apteki pod Łabędziem
- Tłusty Czwartek i Ostatki
- Dzień Solenizanta

3. Marzec

- Dzień Kobiet/Dzień Mężczyzn
- „Jaka to melodia”-teleturniej w ŚDS „Bławatek”
- IV Festiwal Kultur Świata
- Witamy wiosnę , żegnamy zimą
- Wyjście do BWA

- Światowy Dzień Poezji (15.03)
- Dzień Solenizanta
- Światowy Dzień Budyniu (31.03)

4.Kwiecień

- Uczestnictwo w Sesji Rady Miasta Bydgoszczy Osób Niepełnosprawnych
- Wyjście do Galerii Sztuki Nieprofesjonalnej
- Wielkanocne tradycje oraz uroczyste śniadania Wielkanocne
- Bydgoskie Zawody Kreglarskie ŚDS-ów
- Dzień Solenizanta

5.Maj

- VI Przegląd Małych Form Artystycznych Środowiskowych Domów Samopomocy
- Święto NIEZAPOMINAJKI
- Wojewódzkie zawody Kreglarskie w Toruniu
- Zwiedzanie Wieży Ciśnień na Wzgórzu Dąbrowskiego
- Dzień Solenizanta

6.Czerwiec

- Witamy nasze RODZINY –spotkanie integracyjne
- Witamy gorące lato- impreza przy grillu
- Spartakiada sportowa ŚDS- dzień kultury fizycznej organizowana przez ŚDS „Wrzos”
- XII Olimpiada Sportowa ŚDS-ów w Nowej Wsi Wielkiej
- Wyjście do kina
- Dzień Solenizanta

7.Lipiec

- Lato na tarasie-cykl zabaw i quizów
- „Przemarsz Kapeluszowy”- impreza integracyjna
- Konkurs Piosenki Wakacyjnej
- Piesze wycieczki do lasu

- Dzień Solenizanta

8.Sierpień

- Lato na tarasie-cykl zabaw i quizów
- Wyjście do BWA
- Dzień Solenizanta

9.Wrzesień

- Poznajemy piękne zakątki kraju- wycieczka autokarowa
- Święto Pyry- impreza integracyjna w ŚDS „Bławatek”
- „Spotkanie na Leśnej Polanie”- impreza integracyjna
- VII Festiwal Latawca- impreza integracyjna
- Spacer do lasu – grzybobranie
- Wyjście do Sanepidu – wystawa grzybów
- Dzień Solenizanta

10.Październik

- Obchodzimy Dzień Papieski
- Pamiętamy o naszych zmarłych-wyjście na cmentarz
- Światowy Dzień solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię- zajęcia edukacyjne
- Dzień Solenizanta

11.Listopada

- Andrzejki
- Marcinki
- Wyjście do BWA
- Wyjście do kina
- Dzień Solenizanta

12.Grudzień

- Mikołajki
- Jasełka
- Kolędowanie-zwiedzanie szopek bożonarodzeniowych
- Uroczysta WIGILIA
- Sylwestrowa zabawa

KADRA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY „NIEZAPOMINAJKA”:

1. Kierownik- wykształcenie wyższe – mgr psychologii , I stopień specjalizacji z psychologii klinicznej, studia podyplomowe z organizacji pomocy społecznej , szkolenie pt.” Trening umiejętności społecznych wobec osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym: a) umiejętność kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, b)kształtowanie celowej aktywności ,c)prowadzenie treningu zachowań społecznych
- od 1999 r. zatrudnienie na stanowisku kierownika ŚDS „Niezapominajka”

2.Terapeuta -wykształcenie wyższe- mgr pedagogiki-specjalizacja wychowanie zdrowotne , podyplomowe studium pielęgniarstwa, podyplomowe studia logopedyczne ,podyplomowe studia z zakresu oligofrenopedagogiki , podyplomowe studia z psychologii klinicznej,szkolenie pt.” Trening umiejętności społecznych w zakresie specjalistycznych usług opiekuńczych w tym: a) umiejętność kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, b)kształtowanie celowej aktywności ,c)prowadzenie treningu zachowań społecznych
- od 1999 r. zatrudnienie w ŚDS „Niezapominajka

3.Terapeuta - wykształcenie wyższe – mgr pedagogiki –specjalizacja kulturalno-oświatowa
szkolenie pt.” Trening umiejętności społecznych w zakresie specjalistycznych usług opiekuńczych w tym: a) umiejętność kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, b)kształtowanie celowej aktywności ,c)prowadzenie treningu zachowań społecznych
- od 1999 r. zatrudnienie w ŚDS „Niezapominajka

4. Instruktor terapii zajęciowej - wykształcenie wyższe – mgr wychowania muzycznego, podyplomowe studia - terapia zajęciowa
szkolenie pt.” Trening umiejętności społecznych wobec osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym: a) umiejętność kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, b)kształtowanie celowej aktywności ,c)prowadzenie treningu zachowań społecznych
- od 2010 r. zatrudnienie w ŚDS „Niezapominajka