

Załącznik Nr 3 do Zarządzenia Nr 371/2012
Burmistrza Prudnika z dnia
20 grudnia 2012 r.

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Prudniku na rok 2013

| L.p. | Nazwa zadania | Adresaci zadania | Formy realizacji zadania | Metody, techniki, narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania (jeżeli są możliwe do określenia) | Termin realizacji zadania | Opis spodziewanych efektów | Osoby odpowiedzialne za realizację zadania |
|------|---|------------------|--|--|---------------------------|---|--|
| 1. | Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: | Uczestnicy ŚDS | Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening nauki higieny obejmujący: Trening kulinarny prowadzony codziennie w ramach, którego będzie przygotowywany ciepły posiłek. | Pogadanki na temat, oraz trening | Styczeń – grudzień | Właściwe dobieranie kolorystyki ubrań, dobór ubrań stosownie do panujących warunków pogodowych. Schludne i czyste ubieranie się Właściwe zachowanie prozdrowotne, dbanie o higienę osobistą, umiejętność dobór kosmetyków, dbanie o czystość i porządek. Estetyczne przygotowanie i spożywanie posiłków, kulturalne zachowanie się przy stole, poznawanie przepisów | Zespół wspierająco – aktywny |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>kulinarnych, nauka przygotowywania potraw, dobór artykułów spożywczych, poznanie zasady zdrowego odżywiania się, układanie jadłospisu, obsługa sprzętu AGD</p> |
| | | <p>Trening umiejętności praktycznych obejmujący:</p> | <p>a) zajęcia plastyczne – krawiecko – tkackie, mające na celu: wykonywanie kartek okolicznościowych, wykonywanie sezonowych dekoracji placówki, nauka i doskonalenie wyszywania, nauka i doskonalenie haftowania w zakresie haftu: płaskiego, krzyżkowego, richelieu, nauka i doskonalenie szydełkowania, malowanie różnymi rodzajami materiału: farba plakatowa, farba akwarelowa, farba do szkła, farba olejna i akrylowa, węgiel drzewny, pastela olejna, pastela sucha, plastelina, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek, nauka innych technik plastycznych: masa solna, masa papierowa, kaletnictwo, collage, odbijanka pastelowa, frotaż,</p> | <p>Nauka, rozwijanie, podtrzymywanie umiejętności manualnych, posługiwania się komputerem. Opanowanie różnego typu technik.</p> |

ozdabianie szklanych naczyń,
nauka układania kwiatów z
liści, szycie kostiumów:
jasełka, przedstawienia
teatralne, cerowanie ubrań
uczestników, grupowe
wykonywanie plakatów o
różnorodnej tematyce, papiero
– plastyka: origami, laurki,
zdobienie metodą decoupage,
praca z gliną
(przygotowywanie i wypalanie
wsadu w piecu ceramicznym);
b) zajęcia techniczne, w ramach
których realizowane będą:
prace w drewnie, to jest
czyszczenie listew i kawałków
drewna papierem ściernym,
wykonywanie i malowanie
ram, malowanie ławek, futryn,
klejenie wikolem prac z
zapatek, rysowanie i
wycinanie w deskach
różnorodnych konturów,
wypalanie na desce wzorów,
wycinanie elementów ze
sklejki, zbijanie karmników
dla ptaków, malowanie
lakierem drewna, prace
malarskie: szpachlowanie
dziur, dorabianie farby,
malowanie fragmentów ścian,
malowanie futryn, inne prace:
naprawa klamek, wiercenie
dziur na obrazki, nauka

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>posługiwania się wiertarką, wiertarką;</p> <p>c) zajęcia z ogrodnictwa w tym: pielęgnacja roślin doniczkowych, zakładanie i utrzymywanie klombów, sianie kwiatów, utrzymywanie porządku na terenach zielonych ośrodka – rozwój indywidualnych uzdolnień i własnych zainteresowań;</p> <p>d) zajęcia z zaradności życiowej w tym: nauka lub doskonalenie prania ręcznego, obsługi sprzętu AGD, nauka lub doskonalenie prasowania, składnia ubrań, rozwieszanie wypranej bielizny, krochmalenia serwetek, prowadzenie pogadanek związanych z zachowaniami prozdrowotnymi, nauka dbania o higienę osobistą - kosmetyki i wygład zewnętrzny, nauka dbania o czystość i porządek);</p> <p>e) obsługa komputera i programów (nauka włączania komputera i przygotowania go do pracy, praca w programach: Paint, edytorze tekstów, nauka zapisywania pliku, zapisywanie na dyskietce, drukowanie – nauka, ostrożność w obsłudze,</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------------|---|--|
| | | | <p>wyszukiwanie w internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń); f) przygotowywanie i prezentacja małych form teatralnych – według potrzeb.</p> | | | |
| | | | <p>Trening w formie: robienia zakupów z uczestnikiem w sklepach, pomoc w gospodarowaniu środkami finansowymi uczestnika, trening znajomości wartości pieniądza na zajęciach w ŚDS.</p> | | | <p>Poznanie wartości pieniądza, uczyć się robienia zakupów, przygotowywane listy potrzebnych artykułów, rozpoznawania przydatności zakupionych artykułów do spożycia, orientacji w cenach oraz zarządzania swoimi finansami.</p> |
| | | | <p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</p> | | | |
| | | | <p>Uczestnicy ŚDS</p> | | | |
| 2. | <p>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów w tym:</p> | | <p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z sąsiadami. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z innymi osobami w czasie zakupów. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z innymi osobami w środkach komunikacji publicznej.</p> | <p>Styczeń - grudzień</p> | <p>Nauka, rozwijanie, podtrzymywanie umiejętności właściwych relacji uczestnik-inne osoby</p> | <p>Zespół wspierająco – aktywizujący</p> |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------|---------|---|--------------------|--|-----------------------------------|--|
| | | | | <p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z innymi osobami w urzędach.</p> <p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z innymi osobami w instytucjach kultury.</p> <p>Rozwijanie zainteresowań literaturą.</p> <p>Rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi.</p> <p>Rozwijanie zainteresowań audycjami telewizyjnymi.</p> <p>Rozwijanie zainteresowań Internetem.</p> <p>Udział w spotkaniach towarzyskich.</p> | | | | |
| 3. | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego w tym: | Uczestnicy ŚDS | Trening | | Styczeń - grudzień | Opanowanie właściwego sposobu na spędzanie wolnego czasu oraz jego wypełnianie | Zespół wspierająco – aktywizujący | |
| 4. | Poradnictwo psychologiczne | Uczestnicy ŚDS | | W formie rozmów indywidualnych i grupowych. | Styczeń - grudzień | Utrzymywanie właściwej kondycji zdrowia psychicznego | Psycholog | |
| 5. | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych | Uczestnicy ŚDS | | Zajęcia praktyczne poza siedzibą domu polegające na tym, że uczestnicy wspierani przez pracownika załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędnikami (poznawanie możliwości pozyskania zasiłku mieszkaniowego, skorzystania z zasiłków celowych, dofinansowania z środków PFRON indywidualnych potrzeb, dofinansowania z środków NFZ zaopatrzenia ortopedycznego oraz | Styczeń - grudzień | | Zespół wspierająco – aktywizujący | |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------|---|---|--------------------|--|--|--|
| | | | | mat rehabilitacyjnych). Kształtowanie samodzielności i zasad współżycia w środowisku. | | | | |
| 6. | Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym: | Uczestnicy ŚDS | Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza | Działanie prewencyjne w utrzymaniu zdrowia na właściwym poziomie. | Styczeń - grudzień | Utrzymanie właściwej kondycji zdrowia. Rozpoznawanie terminów ważności leków oraz ich zastosowanie. | Pielęgniarka | |
| | | | Pomoc w zakupie leków | | | | | |
| 7. | Terapia ruchowa, w tym: | Uczestnicy ŚDS | Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia | prowadzące do podtrzymania ogólnej sprawności ruchowej, usprawnienia motorycznego, rozładowania napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia, pobudzenie aktywności, stymulowania samodzielności (ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia manualne, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia przy muzyce z elementami choreografii, gry i zabawy sportowe). | Styczeń - grudzień | Rozwijanie, podtrzymywanie właściwej kondycji fizycznej i psychicznej. | Technik fizjoterapii, Zespół wspierająco – aktywnizujący | |
| | | | Zajęcia sportowe | | | | | |
| 8. | Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w | Uczestnicy ŚDS | Turystyka i rekreacja | Turystyka i rekreacja mająca na celu: organizowanie wycieczek pieszych i autokarowych, spacery, wyjścia na basen kryty i odkryty. | Styczeń - grudzień | | | |
| | | | | Wszystkie zajęcia ujęte w treningu umiejętności praktycznych mają na celu przygotowanie do uczestnictwa w | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--|---|-----------|
| | warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym warunkach pracy chronionej. | | | | |
| 9. | warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy | Pracownicy wchodzący w skład zespołu | Posiedzenia Zespołu Wspierającego – Aktywizującego organizowane będą w zależności od potrzeb lecz nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy | Omawianie realizacji indywidualnych planów postępowania wspierającego – aktywizujących i osiągniętych rezultatów, a także ewentualna możliwości ich modyfikacji | Kierownik |

Sporządził/a

Kierownik
Środowiskowego Domu Samopomocy
Tadeusz Prętkowski

PRUDNIK, 11-12-2012
miejscowość, data i podpis

Uzgodniono z Wojewodą Opolskim

Wojewoda Opolski
Krzysztof Krawiec
Opole, 14.12.2012
miejscowość, data i podpis

Zatwierdził/a

(jednostka prowadząca lub zlecająca)

PRUDNIK, 20.12.2012
BURMISTRZ
miejscowość, data i podpis