

Załącznik nr 3 do Planu pracy
z uczestnikami Środowiskowego Domu
Samopomocy w Mławie na 2021 r.

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ I TRENINGÓW PROWADZONYCH W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W MŁAWIE W 2021 ROKU

L.p.	Zakres działań	Zadanie do realizacji	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
I.	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym trening dbałości o wygląd zewnętrzny (indywidualny i zespołowy). Trening samoobsługi. Nauka dbałości o wygląd (schludne, wyprasowane ubranie, czysta bielizna osobista, wyczyszczone buty, estetyczna fryzura), oraz doboru ubrania do temperatury i pory roku. Kształtowanie potrzeby ciągłego dbania o estetyczny wygląd. Starszy terapeuta: 1 raz w tygodniu po 1 godzinie - zajęcia indywidualne i zespołowe, w grupie liczącej do 10 osób.				9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	
		2. Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym trening nauki higieny (indywidualny i zespołowy). Nauka mycia całego ciała pod prysznicem, mycia rąk w ciągu dnia, prawidłowego szczotkowania zębów, dbałości o paznokcie i włosy, kontrola stanu higieny włosów, rąk, paznokci, skóry i odzieży; nauka obsługi suszarki do włosów; nauka utrzymania	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ -14 ³⁰	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ -14 ³⁰	14 ⁰⁰ -14 ³⁰	14 ⁰⁰ -14 ³⁰	12 ³⁰ -14 ⁰⁰

		porządku wokół Domu i swojego otoczenia, poznanie zasad przechowywania żywności oraz jej przygotowania. Organizowanie konkursów czystości, prowadzenie pogadanek, prelekcji indywidualnych rozmów na temat higieny osobistej. Systematyczna praca nad wyrobieniem nawyków dbania o higienę osobistą poprzez motywowanie do zachowania czystości ciała i odzieży. Terapeuta, starszy terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej, codziennie- zajęcia indywidualne i zespołowe, w grupie liczącej do 16 osób (w dobie epidemii zakażeń koronawirusem) oraz według bieżących potrzeb.					
		3. Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym trening kulinarny (zespołowy). Nabywanie przez uczestników umiejętności z zakresu estetycznego przygotowywania i spożywania gorącego posiłku, nakrywania i podawania do stołu, kulturalnego zachowania się przy stole, poznawania przepisów kulinarnych. Nauka: przygotowania potraw, pieczenia ciast, doboru artykułów spożywczych, zasad zdrowego odżywiania się, obsługi (sprzętu AGD), organizacja konkursów kulinarnych, imprez okolicznościowych, nauka utrzymania porządku i czystości w miejscu przygotowania oraz spożywania gorącego posiłku; Spożycie posiłku przez uczestników Domu. Starszy instruktor terapii zajęciowej/starszy terapeuta: codziennie, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 6 osób, w dobie zakażeń koronawirusem - 2 osoby).	11⁰⁰-11⁴⁵ 11⁴⁵-12³⁰ (podział uczestników na 2 grupy)	10⁰⁰-11⁴⁵ 11⁴⁵-12³⁰ (podział uczestników na 2 grupy)	10⁰⁰-11⁴⁵ 11⁴⁵-12³⁰ (podział uczestników na 2 grupy)	10⁰⁰-11⁴⁵ 11⁴⁵-12³⁰ (podział uczestników na 2 grupy)	10⁰⁰-11⁴⁵ 11⁴⁵-12³⁰ (podział uczestników na 2 grupy)

	4. Trening funkcjonowania w codziennym życiu w tym, trening umiejętności praktycznych (indywidualny i zespołowy). Uczestnicy poznają zasady dobrych obyczajów (savoir- vivre), tradycje i święta narodowe; uczą się doboru odpowiedniej odzieży do pory roku, wiązania sznurowadeł, zapinania guzików, itp.; nauki pisania: abecadła, cyfr od 1-10, własnego imienia i nazwiska, ile mam lat, gdzie mieszkam, itp. nauka zachowania się w miejscach publicznych (urząd, poczta, bank, sklep itp.) z zachowaniem zasad sanitarnych – zachowanie dystansu społecznego, systematyczna dezynfekcja rąk, zakrywanie nosa i ust, „żyj bezpiecznie”- zasady bezpiecznego zachowania się na ulicy, w domu itp., nauka dbania o czystość i porządek w placówce; - pranie i prasowanie odzieży m.in. składanie ubrań, rozwieszanie wypranej odzieży, krochmalenie serwetek, - nauka obsługi: pralki automatycznej, maszyny do szycia, żelazka, deski do prasowania. Starszy terapeuta: 4 razy w tygodniu, zajęcia indywidualne i zespołowe, w grupie liczącej od 2 do 6 osób. - zajęcia porządkowe, czas wolny dla uczestników - członkowie Zespołu wspierająco- aktywizującego, zajęcia indywidualne i grupowe, 5 razy w tygodniu, w grupie liczącej do 16 osób.	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵		10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
	5. Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (zespołowy). Uczestnicy poznają i utrwalają wartość pieniądza m.in. przy użyciu specjalistycznego programu komputerowego „Akademia Finansowa”, uczą się orientacji w cenach oraz dokonywania obliczeń – szukania produktów w promocji, zwracanie uwagi na termin ważności produktów, nauka dokonywania zakupów art. spożywczych, środków czystości oraz materiałów do prowadzenia treningów i terapii zajęciowej, przygotowanie listy potrzebnych artykułów; nauka oszczędzania;		12 ³⁰ -14 ⁰⁰			

		Pracownik socjalny: 1 raz w tygodniu po 1,5 godz., zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 16 osób.					
		6a. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (indywidualny i zespołowy). Uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, tworzenia atmosfery zaufania i zrozumienia drugiego człowieka, aktywnego słuchania, asertywności; zabawy integracyjne, umiejętność rozwiązywania problemów, nauka funkcjonowania w środowisku, aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnym, nauka odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, aktywizowania zawodowego. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów realizowany w formie: a) psychoterapii indywidualnej i grupowej, która wynika z indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego uczestnika; - <u>zajęcia indywidualne</u> - prowadzone w formie indywidualnych rozmów terapeutycznych, edukacyjnych i wspierających z uczestnikami i ich rodzinami; - <u>zajęcia grupowe - psychoedukacja</u> są prowadzone w formie psychozabawy, rysunku, bajki terapeutycznej, wykładu, dyskusji. Uczestnicy zostaną zapoznani ze zdrowym stylem życia, profilaktyką uzależnień, obraz „Ja” w funkcjonowaniu człowieka, przeciwdziałaniem przemocy, z treningiem zachowań asertywnych; prawa i obowiązki, rozpoznawanie zachowań uległych, agresywnych i asertywnych, konstruktywne rozwiązywanie problemów, z treningiem zachowań emocjonalnych; rozpoznawanie uczuć i emocji m.in. przy użyciu specjalistycznego programu komputerowego „Akademia emocji i uczuć”, radzenie sobie ze złością, mówienie „Nie”; <u>„spotkania społeczności terapeutycznej”</u> – są prowadzone w formie zajęć psychologicznych grupowych, w której biorą udział wszyscy uczestnicy, dyrektor i kadra Domu. Społeczność terapeutyczna polega na swobodnym wrażaniu wzajemnej wymiany spostrzeżeń,		8⁰⁰-9⁰⁰ 9⁰⁰-10⁰⁰		8 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	

	myśli i uczuć na wszystkich poziomach dyrektor- terapeuci, psycholog i uczestnicy – raz w miesiącu.* b) <u>socjoterapia</u>- grupowe zajęcia prowadzone ze wszystkimi uczestnikami w formie: - relaksacji przy muzyce w celu odreagowania napięć, wyciszenia w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi i wizualizacją; taniec integracyjny; - <u>psychoedukacji</u> prowadzone w formie zajęć tematycznych; bajkoterapia, elementy dramy i rzeźby, aktywizacja wycofanych uczestników w czasie pracy grupy; karty dialogowe- MYTHOS, zabawy z chustą animacyjną. Psycholog: 1 raz w tygodniu po 2 godziny - zajęcia indywidualne i zespołowe w grupie liczącej do 16 osób; raz w miesiącu 4 godz. (środa). Starszy terapeuta: 2 razy w tygodniu po 1,5 godziny – zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 16 osób. 6b. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (zespołowy). Nauka werbalnych i niewerbalnych sposobów porozumiewania się. Stosowanie różnych zastępczych form komunikacji przez osoby niemówiące i niesłyszące. Nauka komunikacji alternatywnej i wspomagającej. Wykorzystywanie w treningach tablic i książek komunikacyjnych oraz nauka używania sprzętu ułatwiającego niewerbalną komunikację. Terapeuta-logopeda: 1 raz w tygodniu, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 8 osób.	12 ³⁰ -14 ⁰⁰			12 ³⁰ -14 ⁰⁰			
						10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵		

		7. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (indywidualny i zespołowy). Poznanie różnorodnych form: kino teatr, filharmonia, wycieczki i wyjazdy turystyczno- krajoznawcze, wyjazdy na ryby i grzyby, zwiedzanie muzeów, zabytków, wyjścia do kina, udział w zawodach sportowych, występy i pokazy artystyczne, spotkania w ramach różnych kół zainteresowań, zajęcia świetlicowe, zajęcia poranne (przegląd prasy, oglądanie porannych wiadomości w TV, i słuchanie audycji radiowych, czytanie i oglądanie sklepowych gazetek promocyjnych, indywidualne ćwiczenia i poranna gimnastyka), zajęcia muzyczne, taniec, biblioterapia, basen, grill. Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: a) biblioterapia, b) świetlicowe gry towarzyskie, c) spacer, d) piesze wycieczki. Starszy instruktor terapii zajęciowej, terapeuta, starszy terapeuta: 5 razy w tygodniu, zajęcia indywidualne i zespołowe w grupie liczącej do 16 osób.	7 ³⁰ -8 ³⁰ 9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	7 ³⁰ -8 ³⁰	7 ³⁰ -9 ⁰⁰ 9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	7 ³⁰ -9 ⁰⁰ 12 ³⁰ -14 ⁰⁰	7 ³⁰ -9 ⁰⁰
II.	Inne formy postępowania przygotowują -ce do uczestnictwa w Warsztatach Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy	1. Terapia zajęciowa (zespołowa), w ramach której działają następujące pracownie: a) plastyczna Starszy terapeuta: codziennie, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 8 osób. b) rękodzielnicza Terapeuta-logopeda: codziennie, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 8 osób. c) krawiecka Starszy instruktor terapii zajęciowej: raz w tygodniu, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 8 osób. d) techniczna Starszy instruktor terapii zajęciowej: codziennie, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 8 osób.	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
			11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
			11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵

III.	chronionej na przystosowanym stanowisku pracy	e) komputerowe Terapeuta: codziennie, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 8 osób.	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
		f) kulturalno- oświatowa Starszy terapeuta: codziennie, zespołowe w grupie liczącej do 8 osób.	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
		g) przyrodniczo- poznawcza Terapeuta: codziennie, zajęcia zespołowe w grupie liczącej do 8 osób.	11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵	10 ⁰⁰ -11 ⁴⁵
		g) kinezyterapia Terapeuta: codziennie, zajęcia indywidualne i zespołowe w grupie liczącej do 8 osób; Rehabilitant: 1,5 godziny raz w tygodniu dla 11 uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi.				12 ³⁰ -14 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰
		1. Pomoc w załatwieniu spraw urzędowych, w tym: - pomoc w wypełnianiu dokumentacji, - pomoc w uzyskaniu świadczeń, - nawiązywanie kontaktu z urzędami i instytucjami oraz organizacjami w sprawach dot. uczestników. Członkowie Zespołu wspierająco - aktywizującego, zajęcia indywidualne, 5 razy w tygodniu.	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb
	Poradnictwo, niezbędna pomoc, opieka	2. Pomoc w: -dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, - pomoc w zakupie leków, - pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, - edukacja prozdrowotna np. na temat przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarza, prowadzenia zdrowego stylu życia, higieny, - rozmowy indywidualne na temat zdrowia i utrzymania dobrostanu uczestników Domu, - pomiar podstawowych parametrów życiowych, np. ciśnienie	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb	w zależności od zgłoszonych potrzeb

		tętnicze, waga. Członkowie Zespołu wspierająco-aktywizującego, zajęcia indywidualne, 5 razy w tygodniu. 3. Zapewnienie uczestnikom niezbędnej opieki na terenie placówki oraz poza nią w czasie zorganizowanym przez ŚDS. Członkowie Zespołu wspierająco-aktywizującego, zajęcia indywidualne i grupowe, 5 razy w tygodniu, praca ciągła.						
IV.	Zapewnienie integracji społecznej i aktywizacji uczestników	Działania mające na celu integrację osób niepełnosprawnych ze środowiskiem i przełamanie izolacji społecznej poprzez organizowanie spotkań okolicznościowych i integracyjnych.** Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego, zgodnie z ramowym harmonogramem pracy na bieżący rok stanowiącym załącznik nr 1 do Planu pracy na 2021 r. Motywowanie uczestników ŚDS do podtrzymywania wzajemnych kontaktów za pośrednictwem rozmów telefonicznych, Messengera, Facebook, kontakt kadry z uczestnikami co 2-3 dni.	codziennie w godzinach pracy ŚDS	codziennie w godzinach pracy ŚDS	codziennie w godzinach pracy ŚDS	codziennie w godzinach pracy ŚDS	codziennie w godzinach pracy ŚDS	codziennie w godzinach pracy ŚDS

*Spotkania społeczności terapeutycznej będą odbywać się raz w miesiącu (ostatnia środa).

**Z uwagi na epidemię, spotkania okolicznościowe i integracyjne zostały zawieszone.

Mława, dn.05.01.2021 r.

Zarząd Powiatu Mławskiego

1. Jerzy Rakowski.....
2. Zbigniew Markiewicz.....
3. Jolanta Karpińska.....
4. Witold Okumski.....
5. Krystyna Zając.....

