

UCHWAŁA NR 120/255/2021
ZARZĄDU POWIATU HAJNOWSKIEGO

z dnia 31 grudnia 2021 r.

w sprawie zatwierdzenia Programu Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce oraz rocznego planu pracy na 2022 rok

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2020 r. poz. 920 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 1 pkt 3, ust. 2 i ust. 3 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249) uchwała się co następuje:

§ 1. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce – Typ A, w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce – Typ B, w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 3. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce – Typ C, w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 3 do niniejszej uchwały.

§ 4. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 4 do niniejszej uchwały.

§ 5. Zatwierdza się roczny plan pracy na 2022 rok Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 5 do niniejszej uchwały.

§ 6. Wykonanie uchwały powierza się Staroście Hajnowskiemu.

§ 7. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wicestarosta

Joanna Kojło

Członek Zarządu

Jarosław Gerasimiuk

Starosta Hajnowski

Andrzej Skiepkó

Członek Zarządu

Olga Rygorowicz

Członek Zarządu

Roman Ostapczuk

Załącznik Nr 1 do uchwały Nr 120/255/2021

Zarządu Powiatu Hajnowskiego

z dnia 31 grudnia 2021 r.

Program działalności na rok 2022 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce dla osób przewlekle psychicznie chorych - typ A

l p	Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji zadania w 2022 r.	Zadanie zrealizowane w 2021 r.(ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)	Miernik realizacji zadania na 2021 r.	Stopień realizacji miernika w 2021 r. (%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Psychoedukacja	Zajęcia cykliczne grupowe 1 raz w tygodniu: Metody interaktywne.	31	Zajęcia w placówce ŚDS	Psycholog Pielęgniarka	31	Psychoedukacja	19	90,00
2	Diagnozy psychologiczne	Ocena stanu psychofizycznego : testy, wywiad, obserwacja.	15	Placówka ŚDS	Psycholog	15	Diagnozy psychologiczne	12	100,00
3	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	Konsultacje psychologiczne, poradnictwo indywidualne.	31	Placówka ŚDS	Psycholog	31	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	10	100,00
4	Trening organizacji czasu wolnego Zgłębianie wiedzy dotyczącej umiejętności spędzania czasu wolnego. Rozwijanie zainteresowań internetem, literaturą,	Zajęcia grupowe raz w tygodniu, zajęcia teoretyczne, praktyczne, wykłady, referaty, dyskusje, środki multimedialne,	19	Instytucje miejskie: Biblioteka Miejska, Dom Kultury, Miejskie korty tenisowe, basen odkryty OSiR w Hajnówce, Park Wodny w Hajnówce.	Terapeuta, koterapeuta	19	Trening organizacji czasu wolnego	18	94,00

	<p>audycjami TV i radiowymi, filmem, nauką języków obcych (angielski).</p> <p>Gry towarzyskie.</p> <p>Zgłębianie zainteresowań muzycznych, udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych.</p> <p>Udział w wycieczkach (pieszych, rowerowych itp.).</p> <p>Rozwijanie zainteresowań grami towarzyskimi, planszowymi.</p> <p>Aktywne spędzanie czasu wolnego z wykorzystaniem różnych form aktywności, tj. gry i zabawy na świeżym powietrzu, ziołoterapia, majsterkowanie, zajęcia wodno - rekreacyjne w Parku Wodnym.</p>	<p>pogadanki, wycieczki piesze, rowerowe.</p>							
5	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</p> <p>Tematyka zajęć obejmuj: doskonalenie dbałości o wygląd zewnętrzny, higieny osobistej, zdrowego stylu życia z uwzględnieniem wytycznych związanych z obostrzeniami epidemicznymi, porządku w swoim domu. omawianie umiejętności</p>	<p>Zajęcia grupowe raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, prezentacji, pracy grupowej i indywidualnej. Prezentacje multimedialne. Prace gospodarcze wokół budynku ŚDS.</p>	22	<p>Instytucje publiczne, banki, markety, drogerie na terenie miasta Hajnówka</p>	<p>Terapeuta, koterapeuta</p>	22	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</p>	16	100,00

	<p>praktycznych w zakresie obsługi sprzętu AGD. Nauka gospodarowania własnym budżetem domowym, planowania zakupów, itp. Umiejętność wykonywania prac porządkowych wokół budynku ŚDS. Zajęcia z zakresu planowania i przygotowywania posiłków, poznawanie przepisów kulinarnych. Nauka obsługi urządzeń multimedialnych, komputera. Nauka samodzielnego załatwiania spraw urzędowych. Nauka zachowania się z zakresu pierwszej pomocy. Nauka zachowania się na drodze dla pieszych i rowerzystów. Poznanie zasad ruchu drogowego.</p>								
6	<p>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</p> <p>Kontynuacja ćwiczeń funkcji poznawczych. Dalsza praca nad utrwaleniem i rozwijaniem umiejętności w komunikacji</p>	<p>Zajęcia grupowe raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, autoprezentacji, ćwiczeń, środki multimedialne, pracy grupowej i indywidualnej</p>	29	Zajęcia w placówce ŚDS	Pielęgniarka	29	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	20	80,00

	<p>interpersonalnej. Utrwalanie metod radzenia ze stresem i z negatywnymi emocjami. Rozwiązywanie indywidualnych problemów w zależności od indywidualnych potrzeb i zaistniałych sytuacji. Wzmacnianie poczucia własnej wartości, samooceny z wykorzystaniem zasobów własnych i grupy. Motywowanie do udziału w szkoleniach zawodowych. Wsparcie osób nowo przyjętych.</p>								
7	<p>Czynności pielęgniarskie w ŚDS Edukacja prozdrowotna. Stała kontrola parametrów RR kontrola wagi. Okazjonalne pomiary RR. Udzielanie pomocy przedmedycznej. Wydawanie leków. Poradnictwo pielęgniarskie według potrzeb. Współpraca ze służbami medycznymi. Organizacja planowych szczepień przeciw Covid</p>	<p>Codziennie pomiary RR Pomiary wagi, temperatury w zależności od potrzeb. Pogadanki, wykłady. Podawanie leków. Udzielanie pomocy doraźnej. Indywidualne poradnictwo</p>	31	<p>Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnie specjalistyczne. Pogotowie ratunkowe.</p>	Pielęgniarka	31	Czynności pielęgniarskie	18	61,00
8	<p>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja. Regularna gimnastyka.</p>	<p>Zajęcia w sali gimnastycznej ŚDS trzy razy w tygodniu.</p>	12	<p>WTZ, SOSW OSiR w H-ce. Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe.</p>	Pielęgniarka kooterapeuta	16	Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.	14	50,00

	<p>Ćwiczenia indywidualne. Utrzymanie poziomu glikemicznego w normie. Redukcja masy ciała bądź stabilizacja. Wycieczki rowerowe. Zajęcia rekreacyjne. Reprezentowanie SDS na imprezach sportowych</p>	<p>Spacery, wycieczki rowerowe, marsz z kijkami Nordic Walking. Gry i zabawy sportowe</p>							
9	<p>Pracownia kulturalno-oświatowa</p> <p>Prowadzenie strony internetowej ŚDS, strony na Facebook, uzupełnianie Kroniki Domu. Obchody świąt religijnych i państwowych oraz imprezy okolicznościowe (min. Dzień Kobiet, Dzień Ziemi, Wigilia). Udział w życiu kulturalnym, miasta i regionu (udział w przeglądach, konkursach, występach okolicznościowych). Zorganizowanie X Przeglądu „Bliżej Siebie”. Muzykoterapia czynna i bierna (relaksacja muzyczna, próby i występy muzyczne). Kontynuacja stałych form zajęć: kącik geograficzny, czytelniczy, klub filmowy i muzyczny. Ćwiczenia funkcji poznawczych koncentracji, uwagi</p>	<p>Stale formy codziennych zajęć wg. planu pracy pracowni i ŚDS, próby artystyczne i występy muzyczne wyjazdowe w mieście, powiecie, województwie. Prace naprawcze, konserwacyjne.</p>	25	<p>Urząd Miasta, SOSW w Hajnówce WTZ w H-ce ŚDS B-stok, WTZ Nowa Wola. Klub Abstynentów DĄB, Akcja Katolicka, Dom Kultury w Hajnówce, Michałowie, Narewce, Klub Garnizonowy w B-ku, PZN Koło Terenowe w Hajnówce, PCPR, Oddział Psychiatryczny, Oddział Pielęgnacyjno-piekuńczy, DPS Garbary, Amatorski Teatr Młodzieżowy, Muzeum Kultury Białoruskiej, Miejska Biblioteka Publiczna, zapraszani goście, twórcy regionalni, pasjonaci, ciekawe postacie z miasta Nadleśnictwo w Hajnówce Komenda Policji w Hajnówce</p>	St.instr.ds. kulturalno-oświatowyc	25	Pracownia kulturalno-oświatowa	26	92,00

	<p>i pamięci z wykorzystaniem tablicy interaktywnej.</p> <p>Zajęcia komputerowe</p> <p>Prace techniczne i konserwatorskie w pracowni k-o.</p> <p>Próby i występy teatralne.</p> <p>Cotygodniowe spotkania społeczności.</p> <p>Spotkania z ciekawymi osobami z miasta i regionu.</p>								
10	<p>Pracownia plastyczna</p> <p>Uwrażliwienie na konieczność przestrzegania zasad higieny osobistej ze względu na Covid-19(mycie, dezynfekcja rąk przed przystąpieniem do pracy)</p> <p>Przeciwdziałanie apatii i bierności poprzez rozwijanie nowych hobby i zainteresowań (wyszukiwanie nowych pomysłów w Internecie, gazetach).</p> <p>Nauka i doskonaleni nowych technik plastycznych np. prace z foamirana.</p> <p>Wpływanie poprzez arteterapię na poprawę samopoczucia.</p> <p>Doskonalenie umiejętności interpersonalnych</p>	<p>Codziennie zajęcia indywidualne i grupowe w Pracowni Plastycznej według planu zajęć.</p>	19	<p>HDK; Biblioteka Miejska, Muzeum Kultury Białoruskiej, Starostwo Powiatowe w Hajnówce; WTZ H-ka, WTZ Nowa Wola, DPS w Bondarach. SOSW w Hajnówce</p>	<p>Instruktor terapii zajęciowej</p>	19	<p>Pracownia plastyczna</p>	20	60,00

	poprzez wspólne wykonywanie sezonowych i świątecznych dekoracji w ŚDS.								
11	<p>Pracownia haftu i szycia</p> <p>Robótki szydełkowe, robótki na drutach.</p> <p>Inspirowanie do aktywności rękodzielniczej poprzez poszukiwanie pomysłów w internecie. Szycie ręczne. Nauka naprawy odzieży.</p> <p>Dekoracje okolicznościowe</p> <p>Umożliwienie kształtowania zainteresowań poczucia estetyki przez udział w zajęciach w pracowni.</p>	Zajęcia grupowe i indywidualne dwa razy w tygodniu	8	Zajęcia w placówce ŚDS. Sklepy z rękodziełem, pasmanterie oraz Second Hand.	Terapeuta	8	Pracownia haftu i szycia	8	63,00
12	<p>Trening higieniczny kobiety</p> <p>Podtrzymywanie zdobytej wiedzy z zakresu higieny osobistej oraz nawyków dbania o odzież, obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody i pór roku.</p> <p>Utrwalanie nawyków dbania o czystość i porządek w domu-kontynuacja.</p> <p>Poszerzanie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia (profilaktyka</p>	Wykłady, pokazy, prezentacje ze stron internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje moderowane w grupach. Spotkania ze specjalistami.	10	Placówki służby zdrowia. Sklepy, apteki drogerie oraz punkty z odzieżą używaną, zakłady fryzjerskie, kosmetyczne	Terapeuta	10	Trening higieniczny kobiety	10	80,00

	<p>chorób skóry i infekcji wirusowych , bakteryjne, grzybicze).</p> <p>Zasady zachowania dystansu społecznego reżimu sanitarnego w związku z pandemią. Profilaktyka raka piersi, profilaktyka chorób kobiecych. Dieta w cukrzycy. Program profilaktyki 40+ pomoc w rejestracji. Profilaktyka stomatologiczna. Higiena odżywiania się i przechowywania żywności</p>								
13	<p>Trening kulinarny</p> <p>Utrwalanie umiejętności przygotowania prostych dań.</p> <p>Nauka gotowania zup. Nauka układania różnorodnych jadłospisów. Pogadanki na temat diety pełnowartościowej. Utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni Zapoznanie osoby nowo przyjętej z zasadami obsługi sprzętu kuchennego. Przygotowywanie potraw świątecznych i okazjonalnych.</p>	<p>Zajęcia grupowe dwa razy w tygodniu według planu zajęć.</p>	7	<p>Zajęcia w placówce ŚDS Sklepy spożywcze</p>	Opiekun	7	<p>Ze względu na pandemię Covid treningi kulinarne były zawieszane. Były prowadzone zajęcia w formie teoretycznej. Treningi kulinarne praktyczne powróciły od 18.11.21r.</p>	8	75,00
14	<p>Terapia zajęciowa w pracowni technicznej</p>	<p>Codziennie zajęcia w Pracowni Technicznej wg</p>	4	<p>Hajnowski Dom Kultury, Sklepy narzędziowe</p>	Terapeuta	4	<p>Terapia zajęciowa w pracowni technicznej</p>	4	100,00

	<p>Podtrzymywanie zdobytych umiejętności i sprawności manualnych. Rozwijanie hobby. Utrwalanie umiejętności wykonywania prostych prac stolarskich. Przygotowanie prac na wystawy, konkursy. Utrwalenie umiejętności posługiwania się podstawowymi narzędziami i elektronarzędziami. Wykonywanie dekoracji ŚDS z okazji świąt i innych uroczystości. Naprawa i konserwacja rowerów. Dbanie o porządek na stanowisku pracy i w pracowni(BHP).</p>	<p>planu zajęć. Zajęcia praktyczne, instruktaż, porady. Pokazy i prezentacje audiowizualne.</p>							
15	<p>Praca z rodzinami</p> <p>Nawiązanie współpracy z rodzinami nowo przyjętych uczestników i podtrzymywanie już nabytych kontaktów z pozostałymi rodzinami.</p>	<p>Współpraca z rodzinami</p>	12	Domy rodzinne	<p>Zespół wspierająco aktywizujący.</p>	12	Praca z rodzinami	15	85,00
16	<p>Budowa integracji społecznej</p> <p>Zwiększenie wiedzy na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS w środowisku lokalnym Współpraca</p>	<p>Wystawy, konkursy, prezentacje artystyczne. Spotkania integracyjne.</p>	31	instytucje administracji samorządowej i publicznej, instytucje kultury, organizacje pozarządowe, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe, warsztaty terapii zajęciowej	<p>Zespół wspierająco aktywizujący ŚDS</p>	31	Budowa integracji społecznej	27	100,00

	z instytucjami, podmiotami, osobami współpracującymi z ŚDS. Zwiększenie akceptacji i zrozumienia istoty choroby psychicznej. Zorganizowanie X Przeglądu Twórczości Artystycznej SDS "Bliżej Siebie"								
17	Pracownia funkcji poznawczych i relaksacji Ćwiczenia intelektualne usprawniające pamięć. Ćwiczenia uwagi i koncentracji. Gry stymulujące pracę mózgu. Ćwiczenia ogólnousprawniające z Cogito. Hortiterapia - ogródek ziołowy. Codzienna opieka nad osobami wymagającymi wsparcia. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i stworzenie przyjaznego otoczenia uczestnikom. Relaksacja, aromoterapia.	Zajęcia grupowe i indywidualne. Ćwiczenia pamięci z zeszytów Cogito	5	Zajęcia w placówce ŚDS	Opiekun	5	-	0	0,00

Załącznik Nr 2 do uchwały Nr 120/255/2021

Zarządu Powiatu Hajnowskiego

z dnia 31 grudnia 2021 r.

Program działalności na rok 2022 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - typ B

l p	Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniem	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r.(ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)	Miernik realizacji zadania na 2021 r.	Stopień realizacji i miernika w 2021 r. (%)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<p>Trening higieniczny mężczyzn</p> <p>Sprawdzanie higieny na podstawie karty wyglądu zewnętrznego.</p> <p>Utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad higieny osobistej, wdrażanie potrzeby dbałości o wygląd zewnętrzny.</p> <p>Podtrzymanie umiejętności dotyczących higieny i bezpieczeństwa w czasie pandemii.</p> <p>Spotkania ze specjalistami (stomatolog, urolog).</p>	<p>Zajęcia grupowe raz w tygodniu, zajęcia indywidualne.</p> <p>Teoretyczne pogadanki, prezentacje multimedialne, praca z Internetem, praca z tekstem oraz zajęcia praktyczne.</p> <p>Wyjścia do drogerii</p>	5	Drogerie, zakłady fryzjerskie	Asystent osoby niepełnosprawnej	5	Trening higieniczny mężczyzn	5	80,00
2	<p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</p> <p>Nauka planowania</p>	<p>Praca indywidualna i grupowa.</p> <p>Metody praktyczne</p>	5	Sklepy wielobranżowe	Asystent osoby niepełnosprawnej	5	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	5	100,00

	<p>budżetu.</p> <p>Rozwiązywanie zadań na podstawie arkuszy matematycznych.</p> <p>Korzystanie z różnych programów komputerowych typu Buliba.</p> <p>Wykorzystywanie gier planszowych do nauki liczenia.</p> <p>Nauka rozróżniania bilonu oraz banknotów.</p> <p>Nabywanie umiejętności wybierania z gazetek promocyjnych artykułów higienicznych dla mężczyzn/kobiet, do domu.</p> <p>Rozwijanie umiejętności dodawania i odejmowania przy użyciu tablicy interaktywnej.</p> <p>Zakupy środków higienicznych.</p>	<p>ćwiczebne, ćwiczenie liczenia monet, gry matematyczne planszowe i komputerowe.</p> <p>Praca z wykorzystaniem Internetu, tablicy interaktywnej oraz kart pracy</p> <p>Wyjście na zakupy</p>							
3	<p>Trening umiejętności praktycznych i załatwiania spraw urzędowych</p> <p>Hortiterapia - pielęgnacja kwiatów, drzew i krzewów na terenie ŚDS.</p> <p>Poznanie oraz utrwalenie sposobów segregacji i prania odzieży.</p> <p>Dokonywanie zakupów z podopiecznymi na terenie miasta Hajnówka.</p> <p>Kształtowanie nawyku dbania o porządek oraz czystość na terenie</p>	<p>Zajęcia grupowe według planu, zajęcia indywidualne.</p> <p>Zajęcia praktyczne, teoretyczne.</p> <p>Wyjścia do różnych sklepów.</p> <p>Praca w ogrodzie</p>	5	Instytucje samorządowe, publiczne, sklepy wielobranżowe	Opiekun	6	Trening umiejętności praktycznych i załatwiania spraw urzędowych	5	80,00

	ośrodka,nauka sprzątaniamiejsca pracy. Nauka segregowania śmieci (recykling). Nauka prawidłowego czytania symboli na metkach.	ziołowym oraz na terenie ŚDS.							
4	Trening organizacji czasu wolnego Wyjścia na spacer, wycieczki rowerowe, krajoznawcze (silwoterapia). Rozwijanie zainteresowań poprzez programy telewizyjne, filmy, bajki. Poszerzanie wiedzy dotyczącej koronawirusa. Zagrożenia, oszustwa na które można się narazić w Internecie oraz w życiu codziennym. Doskonalenie świadomości bezpiecznego i ostrożnego poruszania się po ulicy, chodniku. Nauka dbania o środowisko. Gry i zabawy planszowe, komputerowe. Poznanie ciekawych, interesujących miejsc w Polsce i na świecie. Poznanie tradycji, obyczajów świąt państwowych oraz religijnych.	Zajęcia grupowe według planu zajęć. Zajęcia praktyczne, teoretyczne, praca z wykorzystaniem Internetu oraz tablicy interaktywnej, spacer, wycieczki rowerowe, gry edukacyjne.	7	Muzeum Białoruskie, Biblioteka Miejska, Hajnowski Dom Kultury, OSiR, zakłady pracy na terenie miasta Hajnówka, pizzeria, naleśnikarnia, teatr, kino	Opiekun	7	Trening organizacji czasu wolnego	6	100,00

	Wyjścia do placówek kulturalno - oświatowych, gastronomicznych.								
5	Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja grupa mężczyzn Gimnastyka poranna. Podtrzymanie ogólnej sprawności fizycznej. Dbanie o prawidłową wagę ciała Spacery i wycieczki rowerowe. Udział w zawodach i spartakiadach sportowych	Zajęcia grupowe: praktyczne ćwiczenia gimnastyczne. Spacery, wycieczki rowerowe rekreacyjne, rajdy piesze Nordic Walking.	4	Sala gimnastyczna ŚDS, OSiR Hajnówka, Park Wodny w Hajnówce	Opiekun	4	Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja grupa mężczyzn	4	75,00
6	Trening interpersonalny Utrwalanie nauki nazywania i rozpoznawania emocji na podstawie kart edukacyjnych i stosowanie ich w życiu. Utrwalanie zdobytej wiedzy i umiejętności z zakresu treningu interpersonalnego. Utrwalanie zdobytych umiejętności w zakresie radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i stresowych Poznawania zasad savir vivre i wprowadzenie ich w życie. Poznawanie nowych wyrazów i ich znaczenie.	Prace w grupie, ćwiczenia komunikowania się poprzez gry, dyskusje, prezentacje, scenki sytuacyjne, ćwiczenia, Internet, praca ze Słownikiem PWN	4	Miejska Biblioteka Publiczna	Terapeuta	4	Trening interpersonalny	4	75,00

	Gry i zabawy interpersonalne.								
7	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	Konsultacje, diagnozy	14	Placówka ŚDS	Psycholog	14	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	7	100,00
8	Czynności wspierające i nadzorujące Pomoc w spożywaniu posiłków w razie potrzeby. Pomoc osobom będącym na wózku w załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Udzielanie pomocy w nagłych wypadkach(atak epileptyczny).	Pomoc przy spożywaniu posiłków w razie potrzeby. Codzienna pomoc w załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Całodzienny nadzór nad uczestnikiem.	2	-	Nadzór wg grafiku	2	Czynności wspierające i nadzorujące	2	100,00
9	Czynności pielęgniarские w ŚDS	Codziennie pomiary RR Podawanie leków według zleceń lekarskich Udzielanie pomocy doraźnej Indywidualne poradnictwo	14	Poradnictwo pielęgniarские. Poradnie specjalistyczne Pogotowie ratunkowe	Pielęgniarka	14	Czynności pielęgniarские	7	71,00
10	Pracownia techniczna Podtrzymywanie i utrwalanie sprawności manualnej poprzez wykonywanie różnych prac w pracowni (Nauka posługiwania się narzędziami ręcznymi. Utrwalanie przepisów	Codziennie zajęcia w pracowni według planu. Prezentacja, Internet, instruktarz, zajęcia praktyczne. Wykonywanie	5	HDK,Biblioteka Miejska.	Terapeuta	5	Pracownia techniczna	5	80,00

	<p>BHP i edukacja dot. Covid 19. Rozwijanie indywidualnych hobby i zainteresowań (przygotowywanie prac na wystawy).</p> <p>Nauka, wykonywanie drobnych prac konserwacyjnych. Wykonywanie niezbędnych elementów scenografii ozdób świątecznych Naprawa i konserwacja rowerów.</p>	<p>przedmiotów użytkowych, ozdobnych oraz prac na wystawę.</p>							
1 1	<p>Trening higieniczny kobiet</p> <p>Podtrzymywanie zdobytej wiedzy z zakresu higieny osobistej oraz nawyków dbania o odzież, obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody i pór roku.</p> <p>Utrwalanie nawyków dbania o czystość i porządek w domu-kontynuacja.</p> <p>Poszerzanie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia(profilaktyka chorób skóry i infekcji wirusowych , bakteryjne, grzybicze).</p> <p>Zasady zachowania dystansu społecznego reżimu sanitarnego</p>	<p>Wykłady, pokazy, prezentacje na stronach internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach, wizyty w sklepach, aptekach.</p>	5	<p>Placówki służby zdrowia.Sklepy, apteki drogerie oraz punkty z odzieżą używaną, zakłady fryzjerskie, kosmetyczne</p>	Terapeuta	5	Trening higieniczny kobiet	6	83,00

	<p>w związku z pandemią. Profilaktyka raka piersi, profilaktyka chorób kobiecych. Dieta w cukrzycy. Program profilaktyki 40+ pomoc w rejestracji. Profilaktyka stomatologiczna. Higiena odżywiania się i przechowywania żywności</p>								
1 2	<p>Realizacja treningów indywidualnych</p> <p>Rozwijanie/podtrzymanie praktycznych umiejętności ujętych w zaplanowanych zadaniach m. in. wizyty lekarskie, wizyty w zakładach fryzjerskich, zakupy, pomoc w załatwianiu świadczeń itp.</p> <p>Utrwalanie umiejętności samodzielnego spożywania posiłków. Codzienne odbieranie i odprowadzanie uczestników na przystanek PKS.</p>	Zajęcia praktyczne indywidualne	11	Urzędy, poradnie, banki, inne instytucje adekwatne do zrealizowania bieżących potrzeb uczestnika.	Poszczególni członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego	11	Realizacja treningów indywidualnych	9	89,00
1 3	<p>Trening kulinarny</p> <p>Dbanie, wyrabianie oraz utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni oraz jadalni.</p> <p>Wykonanie prostych dań oraz przygotowanie półproduktów,</p>	Zajęcia grupowe dwa razy w tygodniu	7	Sklepy spożywcze Zajęcia w placówce ŚDS	Opiekun	7	Ze względu na pandemię Covid treningi kulinarne były zawieszane. Były prowadzone zajęcia w formie teoretycznej. Treningi kulinarne praktyczne	5	60,00

	Nauka, utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego, Wykorzystanie nabytych umiejętności w przygotowaniu potraw świątecznych i okazjonalnych.						powróciły od 18.11.21r.		
1 4	Zajęcia kulturalno-oświatowe Prowadzenie strony internetowej ŚDS, strony na Facebooku oraz kroniki ośrodka. Zorganizowanie X Przeglądu Twórczości Bliżej Siebie dla ŚDS i WTZ. Udział w obchodach świąt religijnych i państwowych oraz imprezach okolicznościowych, podtrzymanie tradycji narodowych, religijnych, świeckich. Działalność artystyczna w ramach muzykoterapii czynnej, występy udział w życiu artystycznym miasta i regionu. Relaksacja w ramach muzykoterapii biernej. Zajęcia komputerowe. Zajęcia reedukacyjne, ćwiczenia funkcji poznawczych, koncentracji uwagi i pamięci. Poranne ciekawostki naukowe	Codzienne formy zajęć według planu pracowni k-o, występy poza ośrodkiem Spotkania z zaproszonymi gośćmi	14	Instytucje i jednostki w zależności od realizowanego tematu HDK, GOK w Narewce, Oddział Pielęgnacyjno Opiekuńczy w Hajnówce, Oddział Psychiatryczny w Hajnówce, SOSW, WTZ Hajnówka, Klub Abstynenta Dąb, WTZ Nowa Wola, Klub Garnizonowy i ŚDS Białystok, Seminarium Duchowne Białystok, Kościół katolicki, Akcja Katolicka Nadleśnictwo w Hajnówce Komenda Policji w Hajnówce	Starszy instruktor ds. kulturalno oświatowych	14	Zajęcia kulturalno-oświatowe	15	93,00

	<p>poszerzanie wiedzy popularno naukowej. Kącik geograficzny, czytelniczy, klub muzyczny, klub filmowy. Parce technicznej i konserwatorskie w pracowni k-o, pokoju wypoczynkowym i na placu budynku. Cotygodniowe spotkania społeczności. Spotkania z ciekawymi osobami z miasta i regionu. Bajkoterapia</p>								
1 5	<p>Pracownia haftu i szycia</p> <p>Robótki na drutach, wyszywanie różnymi ściegami, robótki na lalce dziewiarskiej. Inspirowanie i rozwijanie zainteresowań. Szycie ręczne i nauka naprawy odzieży. Dekoracje okolicznościowe Umożliwienie kształtowania zainteresowań poczucia estetyki przez udział w zajęciach w pracowni.</p>	<p>Zajęcia grupowe i indywidualne dwa razy w tygodniu.</p>	6	<p>Sklepy z rękodziełem, second hand.Zajęcia w placówce ŚDS.</p>	<p>Terapeuta</p>	6	<p>Pracownia haftu i szycia</p>	9	100,00
1 6	<p>Pracownia Plastyczna</p> <p>Utrwalanie zasad higienicznych poprzez wyrobienie nawyku mycia/ dezynfekcji rąk prze rozpoczęciem pracy.</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe według planu zajęć. Wyjście na wystawy,</p>	8	<p>HDK, Miejska Biblioteka Publiczna</p>	<p>St. Instruktor terapii zajęciowej oraz inni członkowie zespołu wspierająco aktywizującego</p>	8	<p>Pracownia Plastyczna</p>	9	56,00

	<p>Doskonalenie umiejętności manualnych poprzez pracę różnymi narzędziami i z różnym materiałem plastycznym. Rozbudzanie wyobraźni i kreatywności poprzez zachęcanie do tworzenia samodzielnych prac np. w domu.</p> <p>Ćwiczenie umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy w trakcie wykonywania prac.</p> <p>Rozwijanie umiejętności praktycznych sprzątanie w pracowni po zajęciach. Rozwijanie hobby i zainteresowań.</p>	Wyjście w plener, do parku.							
1 7	<p>Terapia ruchowa, ćwiczenia ogólnousprawniające - kobiety</p> <p>Ćwiczenia cardio, rozciągające, relaksacyjne, poprawiające ogólną sprawność ruchową, wycieczki rowerowe oraz piesze</p> <p>Treningi funkcjonalne ułatwiające codzienne życie</p>	<p>Ćwiczenia na macie</p> <p>Ćwiczenia Cardio, obwodowe, zajęcia na taśmach, BUP.</p> <p>Ćwiczenia na piłce fitness, Spacery, marsze.</p>	5	ŚDS, zajęcia w plenerze,	Terapeuta, rehabilitant	5	Terapia ruchowa, ćwiczenia ogólnousprawniające - kobiety	3	67,00
1 8	<p>Budowa integracji</p> <p>Podniesienie wiedzy społeczności lokalnej na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS.</p>	<p>Wystawy, konkursy, prezentacje artystyczne, spotkania integracyjne.</p>	14	ŚDS oraz instytucje administracji samorządowej i publicznej, instytucje kultury,	Członkowie zespołu wspierającego - aktywizującego	14	Budowa integracji	14	100,00

	<p>Motywowanie do uczestnictwa podopiecznych do udziału w imprezach miejskich oraz obchodach świąt.</p> <p>Zorganizowanie X Przeglądu Twórczości Bliżej Siebie (online).</p> <p>Współpraca z instytucjami, podmiotami, osobami współpracującymi z ŚDS.</p> <p>Zwiększenie akceptacji i zrozumienia istoty choroby.</p> <p>Wprowadzenie nowej formy reklamy działań ŚDS strona na Facebooku</p>	<p>Publikacje promujące działalność ŚDS na stronie internetowej starostwa i Witrynie ŚDS.</p>		<p>organizacje pozarządowe, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe,</p> <p>Warsztaty Terapii Zajęciowej, MOPS- y, GOPS- y z terenu powiatu hajnowskiego i inne osoby i podmioty współpracujące z ŚDS .</p>					
1 9	<p>Pracownia funkcji poznawczych i relaksacji</p> <p>Ćwiczenia intelektualne usprawniające pamięć.</p> <p>Ćwiczenia uwagi i koncentracji.</p> <p>Gry stymulujące pracę mózgu.</p> <p>Ćwiczenia ogólnousprawniające z Cogito.</p> <p>Hortiterapia - ogródek ziołowy.</p> <p>Codzienna opieka nad osobami wymagającymi wsparcia.</p> <p>Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i stworzenie przyjaznego otoczenia uczestnikom.</p> <p>Relaksacja, aromaterapia.</p>	<p>Zajęcia grupowe i indywidualne.</p> <p>Ćwiczenia pamięci z zeszytów Cogito</p>	2	Zajęcia w placówce ŚDS	Opiekun	2	Pracownia funkcji poznawczych i relaksacji	0	0,00

2 0	Ćwiczenia logopedyczna	Zajęcia indywidualne	1	Zajęcia z logopedą	Pielęgniarka	1	Ćwiczenia logopedyczne	1	100,00
2 1	Współpraca z rodzinami	spotkania i rozmowy indywidualne, rozmowy telefoniczne	9	rodziny	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego	8	Współpraca z rodzinami	9	100,00

Załącznik Nr 3 do uchwały Nr 120/255/2021

Zarządu Powiatu Hajnowskiego

z dnia 31 grudnia 2021 r.

Program działalności na rok 2022 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – typ C

Ip	Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r.(ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)
1	2	3	4	5	6	7	
1	Trening higieniczny kobiet Podtrzymywanie zdobytej wiedzy z zakresu higieny osobistej oraz nawyków dbania o odzież, obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody i pór roku. Utrwalanie nawyków dbania o czystość i porządek w domu- kontynuacja. Poszerzanie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia(profilaktyka chorób skóry i infekcji wirusowych , bakteryjne, grzybicze). Zasady zachowania dystansu społecznego reżimu sanitarnego w związku z pandemią. Profilaktyka raka piersi, profilaktyka chorób	Wykłady, pokazy, prezentacje ze stron internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje moderowane w grupach. Spotkania ze specjalistami.	4	Placówki służby zdrowia.Sklepy, apteki drogerie oraz punkty z odzieżą używaną, zakłady fryzjerskie, kosmetyczne.	Terapeuta	4	Trening higieniczny kobiet

	kobięcych. Dieta w cukrzycy. Program profilaktyki 40+ pomoc w rejestracji. Profilaktyka stomatologiczna. Higiena odżywiania się i przechowywania żywności						
2	Pracownia haftu i szycia Robótki na drutach, na krosnach dziewiarskich. Wykonywanie dekoracji okolicznościowych, papieroplastyka. Szycie ręczne, naprawa odzieży. Inspirowanie i rozwijanie zainteresowań	Zajęcia grupowe jeden raz w tygodniu. Pokazy i ćwiczenia. Wyjścia do pasmanterii i sklepów z odzieżą używaną.	3	Second Hendy i pasmanteria	Terapeuta	3	Pracownia haftu i szycia
3	Pracownia funkcji poznawczych i relaksacji Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i stworzenie przyjaznego otoczenia uczestnikom. Zmniejszenie poziomu negatywnych emocji, lęku. zwiększenie samodzielności i aktywności w codziennym funkcjonowaniu. Spowolnianie procesów otępienia mózgu, spowolnienie negatywnych zmian w sferze zaburzeń pamięci. Usprawnianie procesów pamięci z zeszytów COGITO	Objęcie indywidualnym wsparciem uczestnika. Zajęcia grupowe, indywidualne. Ćwiczenia intelektualne Cogito. Zajęcia rekreacyjno- kompensacyjne. Ćwiczenia intelektualne dla dorosłych. Gry stymulujące: szachy, warcaby, puzzle, scrabble itd.	3	Zajęcia w placówce ŚDS	Opiekun	3	Pracownia funkcji poznawczych i relaksacji W roku 2021 zadania były realizowane w formie treningów funkcji poznawczych i relaksacji
4	Pracownia kulturalno- oświatowa Udział w obchodach świąt religijnych , państwowych oraz imprezach okolicznościowych. Podtrzymywanie tradycji	Stałe formy codziennych zajęć wg. planu pracy w pracowni k-o. Występy w mieście i regionie. Spotkania, prelekcje, pogadanki	3	SOSW, WTZ w H-ce, Duchowieństwo hajnowskie. Akcja Katolicka	St.instr.ds. kulturalno- oświatowych	3	Pracownia kulturalno- oświatowa

	<p>narodowych, religijnych i świeckich.</p> <p>Działalność artystyczna w ramach muzykoterapii czynnej i biernej.</p> <p>Udział w kąciaku geograficznym, czytelniczym, klubie muzycznym i filmowym.</p> <p>Zajęcia reedukacyjne, ćwiczenia funkcji poznawczych koncentracji, uwagi i pamięci.</p> <p>Bajkoterapia. Próby i występy teatralne. Zebranie społeczności.</p> <p>Prace naprawczo remontowe w Sali, hortiterapia na podwórku.</p> <p>Uczestnictwo w życiu kulturalnym miasta i regionu, integracja ze społeczeństwem.</p> <p>X przegląd „Bliżej Siebie.</p> <p>Spotkania z ciekawymi osobami z miasta i regionu</p>						
5	<p>Czynności pielęgniarskie w ŚDS</p> <p>Edukacja prozdrowotna. Stała kontrola parametrów RR u osób z nadciśnieniem tętniczym, kontrola wagi. Udzielanie pomocy w nagłych wypadkach.</p> <p>Poradnictwo pielęgniarskie</p>	<p>Codziennie pomiary RR</p> <p>Pomiary wagi, temperatury.</p> <p>Pogadanki, wykłady, Udzielanie pomocy doraźnej, Indywidualne poradnictwo.</p>	6	Placówka ŚDS	Pielęgniarka	6	Czynności pielęgniarskie
6	<p>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja</p> <p>zajęcia ruchowe</p> <p>Ćwiczenia rozciągające i cardio poprawiająca ogólna</p>	<p>Zajęcia w sali ŚDS wg. planu zajęć.</p> <p>Spacery, marsz z kijkami Nordic Walking,</p>	6	-	Terapeuta	6	Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja

	<p>kondycję fizyczną i redukującą masę ciała. Ćwiczenia funkcjonalne zapobiegające kontuzjom przy wykonywaniu codziennych czynności . Ćwiczenia wzmacniające mięśnie poszczególnych partii ciała. Kształtowanie nawyku aktywnego trybu życia Rozwijanie zainteresowań Nordic Walking, spacer, itp.</p>						
7	<p>Trening organizacji czasu wolnego Kontynuacja i podtrzymywanie nabytych umiejętności w organizowaniu czasu wolnego. Dalsze motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem różnych form aktywności Rozwój hobby i indywidualnych zainteresowań. Podtrzymywanie umiejętności korzystania z Internetu.</p>	<p>Cykliczne zajęcia teoretyczno-praktyczne, wykłady, referaty, dyskusje, pogadanki. Spacer, do lasu, parku, miasta, itd</p>	4	<p>Instytucje miejskie - Biblioteka Publiczna, Dom Kultury, itd.</p>	<p>Terapeuta, koterapeuta</p>	4	<p>Trening organizacji czasu wolnego</p>
8	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu Kontynuacja i podtrzymywanie praktycznych umiejętności niezbędnych do utrzymania codziennej higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego. Utrwalanie nawyku rozsądnego gospodarowania budżetem domowym.</p>	<p>Zajęcia grupowe raz w tygodniu</p>	4	<p>Banki, markety, drogerie na terenie miasta Hajnówka</p>	<p>Terapeuta, koterapeuta</p>	4	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</p>

	<p>Nauka i utrwalanie umiejętności z zakresu obsługi komputera</p> <p>Poszerzanie wiedzy z zakresu profilaktyki przeciw przeziębieniom, przesileniom wiosenno-jesiennym. z uwzględnieniem panującej epidemii.</p> <p>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</p>						
9	<p>Pracownia plastyczna</p> <p>Utrwalanie zasad higieny osobistej- - wyrobienie nawyku mycia rąk przed rozpoczęciem pracy w pracowni.</p> <p>Angażowanie do jak najbardziej samodzielnego wykonywania prac(np. odrysowywanie od szablonów, rozwieszanie ozdób świątecznych lub układanie bukietów z suszonych kwiatów).</p> <p>Ćwiczenie funkcji poznawczych poprzez przypominanie np. nazw kolorów z wykorzystaniem różnych materiałów plastycznych, imion sławnych malarzy itp..</p> <p>Wyrabianie nawyku dbania o czystość i porządek w pracowni.</p>	<p>Codziennie zajęcia indywidualne i grupowe.</p> <p>Wyjścia w plener, na wystawy.</p> <p>Przegląd ciekawostek plastycznych w Internecie, czasopismach.</p> <p>Zachęcanie, motywowanie do twórczej aktywności</p>	5	HDK; Biblioteka Miejska; Muzeum.	Starszy Instruktor. Terapii zajęciowej	5	Pracownia plastyczna
10	<p>pracownia kulinarna</p> <p>Zwiększenie umiejętności w przygotowaniu prostych dań.</p>	<p>Zajęcia grupowe, dwa razy w tygodniu</p>	4	Sklepy spożywcze Zajęcia w placówce ŚDS	Opiekun	4	Pracownia kulinarna Ze względu na pandemię Covid

	Podtrzymanie dobrych nawyków higienicznych w kuchni Utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego Pogłębianie wiedzy z zakresu przygotowania potraw świątecznych i okazjonalnych						treningi kulinarne były zawieszane. Były prowadzone zajęcia w formie teoretycznej. Treningi kulinarne praktyczne powróciły od 18.11.21r.
11	Diagnozy psychologiczne	Ocena stanu psychofizycznego, wywiad, obserwacja	3	Placówka ŚDS	Psycholog	3	Diagnozy psychologiczne
12	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	Poradnictwo indywidualne i grupowe, udzielanie informacji w zależności od potrzeb	5	Placówka ŚDS	Psycholog	5	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne
13	Czynności wspierające i nadzorujące Codzienne wsparcie i zapewnienie komfortu psychicznego oraz zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.	Asekuracja uczestnika	5	-	Wsparcie opiekuna	5	Czynności wspierające i nadzorujące
14	Praca z rodzinami Współpraca z rodzinami nowo przyjętych uczestników i podtrzymywanie już nawiązanych kontaktów.	Współpraca z rodzinami.	4	Rodziny	Zespół wspierająco aktywizujący.	4	Praca z rodzinami
15	Budowa integracji społecznej Podniesienie wiedzy na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS w środowisku lokalnym. Współpraca z instytucjami, podmiotami, osobami	Wystawy, występy artystyczne, spotkania integracyjne.	5	Instytucje administracji samorządowej i publicznej, instytucje kultury, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe, MOPS-y, GOPS-y z terenu powiatu hajnowskiego	Zespół wspierająco aktywizujący ŚDS.	5	Budowa integracji społecznej

	współpracującymi z ŚDS. Zwiększenie akceptacji i zrozumienie istoty choroby.			i inne podmioty współpracujące z ŚDS.			
16	<p>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</p> <p>Kontynuacja ćwiczeń w zakresie rozwijaniem umiejętności w komunikacji interpersonalnej.</p> <p>Utrwalanie sposobów i metod radzenia z negatywnymi emocjami. i stresem.</p> <p>Rozwiązywanie indywidualnych problemów w zależności od indywidualnych potrzeb i zaistniałych sytuacji.</p> <p>Dalsza praca nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości, samooceny z wykorzystaniem zasobów własnych i grupy.</p> <p>Wsparcie osób nowo przyjętych.</p>	<p>Zajęcia grupowe raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, autoprezentacji, ćwiczeń, prezentacje multimedialne..</p>	5	Placówka ŚDS	Pielęgniarka + koterapeuta	5	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

Załącznik Nr 4 do uchwały Nr 120/255/2021

Zarządu Powiatu Hajnowskiego

z dnia 31 grudnia 2021 r.

Program działalności na rok 2022 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu

lp	Zadania zaplanowane do realizacji w 2022 r.	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Miernik realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r.(ustalone w Programie Działalności na rok 2021 r.)	Miernik realizacji zadania na 2021 r.
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Trening higieniczny kobiety Wykłady, pokazy, prezentacje ze stron internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje moderowane w grupach. Spotkania ze specjalistami.	Wykłady, pokazy, prezentacje ze stron internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje moderowane w grupach. Spotkania ze specjalistami.	3	Placówki służby zdrowia.Sklepy, apteki drogerie oraz punkty z odzieżą używaną, zakłady fryzjerskie, kosmetyczne	Terapeuta	3	Trening higieniczny kobiety W ubiegłym roku trening omyłkowo nie został uwzględniony w programie. Jednakże zadania treningu higienicznego były realizowane dla 3 osób.	3
2	Pracownia techniczna Podtrzymywanie i utrwalanie sprawności manualnej poprzez wykonywanie różnych prac w pracowni Nauka posługiwania się narzędziami ręcznymi.	Codziennie zajęcia w pracowni według planu. Prezentacja, Internet, instruktarz, zajęcia praktyczne. Wykonywanie przedmiotów użytkowych, ozdobnych oraz prac na konkurs Sztuki Nieprofesjonalnej	3	HDK, Biblioteka Miejska.	Terapeuta	3	Pracownia techniczna	3

	<p>Utrwalanie przepisów BHP i edukacja dot. Covid 19.</p> <p>Rozwijanie indywidualnych hobby i zainteresowań, przygotowywanie prac na wystawy.</p> <p>Nauka, wykonywanie drobnych prac konserwacyjnych.</p> <p>Wykonywanie niezbędnych elementów scenografii ozdób świątecznych</p> <p>Naprawa i konserwacja rowerów.</p>							
3	<p>Trening interpersonalny</p> <p>Utrwalanie nauki nazywania i rozpoznawania emocji na podstawie kart edukacyjnych i stosowanie ich w życiu.</p> <p>Utrwalanie zdobytej wiedzy i umiejętności z zakresu treningu interpersonalnego.</p> <p>Utrwalanie zdobytych umiejętności w zakresie radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i stresowych</p> <p>Poznawania zasad savir vivre i wprowadzenie ich w życie.</p> <p>Poznawanie nowych wyrazów i ich znaczenie.</p> <p>Gry i zabawy interpersonalne.</p>	<p>Prace w grupie, ćwiczenia komunikowania się poprzez gry, dyskusje, prezentacje, scenki sytuacyjne, ćwiczenia, Internet, praca ze Słownikiem PWN</p>	4	Miejska Biblioteka Publiczna	Terapeuta	4	Trening interpersonalny	4
4	<p>Pracownia haftu i szycia</p> <p>Wyszywanie różnymi ściegami. Ćwiczenia usprawniające motorykę małą - zwijanie, nawlekanie.</p>	<p>Zajęcia grupowe i indywidualne, pokazy, ćwiczenia.</p>	3	Zajęcia w placówce ŚDS.	Terapeuta	3	Pracownia haftu i szycia	1

	<p>rozwijanie wyobraźni i kreatywności. Podtrzymywanie funkcji poznawczych. Poszukiwanie inspiracji w internecie. Korzystanie z fotela masującego.</p>							
5	<p>Pracownia funkcji poznawczych i relaksacji</p> <p>Usprawnianie procesów pamięci. Praktyczne ćwiczenia uwagi i koncentracji. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i stworzenia przyjaznego otoczenia uczestnikom. Zmniejszenie poziomu negatywnych emocji i lęku. Spowolnienie procesów ośpienia mózgu, spowolnienie negatywnych zmian w sferze zaburzeń pamięci. Ćwiczenia pamięci poprzez gry stymulujące prace mózgu.</p> <p>Zajęcia w ramach hortiterapii</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe</p> <p>Ćwiczenia umysłowe, ćwiczenia ogólnousprawniające (Cogito, Trenuj Umysł) stymulujące sferę poznawczą.</p>	1	Zajęcia w placówce ŚDS	Opiekun	1	<p>Pracownia funkcji poznawczych i relaksacji</p> <p>W roku 2021 zadania były realizowane w formie treningów funkcji poznawczych i relaksacji</p>	7
6	<p>Zajęcia kulturalno-oświatowe</p> <p>Prowadzenie strony internetowej ŚDS, strony na Facebooku oraz kroniki ośrodka. Zorganizowanie X Przeglądu</p>	<p>Codziennie formy zajęć według planu pracowni k-o</p> <p>Występy artystyczne w mieście i regionie</p> <p>Spotkania, pogadanki, odczyty</p>	8	<p>Instytucje i jednostki w zależności od realizowanego tematu</p> <p>HDK, SOSW, WTZ Hajnówka, Klub Abstynenta Dąb, WTZ Nowa Wola,</p>	<p>Starszy instruktor ds. kulturalno oświatowych koterapeuta</p>	8	Zajęcia kulturalno-oświatowe	9

	<p>Twórczości Bliżej Siebie dla ŚDS i WTZ.</p> <p>Udział w obchodach świąt religijnych i państwowych oraz imprezach okolicznościowych, podtrzymanie tradycji narodowych, religijnych, świeckich.</p> <p>Działalność artystyczna w ramach muzykoterapii czynnej, występy udział w życiu artystycznym miasta i regionu.</p> <p>Relaksacja w ramach muzykoterapii biernej.</p> <p>Zajęcia komputerowe.</p> <p>Zajęcia reedukacyjne, ćwiczenia funkcji poznawczych - koncentracji uwagi i pamięci.</p> <p>Kącik geograficzny, czytelniczy, klub muzyczny, klub filmowy.</p> <p>Parce techniczne i konserwatorskie w pracowni k-o, pokoju wypoczynkowym i na placu budynku.</p> <p>Spotkania z ciekawymi ludźmi, pasjonatami z miasta i regionu</p> <p>Zebrania społeczności</p>			<p>Klub Garnizonowy i ŚDS Białystok, Seminarium Duchowne Białystok, Kościół katolicki, Akcja Katolicka, Muzeum Kultury Białoruskiej, Nadleśnictwo Hajnówka, Komenda Powiatowa Policji</p>				
7	<p>Czynności pielęgniarskie w ŚDS</p> <p>Stała kontrola parametrów RR</p> <p>Udzielanie pomocy przedmedycznej</p>	<p>Stała kontrola parametrów RR</p> <p>Udzielanie pomocy przedmedycznej</p> <p>Poradnictwo pielęgniarskie według potrzeb Współpraca ze służbami medycznymi.</p>	8	<p>Poradnie specjalistyczne</p> <p>Pogotowie ratunkowe</p>	Pielęgniarka	8	<p>Czynności pielęgniarskie</p>	9

	Poradnictwo pielęgniarские według potrzeb Współpraca ze służbami medycznymi. Koordynacja zajęć rehabilitacyjnych i logopedycznych.							
8	Trening umiejętności praktycznych i załatwiania spraw urzędowych Hortiterapia - pielęgnacja kwiatów, drzew i krzewów na terenie ŚDS. Poznanie oraz utrwalenie sposobów segregacji i prania odzieży. Dokonywanie zakupów z podopiecznymi na terenie miasta Hajnówka. Kształtowanie nawyku dbania o porządek oraz czystość na terenie ośrodka, nauka sprzątnięcia miejsca pracy. Nauka segregowania śmieci (recykling). Nauka prawidłowego czytania symboli na metkach.	Zajęcia grupowe według planu, zajęcia indywidualne.	6	Instytucje samorządowe, publiczne, sklepy wielobranżowe	Opiekun	6	Trening umiejętności praktycznych i załatwiania spraw urzędowych	6
9	Trening organizacji czasu wolnego Wyjścia na spacer, wycieczki rowerowe, krajoznawcze (silwoterapia). Rozwijanie zainteresowań poprzez programy telewizyjne, filmy, bajki. Poszerzanie wiedzy	Zajęcia grupowe według planu zajęć. Zajęcia praktyczne, teoretyczne, praca z	6	Muzeum Białoruskie, Biblioteka Miejska, Hajnowski Dom Kultury, OSiR, zakłady pracy na terenie miasta Hajnówka, pizzeria, naleśnikarnia, teatr, kino	Opiekun	6	Trening organizacji czasu wolnego	5

	<p>dotyczącej koronawirusa. Zagrożenia, oszustwa na które można się narazić w Internecie oraz w życiu codziennym.</p> <p>Doskonalenie świadomości bezpiecznego i ostrożnego poruszania się po ulicy, chodniku.</p> <p>Nauka dbania o środowisko.</p> <p>Gry i zabawy planszowe, komputerowe.</p> <p>Poznanie ciekawych, interesujących miejsc w Polsce i na świecie.</p> <p>Poznanie tradycji, obyczajów świąt państwowych oraz religijnych.</p> <p>Wyjścia do placówek kulturalno - oświatowych, gastronomicznych.</p>							
10	<p>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja</p> <p>Gimnastyka poranna. Podtrzymanie ogólnej sprawności fizycznej.</p> <p>Dbanie o prawidłową wagę ciała</p> <p>Spacery i wycieczki rowerowe.</p> <p>Udział w zawodach i spartakiadach sportowych</p>	<p>Zajęcia grupowe: praktyczne ćwiczenia gimnastyczne.</p> <p>Spacery, wycieczki rowerowe rekreacyjne, rajdy piesze Nordic Walking.</p>	4	<p>Sala gimnastyczna ŚDS, OSiR Hajnówka, Park Wodny w Hajnówce</p>	Opiekun	4	<p>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja</p>	8
11	<p>Trening higieniczny mężczyzn</p> <p>Sprawdzanie higieny na podstawie karty wyglądu zewnętrznego.</p>	<p>Zajęcia grupowe raz w tygodniu, zajęcia indywidualne.</p> <p>Teoretyczne pogadanki, prezentacje multimedialne, praca z Internetem, praca</p>	3	<p>Drogerie, zakłady fryzjerskie</p>	Asystent osoby niepełnosprawnej	3	<p>Trening higieniczny mężczyzn</p>	3

	<p>Utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad higieny osobistej, wdrażanie potrzeby dbałości o wygląd zewnętrzny.</p> <p>Podtrzymanie umiejętności dotyczących higieny i bezpieczeństwa w czasie pandemii.</p> <p>Spotkania ze specjalistami (stomatolog, urolog).</p>	<p>z tekstem oraz zajęcia praktyczne.</p> <p>Wyjścia do drogerii</p>						
12	<p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</p> <p>Nauka planowania budżetu. Rozwiązywanie zadań na podstawie arkuszy matematycznych.</p> <p>Korzystanie z różnych programów komputerowych typu Buliba.</p> <p>Wykorzystywanie gier planszowych do nauki liczenia.</p> <p>Nauka rozróżniania bilonu oraz banknotów.</p> <p>Nabywanie umiejętności wybierania z gazetek promocyjnych artykułów higienicznych dla mężczyzn/kobiet, do domu.</p> <p>Rozwijanie umiejętności dodawania i odejmowania przy użyciu tablicy interaktywnej.</p> <p>Zakupy środków higienicznych.</p>	<p>Praca indywidualna i grupowa.</p> <p>Metody praktyczne ćwiczebne, ćwiczenie liczenia monet, gry matematyczne planszowe i komputerowe.</p> <p>Praca z wykorzystaniem Internetu, tablicy interaktywnej oraz kart pracy</p> <p>Wyjście na zakupy</p>	2	Sklepy wielobranżowe	Asystent osoby niepełnosprawnej	2	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	4

13	<p>Pracownia Plastyczna</p> <p>Utrwalanie nawyku mycia rąk przed przystąpieniem do prac plastycznych. Rozwijanie wyobraźni i kreatywności poprzez umożliwienie eksperymentowania z różnymi technikami i tworzywami plastycznymi Nauka spędzania wolnego w sposób twórczy(zachęcanie do kontynuowania prac plastycznych w domu). Rozwijanie sprawności grafomotorycznej i percepcji wzrokowej poprzez różnorodne prace z materiałów plastycznych</p>	Zajęcia indywidualne i grupowe według planu zajęć.	7	HDK, Miejska Biblioteka Publiczna	St. Instruktor terapii zajęciowej oraz inni członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7	Pracownia Plastyczna	6
14	<p>Trening kulinarny</p> <p>Przygotowanie prostych dań, Utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni, Nauka i utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego,</p> <p>Wykorzystanie nabytych umiejętności w przygotowaniu potraw świątecznych i okazjonalnych</p>	Zajęcia grupowe, dwa razy w tygodniu	5	Sklepy spożywcze Zajęcia w placówce ŚDS	Opiekun	5	Trening kulinarny Ze względu na pandemię Covid treningi kulinarne były zawieszane. Były prowadzone zajęcia w formie teoretycznej. Treningi kulinarne praktyczne powróciły od 18.11.21r.	3

15	Diagnozy i konsultacje psychologiczne	Ocena stanu psychofizycznego: Testy, wywiad, obserwacja, wsparcie psychologiczne w zależności od potrzeb	8	Placówka ŚDS	Psycholog	8	Diagnozy i konsultacje psychologiczne	3
16	Integracja Społeczna Utrwalanie umiejętności poprawnego zachowania się w miejscu publicznym, kształtowanie relacji koleżeńskich, współpracy w grupie. Umożliwienie kontaktu z kulturą, sztuką- stworzenie możliwości odwiedzenia nowych miejsc. Ekspozycja na nowe sytuacje społeczne podczas występów artystycznych. Uczestnictwo w życiu kulturalnym miasta i regionu. Promocja twórczości artystycznej osób niepełnosprawnych w mieście i regionie. Zorganizowanie X Przeglądu Twórczości Bliżej Siebie (online).	Wystawy, konkursy, prezentacje artystyczne, spotkania integracyjne. Publikacje promujące działalność ŚDS na stronie internetowej ŚDS i Facebook.	8	SOSW , WTZ, OSIR, Nadleśnictwo w Hajnówce. Miejska Biblioteka Publiczna i HDK w Hajnówce, Stowarzyszenie Małego Osoczniaka DPS w Dzieciołowie Klub Garnizonowy w Białymstoku. PCPR w ,Muzeum Kultury Białoruskiej Hajnówce. Akcja Katolicka w Hajnówce.	Opiekunowie	8	Integracja Społeczna	9
17	Współpraca z rodzinami	Spotkania i rozmowy indywidualne, rozmowy telefoniczne	8	Rodziny	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego	8	Współpraca z rodzinami	6
18	Czynności wspierające i nadzorujące Nadzór w zakresie samoobsługi i bezpieczeństwa na terenie ŚDS oraz po za nim(m in.	Pomoc przy spożywaniu posiłków w razie potrzeby. Codzienna pomoc w załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Całodzienny nadzór nad uczestnikiem.	8	-	Nadzór opiekunów	8	Czynności wspierające i nadzorujące	6

	odbieranie i odprowadzenie na przystanki autobusowe).							
--	-------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Załącznik Nr 5 do uchwały Nr 120/255/2021

Zarządu Powiatu Hajnowskiego

z dnia 31 grudnia 2021 r.

Roczny plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce na rok 2022

	Zadania/Tematy	Termin realizacji	Sposób realizacji
	1	2	3
1	Kolędy ekumeniczne na Oddziale Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Hajnówce.	styczeń	Przygotowanie programu występu, przeprowadzenie prób i występ w w/w miejscu.
2	Przegląd Kolęd w Seminarium Duchownym w Białymstoku.	styczeń	Przygotowanie repertuaru, przeprowadzenie prób, zorganizowanie wyjazdu podopiecznych do Białegostoku.
3	Hajnowskie Spotkania z Kolędą Prawosławną w HDK	styczeń	Przygotowanie repertuaru, przeprowadzenie prób, występ.
4	Otwarte prezentacje kolędnicze Kolędujemy Razem w Narewce	styczeń	Przygotowanie repertuaru, przeprowadzenie prób, występ.
5	Cykliczne spotkania integracyjne,, Łączy nas muzyka - WTZ, ŚDS, SOSW w H-ce.	styczeń -czerwiec, wrzesień- grudzień	Regularne, integracyjne spotkania muzyczne w trzech instytucjach. Przygotowania do wspólnego występu muzycznego na Przeglądzie Talentów Osób Niepełnosprawnych w H-ce.
6	Walentynki	luty	Obchody Święta Zakochanych -pogadanka, część artystyczna.
7	Tłusty Czwartek w ŚDS.	luty	Pogadanka na temat tradycji Tłustego Czwartku. Wspólne smażenie pączków lub faworków.
8	Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn w ŚDS	marzec	Przygotowanie części artystycznej oraz poczęstunku.
9	Powitanie Wiosny w ŚDS.	marzec	We współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym i WTZ w Hajnówce Wiosenna pogadanka, wiosenny konkurs wiedzy.
10	Tradycje Świąt Wielkanocnych według Kalendarza Gregoriańskiego i Juliańskiego.	kwiecień	Poznanie tradycji religijnych obchodów Wielkiej Nocy, prelekcja, filmy religijne, wykonanie kartek i stroików świątecznych, malowanie pisanek dekorowanie ośrodka, pieczenie ciast wielkanocnych.
11	Przegląd Haftu i Koronki w Hajnowskim Domu Kultury.	kwiecień	Przygotowanie przez uczestników ŚDS prac na wystawę.
12	Obchody Dnia Ziemi.	kwiecień	Blok tematyczny o ekologii, Spotkanie z leśnikiem pogadanka; sprzątanie lasu

13	Prace porządkowe, pielęgnacyjne ogródka ziołowego oraz na placu ŚDS.	kwiecień - październik	Przekopanie ogródka, usunięcie martwych części roślin, nasadzenie nowych roślin, pielęgnacja, zbieranie ziół i suszenie ziół. Zaprojektowanie i wykonanie woreczków ziołowych, słoiczek z ziołami. Dbanie o porządek i estetykę placu wokół ŚDS. Zagospodarowanie działki przy ośrodku.
14	Obchody dnia solidarności z osobami Autystycznymi.	kwiecień	Pogadanka na temat autyzmu. Ewentualny udział w marszu solidarności z osobami autystycznymi
15	Udział w Konkursie Poetyckim organizowanym przez WTZ w Hajnówce.	kwiecień	Przygotowanie uczestników do udziału w konkursie.
16	Impreza Integracyjna Osób Niepełnoprawnych na Pływalni Miejskiej w Hajnówce.	kwiecień	Udział uczestników ŚDS H-ka w zawodach pływackich, impreza integracyjna osób z niepełnosprawnościami.
17	Tydzień Bibliotek.	maj	Udział w Świącie Książki, wyjście do Biblioteki Miejskiej w Hajnówce.
18	Obchody Świąt 1 i 3 Maja.	maj	Pogadanka n/t Świąt 1 i 3 Maja, udział w miejskich obchodach Świąta 3-go Maja złożenie kwiatów przed pomnikiem.
19	Przegląd Talentów Osób Niepełnosprawnych w HDK w Hajnówce (organizator SOSW w H-ce).	maj	Opracowanie scenariusza występów, przeprowadzenie prób, występ artystyczny.
20	Spotkanie Integracyjne w Nowej Woli.	maj	Udział uczestników ŚDS w Spotkaniu Integracyjnym.
21	Międzynarodowy Festiwal Hajnowskie Dni Muzyki Cerkiewnej	Maj lub wrzesień	Zorganizowanie wyjść uczestników ośrodka na próby zespołów chóralnych Hajnowskich Dni Muzyki Cerkiewnej i zwiedzanie wystaw towarzyszących Festiwalowi
22	Spotkanie z rodzinami/opiekunami uczestników ŚDS.	czerwiec	Występy artystyczny, słodki poczęstunek, wspólny grill.
23	Przegląd Piosenki Nowoczesnej w Michałowie organizowane przez WTZ w Nowej Woli.	czerwiec	Przygotowanie podopiecznych do występu muzycznego w Domu Kultury w Michałowie.
24	X Przegląd Twórczości Artystycznej ŚDS "Bliżej Siebie"	czerwiec	Organizacja imprezy (rozesłanie kart zgłoszeń, zgodę na publikację wizerunku). Przygotowanie występu podopiecznych oraz scenografii.
25	Wycieczki krajoznawczo- turystyczne na terenie powiatu hajnowskiego.	lipiec/ sierpień	Przygotowanie uczestników do wyjazdów (piesze, rowerowe, autokarowe), grzybobranie, zbieranie ziół i kwiatów do pracowni terapeutycznych, poznawanie historii odwiedzanych miejsc.
26	Zajęcia rekreacyjno sportowe.	lipiec/ sierpień	Nordic Walking, piłka nożna, siatkówka, tenis ziemny, tenis stołowy, inne gry ruchowe na świeżym powietrzu.
27	Zajęcia dla podopiecznych w Wiosce Małego Osoczniaka (Dubiny).	sierpień/wrzesień	Poznanie i nauka wykonywania rękodzieła ludowego, ognisko z pieczeniem podpłomyków.

28	Puchar Polski Nordic Walking w Hajnówce.	sierpień /wrzesień	Przygotowanie uczestników do udziału w zawodach - systematyczne marsze uczestników ŚDS z kijkami.
29	Spotkania z przedstawicielami KP Policji w Hajnówce.	wrzesień	Pogadanka na temat zasad bezpieczeństwa w codziennym życiu.
30	Udział w Rajdzie Nordic Walking Osób Niepełnosprawnych - - WTZ Hajnówka.	wrzesień	Przygotowanie uczestników do udziału w rajdzie Nordic Walking .
31	Obchody XXV rocznicy powstania ŚDS w Hajnówce.	wrzesień	Uroczystość dla podopiecznych ich rodzin oraz zaproszonych gości. Przygotowanie części artystycznej i poczęstunku.
32	Święto pieczonego ziemniaka obchodzone wspólnie z SOSW, WTZ H-ka.	wrzesień	Pogadanka o historii, walorach smakowych i odżywczych ziemniaków. Wspólne przygotowanie potraw z ziemniaków wraz z degustacją.
33	Przeгляд Piosenki Biesiadnej w Klubie Garnizonowym w Białymstoku.	październik	Wybór piosenek i przygotowania podopiecznych do występu muzycznego org. przez ŚDS w Białymstoku i Stowarzyszenie Trampolina.
34	Obchody Dnia Wszystkich Świętych.	październik	Pogadanka na temat tradycji obchodów Dnia Wszystkich Świętych, wspomnienia o zmarłych podopiecznych, zapalenie zniczy na ich grobach.
35	Obchody Święta 11 Listopada.	listopad	Pogadanka na temat Święta Niepodległości, udział w uroczystościach miejskich złożenie kwiatów przez delegację.
36	Dzień Pracownika Socjalnego - obchody w ŚDS Hajnówka.	listopad	Wewnętrzne obchody.
37	Przeгляд Sztuki Nieprofesjonalnej HDK w Hajnówce.	listopad	Przygotowanie prac na wystawę, udział uczestników ŚDS w otwarciu wystawy.
38	Andrzejkki w ŚDS w Hajnówce.	listopad	Pogadanka o tradycjach obchodów andrzejkowych, zabawy i wróżby.
39	Tradycje Wigilii i Świąt Bożego Narodzenia -przygotowanie Ośrodka do Spotkania Wigilijnego.	grudzień	Wigilia z udziałem osób zaproszonych, przygotowanie jasełek, robienie kartek i stroików, przygotowanie potraw wigilijnych, dekorowanie Domu.
40	Udział w przeglądzie kolęd organizowanym przez Parafię Katolicką i Hajnowski Dom Kultury.	grudzień	Przygotowanie grupy domowników do występu w HDK.