

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2019 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY w Hajnówce**OSOBY UPOŚLEDZONE UMYSŁOWO Typ - B - 22 osób, w tym 5 osób z niepełnosprawnością sprzężoną**

Lp.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objęte oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania(s tanowisk o)	Mierniki realizacji zadania w 2019.r	Stopień realizacji miernika w 2018 r.
I.	Trening higieniczny mężczyzn Utrwalanie wiedzy i zastosowania jej w praktyce związanej z dbałością o higienę osobistą Sprawdzanie higieny na podstawie karty wyglądu zewnętrznego Nauka stosowania kosmetyków do pielęgnacji ciała Zakup środków higienicznych według potrzeb	Zajęcia raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb. Zajęcia grupowe i indywidualne. Teoretyczne pogadanki, prezentacje multimedialne, praca z Internetem, praca z tekstem oraz zajęcia	9-osób	Drogerie, zakłady fryzjerskie.	Opiekun	9 osób	4/8os. potrafi zadbać o higienę osobistą. 9/8 osób- na podstawie Karty wyglądu zewnętrznego była sprawdzana higiena. 1/4 myje zęby o posiłku 2/2 osoby - poprawił się stan czystości paznokci 4/7 wykształciło nawyk samodzielnego mycia

	Zapoznanie z profilaktyką przeciw przeziębieniową Kontynuacja poznawania wartości odżywczych	praktyczne.					rąk przed posiłkiem. 4/5 stosuje w praktyce kosmetyki do higieny.
II.	Trening budżetowy Nauka liczenia na kalkulatorze Wykonywanie zadań rachunkowych . Nauka liczenia pieniędzy Nauka robienia zakupów zgodnie ze sporządzoną listą zakupów . Nauka umiejętności wybierania z gazetek promocyjnych kosmetyków m.in. dla mężczyzn/kobiet, do domu - 5 osób. Gry matematyczne – 7 osób	Praca indywidualna i grupowa. Zajęcia raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb. Metody praktyczne ćwiczebne, ćwiczenie liczenia monet, komputerowe gry matematyczne. Praca z wykorzystaniem Internetu.	7 osób	sklepy wielobranżowe.	Opiekun	7 osób	2/5 -nauczyło się liczyć na kalkulatorze. 7 osób – rozwiązywało karty z zadaniami matematycznymi. 5/4 osób -rozwiazywało zadania rachunkowe. 3/3 osób- liczyło różne elementy. 1/5 osób umie odnaleźć produkty w sklepie zgodnie z listą. 7 osób – brało udział w grach komputerowych matematycznych. 4 osoby -samodzielnie robiły zakupy na potrzeby domowe. 1 osoba – robiła zakupy, nie znając cen produktów, ani wartości pieniędzy. 5/5 osób- samodzielnie odnajduje produkty

							w gazetkach promocyjnych. 5 osób – ćwiczenia na podstawie paragonów sklepowych.
III.	Trening umiejętności praktycznych i załatwiania spraw urzędowych	Zajęcia odbywają się indywidualnie, w małych bądź w kilkusobowych grupach. Realizowane są raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb, zajęcia praktyczne, teoretyczne	9 osób	Instytucje samorządowe , publiczne.	Opiekun	Kontynuacja utrwalania nawyku dbania o porządek w pracowniach oraz na terenie ŚDS – 9osób. Nauka mycia różnych powierzchni -8 osób. Załatwianie różnych spraw urzędowych. i dalsze poznawanie topografii miasta – 3 osoby.	7/7 osób - regularnie dbało o porządek w salach terapeutycznych ŚDS: 3/7 osób – myło podłogi 7/7 osób- wycierało stoły. 7/7 osób – wycierało drzwi. 6/7 osób – wycierało krzesła. 9/7 osób – wycierało kurze w salach ŚDS. 2/6 osób – samodzielnie przychodzi do ŚDS z przystanku. 4/6 osób- załatwiała różne sprawy urzędowe. 4/6 osób – samodzielnie robiło proste zakupy.
IV.	Trening organizacji czasu wolnego						
	Kształtowanie umiejętności	Zajęcia grupowe –	10 osób	Muzeum Białoruskie	Opiekun	10 osób	6/8 osób-aktywny udział w zabawie z Klanzą. 7/9 osób- wykształciło umiejętność

	współpracy i komunikowania się w grupie poprzez gry, zabawy i inne formy aktywności. Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form aktywności. Stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego Spacery, wycieczki rowerowe Przegląd prasy	1 raz w tyg.		Biblioteka Miejska Hajnowski Dom Kultury OS i R			współpracy i komunikowania się w grupie poprzez gry i zabawy. 8/11 osób – brało udział w grach planszowych. 11/11 osób – grało w gry komputerowe 6/11 osób – korzystało z czytelni Biblioteki Miejskiej. 11/11 osób – oglądało filmy/ ciekawe programy. 6 osób – wychodziło na spacer, wycieczki rowerowe. 10 osób-wyciszenie poprzez muzykoterapię. 10 osób – uczestniczyło w przygotowaniach do różnych uroczystości w ŚDS. 7 osób – wychodziło do pizzerii/ naleśnikarni
V.	Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja - grupa mężczyzn Poprawa ogólnej sprawności fizycznej. Utrzymanie	Zajęcia indywidualne i grupowe: praktyczne	8 osób	Poradnia Rehabilitacyjna	Opiekun	8 osób	8/8osób – uczestniczyło w zajęciach sportowych. 1osoba -wykonywała ćwiczenia.

	prawidłowej wagi ciała. Ćwiczenia indywidualne . Udział w zawodach i spartakiadach sportowych, Nordic Walking; wycieczki rowerowe.	ćwiczenia gimnastyczne. Spacery, wycieczki rowerowe rekreacyjne, rajdy piesze Nordic Walking. Korzystanie z masażera stóp i łydek.					1 osoba- wzięło udział w spartakiadzie sportowej OSIR Hajnówka. 3/8 osoby – jeździły na wycieczki rowerowe. 3 /8osoby – uczęszczały na rehabilitację ruchową i relaksacyjną. 3/8 osoby wzięły udział w Nordic Walking w tym 1 osoba wzięła udział w Ogólnopolskim Pucharze Nordic Walking
- VI.	Trening interpersonalny Utrwalanie zdobytej wiedzy i umiejętności z zakresu treningu interpersonalnego. Nauki radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i stresowych. Odczytywania emocji i umiejętność ich nazywania. Poznawania zasad savoir vivre i wprowadzenie ich w	Prace w grupie, dyskusje, prezentacje, scenki sytuacyjne, ćwiczenia.	9 osób	Miejska Biblioteka Publiczna	Terapeuta	9 osób	8/8 osób – zauważono lepszą integrację w grupie poprzez wzajemne wsparcie i akceptację. 6/8 osób – lepiej odnajdują się w trudnych sytuacja życiowych. 4/8 osoby – potrafi korzystać ze słownika wyrazów obcych. 5/8 osób potrafi odczytywać i nazywać emocji.

	życie.						8/8 osób - potrafi właściwie zachować się miejscu publicznym. 5/8 osób potrafi wprowadzić w życie zasady savoir-vivre. 4 osoby - dokonały autoprezentacji w grupie. 6 /8osób -potrafi zakomunikować niewłaściwe zachowanie u innych uczestników ŚDS.
VII.	Ćwiczenia logopedyczne	Zajęcia indywidualne, ćwiczenia poprawnej wymowy	1 osoba	-	Terapeuta	.1 osoba	1/1 osoba- zauważono poprawę wymowy.
VIII.	Poradnictwo i konsultacje psychologiczne	Konsultacje, diagnozy.	5 osób		Psycholog	5 osób	1 osoba- przeprowadzono pełną diagnozę psychologiczną. 2 osoby - aktualizacja diagnoz psychologicznych. Udzielono wsparcia psychologicznego- 3 osoby. Udzielono wsparcia psychologicznego rodzinie- 1 rodzina.
IX.	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 np. atak epileptyczny.	Pomoc przy spożywaniu posiłków w razie potrzeby. Codzienna pomoc w załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Całodzienny nadzór nad uczestnikiem.	3 osoby		Nadzór wg grafiku	3osoby	3 osoby -objęte były codziennym wsparciem i nadzorem podczas pobytu w ŚDS.
X.	Pracownia techniczna Podtrzymywanie i utrwalanie sprawności manualnej poprzez wykonywanie różnych prac w pracowni Rozwijanie indywidualnych hobby i zainteresowań. Nauka wykonywania drobnych napraw domowych Wykonywanie niezbędnych elementów scenografii ozdób świątecznych Przygotowywanie prac na wystawy.	Codziennie zajęcia w pracowni według planu. Prezentacja, Internet, instruktarz, zajęcia praktyczne. Wykonywanie przedmiotów użytkowych, ozdobnych.	9 osób	HDK W H-Ce, Biblioteka Miejska.	Terapeuta	9 osób	8/8 osób - utrwalano podstawowe zasady BHP i posługiwania się narzędziami ręcznymi. 6/6 osób-wykonało Szopkę Bożonarodzeniową. 7/8 osób -uczyło się rzeźby w drewnie. 4/4osoby - pomagały w naprawie i konserwacji rowerów. 3 osób -nauczyły się piłować piłą ręczną. 6/6 osób – wykonało elementy dekoracji świątecznych. 2/4 osoby

	Naprawa i konserwacja rowerów.						przygotowały prace na konkurs Sztuki Nieprofesjonalnej.
XI.	Trening higieniczny kobiet Dalsze utrwalanie wiedzy z zakresu higieny osobistej. Utrwalanie nawyków z zakresu dbania o odzież i obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody. Utrwalanie nawyków dbania o czystość i porządek w domu. Przyswojenie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia(profilaktyka chorób skóry i infekcji wirusowych , bakteryjne, grzybicze).	Wykłady, pokazy, prezentacje na stronach internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach, wizyty w sklepach, aptekach.	6 osób	Apteki drogerie, sklepy oraz punkty z odzieżą używaną, środowisko domowe.	Terapeuta Pracownik Socjalny	6 osób	6 osób -utrwalalo dotychczasową wiedzę i umiejętności z zakresu higieny osobistej. 5 /6osoby- w praktyce zastosowało wiedzę z zakresu higieny i estetyki odzieży i znajomości właściwego doboru odzieży w zależności od pory roku 5/6 osób- uczestniczyło w zajęciach praktycznych prowadzonych przez profesjonalistów (zakład kosmetyczny, fryzjerski), 6 osób- utrwalalo wiedzę z zakresu dbałości o higienę otoczenie. 5/6 osób- przyswoilo zasady higienicznego odżywiania i przechowywania żywności. 6 /6osób- aktywnie angażowało się w prace porządkowe na

							terenie ŚDS oraz w obejściu. 5/6 osób- utrwalalo podstawowe zasady z zakresu profilaktyki higienicznego trybu życia 6/6 osób -zapoznało się ze sposobami zapobiegania przeziębieniom i grypie (właściwa dieta, ruch, sen, suplementacja).
XII.	Realizacja treningów indywidualnych Podtrzymywanie praktycznych umiejętności ujętych w zaplanowanych zadaniach Utrwalanie umiejętności samodzielne go spożywania posiłków. Codziennie odbieranie i odprowadzanie uczestników na przystanek PKS.	Zajęcia praktyczne indywidualne	6 osób	Urzędy, poradnie, banki, inne instytucje adekwatne do zrealizowania bieżących potrzeb uczestnika.	Poszczególni członkowie zespołu wspierają co-aktywizującego	6 osób	2 osoby - w dalszym ciągu wymagały częściowej pomocy przy spożywaniu posiłku. 4 osoby – samodzielnie przyjeżdżało komunikacją miejską do ŚDS. 3 osoby-codziennie były odbierane i odprowadzane na przystanek PKS. Na bieżąco rozwiązywano problemy uczestników (np. pomoc przy rejestracji do specjalisty i towarzyszeniu w wizytach lekarskich, asystowanie w

							chodzeni na zabiegi rehabilitacyjne do poradni, pomoc przy pisaniu podań, załatwianiu spraw w urzędach.
XIII.	Trening kulinarny Przygotowanie prostych dań, Utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni, Nauczanie i utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego, Wykorzystanie nabytych umiejętności w przygotowaniu potraw świątecznych i okazjonalnych	Codziennie zajęcia grupowe lub indywidualne.	11 osób	-	Opiekun	11 osób	11/11 –osób uczestniczyło w przygotowaniu zup. 11/11 osób pod nadzorem opiekuna przygotowało składniki niezbędne do zrobienia różnorodnych sałatek, surówek. 11/11 osób pod nadzorem opiekuna pomagało w przygotowaniu: dań mięsnych - przygotowaniu dań z drobiu. - przygotowaniu potraw mącznych. - właściwego gotowania ziemniaków, kaszy, ryżu, makaronu. - przygotowaniu zapiekanek - przygotowaniu potraw z ryb i śledzi. - przygotowaniu

							różnorodnych potraw z ziemniaków. 5 /10-osób utrzymywało nawyk dbania o higienę i estetykę w kuchni i jadalni. 4/10 osoby pomagały w przygotowaniu nakrycia świątecznego stołu. 9/10 osób – pomagało w przygotowaniu potraw Wigilijnych.
XIV.	Zajęcia kulturalno-oświatowe Udział w obchodach świąt, podtrzymanie tradycji narodowych, religijnych, świeckich. Działalność artystyczna w ramach muzykoterapii Muzykoterapia Zajęcia komputerowe Zajęcia reedukacyjne Kąciki tematyczne	Codziennie formy zajęć według planu próby artystyczne i występy muzyczne Słuchanie muzyki relaksacyjnej.	17 osób	Instytucje i jednostki w zależności od realizowanego o tematu HDK, SOSW, Klub Abstynenta Dąb, WTZ Nowa Wola, Klub Garnizonowy i ŚDS Białystok, Seminarium Duchowne Białystok, WTZ Siemiatycze,	Starszy instruktor ds. kulturalno – oświatowych	17 osób	16/16 osób wypracowało nawyk obchodzenia Świąt religijnych i państwowych oraz imprez okolicznościowych. Integracja z osobami spoza ŚDS, umożliwienie udziału w życiu kulturalnym i artystycznym miasta i regionu- 16/16 osób. Rozwijano talenty i zainteresowania artystyczne, motywowano do udziału w próbach i występach 17 osób. 16/16 osób

				Kościół katolicki, Akcja Katolicka.			kształtowało umiejętność współpracy w grupie. 14/16 osób -wypracowywało umiejętności pisania. 14 /16 osób-regularnie korzystało z Internetu rozwijając swoje zainteresowania. 16/16 osób zapoznało się z geografią , kulturą i ekonomią i kuchnią prezentowanych krajów. 13/16 osób wyciszało się podczas bajko terapii. 8/16 osób prowadziło kronikę i stronę internetową, drukowało potrzebne materiały. 16/16 osób- pracowano nad wykształceniem umiejętności kanalizowania emocji i myśli, obniżenia napięcia emocjonalnego i poziomu stresu poprzez działania muzyczne. 10/16 osób- pomagało podczas napraw i konserwacji
--	--	--	--	--	--	--	--

							sprzętu w pracowni.
XV.	Pracownia haftu i szycia Wyszywania ścięgiem płaskim, kryjącym ,krzyżykowym ,ścięgiem Handanger. Utrwalanie umiejętności i rozwijanie kreatywności w zakresie szycia szkatulek. . Wyklejanie obrazów kordonkiem. Szycie na maszynie Przygotowania prac na wystawę . Dekoracje, okolicznościowe .	Zajęcia grupowe i indywidualne dwa razy w tygodniu.	12 osób	Sklepy z rękodziełem, second hand.	Terapeuta	12 osób	4/4 osoby doskonalily umiejętność wyszywania ścięgiem płaskim i kryjącym. 1/2 osoby uczyla się wyszywać ścięgiem Richelieu. 5/5 osób utrwalalo wykonywanie szkatulek . 2/8 osoby przygotowalo prace na wystawę. 4/4 osób naprawialo odziez. 8/8 wykonaly dekoracje w SDS
XVI.	Pracownia Plastyczna Rozwijanie wyobrazni i pomyslowosci podczas tworzenia prac plastycznych Ćwiczenie sprawności manualnej z wykorzystaniem różnych materiałów plastycznych. Gry plastyczne edukacyjne służące poprawie pamięci, uwagi i koncentracji	Zajęcia indywidualne i grupowe według planu zajęć. Wyjście na wystawy, Wyjście w plener, do parku.	14 osób	HDK, Miejska Biblioteka Publiczna, WTZ, SOSW, i inne instytucje na terenie miasta i powiatu hajnowskiego .	St. Instruktor terapii zajęciowej oraz inni członkowie zespołu wspierają co – aktywizują ce-go	14 osób	14/14 osób-rozwijalo wyobrazenie artystyczna 14/14 osób wykonywalo ćwiczenia plastyczne służące poprawie pamięci, uwagi, koncentracji. 11/14 osób utrwalalo nawyk utrzymywania porządku na swoim stanowisku pracy. 8/14 osób -poprawa zdolności manualnych,

	Przygotowanie prac na wystawy, konkursy. Nabycie umiejętności do współpracy i działań w grupie						kreatywności z wykorzystaniem materiałów i technik plastycznych: 2 osoby wykonywały pracę z bibuły, 6 osób – wykonali pracę z plasteliny, 6 osób – uczyło się wykonywania ozdób z kolorowego papieru, 4 osoby-odrysowywało i wycinało proste wzory. 12/14 osób – rysowało na różnym podłożu farbą akrylową, plakatową, kredkami ołówkowymi, flamastrami oraz farbą witrażową, 2 osoby- opравиło wcześniej narysowane prace. 14 /14 osób- wykonywało dekoracje świąteczne. 3 /14osoby - uczestniczyło w integracyjnych zajęciach plastycznych z WTZ i SOSW. 10 /14 osób- uczestniczyło w spacerach, wyjściu
--	--	--	--	--	--	--	--

							w plener zbierając dary natury 4 /14 osoby wykonały prace z materiałów roślinnych.
XVII.	Współpraca z rodzinami	Spotkania i rozmowy indywidualne, rozmowy telefoniczne	8 osób	Rodziny	Członkowie zespołu wspierającego - aktywizującego	8 osób	Rodziny osób nowoprzyjętych w 2018r. uzyskały informacje o rodzaju usług prowadzonych w ŚDS-2 rodziny. 8/8 -przekazywano spostrzeżenia dotyczące niepokojących objawów w zachowaniu, co skutkowało podjęciem konsultacji medycznej lub psychologicznej przez rodzinę. 8/8 - wspólnie z rodzinami na bieżąco rozwiązywano trudne sytuacje uczestnika.
XVII I.	Terapia ruchowa, ćwiczenia ogólnie - usprawniające - kobiety Poprawa ogólnej sprawności fizycznej. Poprawa wydolności, metabolizmu i zmniejszenie wagi ciała.	Ćwiczenia na macie Ćwiczenia Cardio, obwodowe, sztangi, na taśmach, BUP.	2 osoby.	Klub Fitness	Terapeuta	2 osoby	3/3 osoby poprawiło ogólną sprawności fizycznej. 3 /3 osoby poprawiły metabolizm i zmniejszyła się waga ciała 3/3 osoby - wzrosła

	Podniesienie siły mięśniowej	Ćwiczenia na piłce Spacery, marsze, biegi.					siła mięśniowa 2/3 brały udział w zajęciach fitness
XIX.	Budowa integracji Podniesienie wiedzy na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS środowisku lokalnym Współpraca z instytucjami, podmiotami, osobami współpracującymi z ŚDS. Zwiększenie akceptacji i zrozumienia istoty choroby.	Wystawy, konkursy, prezentacje artystyczne, spotkania integracyjne. Publikacje promujące działalność ŚDS na stronie internetowej starostwa i Witrynie ŚDS.	22 osoby	ŚDS oraz instytucje administracji samorządowej i publicznej, instytucje kultury, organizacje pozarządowe, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe, Warsztaty Terapii Zajęciowej, MOPS- y, GOPS- y z terenu powiatu hajnowskiego i inne osoby i podmioty współpracujące z ŚDS .	Zespół wspierający co-aktywizujący ŚDS	22 osoby	Na bieżąco współpracowano z różnymi instytucjami, urzędami, organizacjami pozarządowymi z terenu powiatu hajnowskiego Na bieżąco były zamieszczane informacje z bieżącej działalności ŚDS na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Hajnówce i ŚDS. Organizowano wystawy prac uczestników z Pracowni Terapeutycznych ŚDS. Uczestniczano w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, spartakiadach sportowych, warsztatach teatralnych.