

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZERSKU NA 2024 ROK

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla łącznie 30 osób przewlekłe psychicznie chorych i osób z niepełnosprawnością intelektualną – typu A i typu B.

W swojej bieżącej działalności ŚDS realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, a główne cele zajęć to:

- 1) rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- 2) budowanie poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny,
- 3) zapobieganie marginalizacji życia i przeciwdziałanie izolacji społecznej uczestników,
- 4) przygotowanie do korzystania z różnych form kulturalnego spędzania czasu wolnego oraz w miarę możliwości – organizowanie sobie czasu wolnego,
- 5) nauczanie zaradności życiowej i umiejętności współżycia w grupie oraz rodzinie i społeczeństwie,
- 6) stymulowanie osobistego rozwoju poprzez opracowanie wspólnie z uczestnikiem indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego,
- 7) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- 8) rozwój sprawności ruchowej i manualnej,
- 9) umożliwianie rozrywki i rekreacji,
- 10) organizowanie spotkań i zajęć integracyjnych poza placówką,
- 11) organizowanie pobytu uczestników w ŚDS z uwzględnieniem ich indywidualnych zainteresowań, poprzez prowadzenie różnorodnych zajęć terapeutycznych,
- 12) rehabilitacja fizyczna i psychologiczna,
- 13) zapewnienie oparcia i pomocy rodzinom uczestników,
- 14) zapewnienie zwiększonej opieki, w tym opieki specjalistycznej, pomocy i uwagi dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną.

Realizacja celów określonych w tym planie będzie się odbywała poprzez zastosowanie różnorodnych metod i form, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych każdego uczestnika i będą sprzyjać rozwojowi jego osobowości.

PLAN PRACY DLA OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH PSYCHICZNIE – TYPU A

Do głównych priorytetów działania Domu ukierunkowanych na osoby z przewlekłymi chorobami psychicznymi należą:

- 1) kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi, w tym usprawnienia wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego:
 - a) podejmowanie komunikacji i umiejętności interpersonalnych,
 - b) podejmowanie samodzielných decyzji i prób rozwiązywania problemów,
 - c) rozwój osobisty i sfery emocjonalnej,
 - d) kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi,

- e) integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym, poprzez: dążenie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów z sąsiadami, znajomymi oraz rodziną bliższą i dalszą,
 - f) udział w konkursach, prezentacjach, przeglądach, zawodach sportowych i spotkaniach integracyjnych,
 - g) udział w okolicznościowych spotkaniach z okazji świąt,
 - h) współpraca z rodzinami i opiekunami uczestników;
- 2) wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom psychiatrycznej opieki zdrowotnej poprzez:
- a) zachęcanie do korzystania z pomocy lekarza psychiatry,
 - b) działania prozdrowotne oferowane w ŚDS – trening lekowy i psychoedukacja dotycząca choroby psychicznej,
 - c) rejestrowanie na konsultacje psychiatryczne i pomoc w dotarciu do przychodni.

W poszczególnych miesiącach roku 2024 działalność ŚDS będzie nakierowana na realizację zagadnień, które ujęte są w dalszej części opracowania:

Lp.	Zakres	Zadania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	2.	3.	4.	5.
I	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych , który dotyczy wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą czy grupą, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi, kształtowanie pozytywnych cech charakteru, nabywanie zdolności asertywnego wyrażania własnego zdania, uczestniczenie w zebraniach społeczności Domu, a także utrwalanie zasad prawidłowych zachowań w miejscach publicznych i stosowania form grzecznościowych.	Codziennie treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog
		Trening funkcjonowania w życiu codziennym , który ma na celu przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, w tym: a) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny – wyrobienie nawyku codziennego dbania o higienę osobistą, o wygląd zewnętrzny (korzystanie z prysznica, układanie i farbowanie włosów, dbanie o stopy i paznokcie), dobór odpowiedniej odzieży, nauka prania ręcznego i obsługa pralki automatycznej, korzystanie z suszarki. b) trening kulinarny – nabycie wiedzy	Codziennie treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog,

		i umiejętności przygotowywania prostych posiłków, kultywowanie tradycji świątecznych, kształtowanie zdrowego stylu życia oraz nauka obsługi sprzętu AGD, wspólne planowanie i dokonywanie zakupów, przestrzeganie higieny i estetyki przygotowania posiłków; c) trening umiejętności praktycznych – nabycie i doskonalenie umiejętności wykonywania drobnych napraw, dbanie o porządek w pomieszczeniach oraz wokół budynku, segregowanie śmieci, uprawa i pielęgnacja ziół i roślin doniczkowych, dbałość o trawnik, nauka prasowania i składania ręczników, odzieży, obsługa żelazka, odkurzacza oraz innego sprzętu; d) trening budżetowy – poznanie wartości pieniądza, nauka dokonywania zakupów w różnych sklepach oraz płacenie rachunków na pocztę i w banku, wypisywanie blankietów do przelewów bankowych, prawidłowe gospodarowanie własnym budżetem, nauka obsługi bankomatu; e) trening farmakologiczny – kształtowanie i utrwalanie umiejętności regularnego przyjmowania leków, uwrażliwianie na rozpoznawanie objawów chorobowych, uzgadnianie wizyt lekarskich, korzystanie z badań profilaktycznych, regularne pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu cukru oraz wagi ciała.		
		Trening umiejętności spędzania wolnego czasu, który ma na celu rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami telewizyjnymi i filmami, rozwijanie zainteresowań czytelniczych, rozwijanie zdolności muzycznych i artystycznych, sprawności fizycznej, a także pogłębianie wiedzy o Polsce i środowisku lokalnym. Udział w wycieczkach krajoznawczych, wyjazdach do kina i teatru, zwiedzanie wystaw, uczestniczenie w życiu społeczności lokalnej, udział w obchodach i świętach organizowanych przez Gminę Czersk, uczestnictwo w lokalnych wystawach organizowanych przez Gminne Centrum Kultury w Czersku.	Praca ciągła, zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog
		Terapia zajęciowa, która pobudza do spontanicznej twórczości, rozwija wyobraźnię i uzdolnienia, uczy starannego wykonywania	Praca ciągła, zgodnie z planem pracy	Instruktorzy terapii

	prac, ćwiczy koncentrację uwagi. <u>Pracownia kulinarna</u> – nauka przygotowywania posiłków i kulturalnego zachowania się przy stole. Zapoznanie się ze sposobem pieczenia ciast oraz z potrawami kuchni regionalnych. Poznanie zasad zdrowego odżywiania się, w tym diety cukrzycowej i niskokalorycznej. <u>Pracownia plastyczna</u> – poznanie różnych technik plastycznych z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Doskonalenie umiejętności manualnych i rozwijanie zainteresowań. <u>Pracownia stolarska</u> – nauka posługiwania się ręcznymi narzędziami stolarskimi, a w miarę nabywania umiejętności – elektronarzędziami z mechaniczną obróbką drewna włącznie. Wykonywanie drobnych prac naprawczych i konserwatorskich. <u>Pracownia rękodzielnicza</u> – doskonalenie uzdolnień, pobudzanie wyobraźni twórczej, usprawnianie zdolności manualnych. Nauka szycia na maszynie, reperacji odzieży, robienia na drutach, haftowania, szydełkowania. <u>Pracownia socjoterapeutyczna</u> – muzykoterapia, biblioterapia, zajęcia edukacyjno – pedagogiczne, gry stolikowe, oglądanie wybranych filmów, programów edukacyjnych i sportowych, konkursy muzyczne, prezentacje małych form teatralnych. Redagowanie gazetki ściennej.	pracowni, codzienne treningi	zajęciowej, psycholog
	Zajęcia komputerowe – nauka podstaw korzystania z komputera i drukarki. Korzystanie z Internetu, szukanie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń. <u>„Nasz Dom”</u> – redagowanie biuletynu Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku.	Dwa razy w tygodniu Raz na kwartał	Instruktor terapii zajęciowej Instruktorzy terapii zajęciowej
	Rehabilitacja ruchowa – doskonalenie sprawności ruchowej i koordynacji poprzez zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu rehabilitacji, rekreacji ruchowej (basen, kręgle, jazda rowerem, nordic walking, spacer), gry i zabawy na powietrzu, relaksacja, zajęcia sportowe, ćwiczenia ogólnousprawniające i manualne.	Praca ciągła, codzienne ćwiczenia w sali rehabilitacyjnej	Instruktor terapii zajęciowej, masażysta

		Poradnictwo specjalistyczne: <u>Psychologiczne</u> – rozmowy indywidualne i zajęcia grupowe. Rozwiązywanie problemów osobistych i konfliktów interpersonalnych oraz rozwijanie zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zwiększanie poczucia własnej wartości, zmniejszanie poczucia izolacji społecznej. Prowadzenie zajęć relaksacyjnych. Udzielanie wsparcia psychologicznego członkom rodzin uczestników. Nabywanie i rozwijanie własnych umiejętności komunikacyjnych pomiędzy uczestnikami. <u>Psychiatryczne</u> – rejestrowanie na konsultacje lekarskie, rozmowa z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwości leczenia szpitalnego. <u>Rehabilitacyjne</u> – badanie uczestników pod kątem sprawności ruchowej i zalecenia rehabilitacyjne. <u>Zajęcia rewalidacyjne</u> - dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną. Doskonalenie pamięci i procesów myślowych, nauka w zakresie pisania, czytania, rozumienia pojęć, liczenie, posługiwanie się zegarem, pieniędzmi, kalendarzem, kształtowanie prawidłowej mowy, korygowanie zaburzeń w zakresie strony fonetycznej, leksykalnej i gramatycznej. <u>Zajęcia edukacyjne</u> mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej, rozwijanie procesów myślowych i koncentracji uwagi, wzmacnianie wiary we własne możliwości i rozwijanie samoakceptacji. <u>Zajęcia logopedyczne</u> – doskonalenie funkcji językowych związanych z codziennym funkcjonowaniem, zainteresowaniami oraz podnoszenie sprawności narządów mowy. Praca z osobami starszymi oraz z uczestnikami z niepełnosprawnością sprzężoną.	Praca ciągła Raz na dwa miesiące Raz w roku 2 razy w tygodniu Codziennie 1 raz w tygodniu	Psycholog Lekarz psychiatra Lekarz rehabilitant Pedagog Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, Logopeda
		Dodatkowe formy działań: Integracja osób niepełnosprawnych - uczestników ŚDS, ich rodzin i społeczności lokalnej poprzez spotkania integracyjne, zabawy taneczne, spotkania z okazji świąt i urodzin, a także udział w festynach, piknikach	Zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok	Instruktorzy terapii zajęciowej

		i kiermaszach, dni otwarte w placówce, itp. Aktywizacja zawodowa w kierunku podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej (sporządzenie podania do pracy, CV, napisanie życiorysu, zwiedzanie wybranych zakładów pracy i spotkania z ich przedstawicielami).	2 razy w roku i wg potrzeb	Instruktorzy terapii zajęciowej
		Współpraca z rodziną uczestników – organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych. Współpraca ŚDS z innymi osobami lub podmiotami, które służą pomocą uczestnikom i gwarantują jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań (przychodnie lekarskie, zaprzyjaźnione środowiskowe domy samopomocy, PCPR, Urząd Miejski w Czersku, Gminne Centrum Kultury w Czersku, biblioteka, parafia, szkoły podstawowe w Czersku, Zespół Szkół Specjalnych w Czersku, Liceum Ogólnokształcące w Czersku, Dzienny Dom Senior + w Czersku, Centrum Reaktywacja w Czersku, Warsztat Terapii Zajęciowej w Czersku, Centrum Usług Społecznych w Czersku, itp.)	Wg potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
II	Organizacja Domu	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Opracowanie i przyjęcie planów pracy Domu oraz przygotowanie sprawozdania rocznego z działalności Domu.	Listopad, grudzień	Dyrektor ŚDS
		Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Organizacja szkoleń i doskonalenie pracowników.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Zapewnienie i przestrzeganie bezpieczeństwa ochrony danych osobowych.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Kontrola zarządcza.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Przestrzeganie i postępowanie zgodnie z aktualnymi przepisami prawa w szczególności dot. osób niepełnosprawnych, seniorów w zakresie korzystania z różnych form wsparcia, np. usług opiekuńczych. Udział w programie „Czerska Karta Seniora” i zajęciach organizowanych w ramach projektu „Czerski Senior”.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS

**Plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych na 2024 rok
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku**

Miesiąc	Impreza kulturalno – sportowo - integracyjna
Styczeń	Przygotowanie prac na licytację 32. Finału WOŚP.
	Obchody Dnia Babci i Dziadka.
	Spotkanie z p. Bogumiłą Milewską – wykład na temat Honorowych Obywateli i Zasłużonych dla Czerska.
	Światowy Dzień Pizzy – wyjście do Pizzerii w Czersku.
	Karaoke – spotkanie integracyjne z seniorami Dziennego Domu Senior + w Czersku i z Centrum Reaktywacja w Czersku.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
Luty	Walentynki – wyjazd do kina.
	Światowy Dzień Walki z Rakiem – pogadanka z pielęgniarką.
	Obchody Światowego Dnia Chorego – udział we Mszy Św. oraz spotkanie w ŚDS z członkami stowarzyszeń kościelnych.
	Popielec – udział we Mszy Św.
	Z wizytą w Powiatowym Urzędzie Pracy w Chojnicach – zaznajomienie się z działem oferującym miejsca pracy osobom niepełnosprawnym.
	Wyjazd do Nadleśnictwa Czersk – dokarmianie zwierzyny zimą.
Marzec	Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn.
	Wyjazd na basen.
	Obchody Światowego Dnia Zespołu Downa – spotkanie integracyjne z młodzieżą z Liceum Ogólnokształcącego im. W. Pola w Czersku.
	Pierwszy Dzień Wiosny – warsztaty plastyczne z uczestnikami Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czersku.
	Śniadanie Wielkanocne w Środowiskowym Domu Samopomocy.
	Prima Aprillis – terapia śmiechem – warsztaty z psychologiem.

Kwiecień	
	Międzynarodowy Dzień Tańca – nauka tańca.
	Domowy Turniej Wiedzy Praktycznej – test wiedzy z umiejętności życia codziennego.
	Wyjazd do Stajni Koślinka – hipoterapia.
	Gra terenowa podchody z dziećmi z Ośrodka Profilaktyki Rodzinnej w Czersku.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
Maj	Wyjazd na Ranczo Zbyroza w Osowie Leśnym – spotkanie z alpakami.
	Międzynarodowy Dzień Rodziny – warsztaty z rękodzieła z członkami rodzin uczestników.
	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.
	Wizyta na pobliskiej plantacji truskawek.
	„Koło Fortuny” – gra z udziałem uczniów z Zespołu Szkół Specjalnych w Czersku.
Czerwiec	Międzynarodowy Dzień Yogi – nauka yogi od podstaw.
	II Turniej piłki siatkowej – spotkanie integracyjne z ŚDS Tuchola i ŚDS Przechlewo.
	Wycieczka rowerowa – piknik w Ostowie.
	Obchody Dnia Ojca.
	Światowy Dzień Robienia na Drutach w Miejscach Publicznych – wyjście do miasta , do parku z robótkami ręcznymi.
	Zwiedzanie miasta Czersk z historykiem Hieronimem Kucharskim.
Lipiec	Spływ kajakowy po Wielkim Kanale Brdy.
	2024 Rokiem Polskich Olimpijczyków – 100 – lecie wydarzenia –prelekcja.
	Z wizytą w Komisariacie Policji w Czersku – zwiedzanie, wykład.

	II Turniej w Bule – spotkanie integracyjne z zaproszonymi gośćmi.
	Dogoterapia – terapia z udziałem psa.
Sierpień	Święto Sportu w ŚDS – rozgrywki sportowe dla uczestników.
	Wypoczynek nad jeziorem w Ostrowitem – piknik, gry i zabawy sportowe.
	Zwiedzanie Gospodarstwa Pasiecznego Kaszubskie Miody w Brusach.
	Wyjazd do Akwarium Gdyńskiego MIR w Gdyni, spacer po Skwerze Kościuszki i Bulwarze Nadmorskim.
	2024 Rokiem Czesława Miłosza – prelekcja, czytanie wybranych utworów poety.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
Wrzesień	Wyjazd do Świata Labiryntów Bliziny i do ZOO – Egzotycznego Kaszuby.
	Międzynarodowy Dzień Głuchych – nauka podstaw języka migowego.
	Wyjazd do Stajni Koślinka – hipoterapia.
	Grzybobranie.
	Zwiedzanie Zakładu Aktywności Zawodowej w Tucholi.
	Wyjazd na basen.
Październik	Wyjazd do teatru.
	Z wizytą na pocztę w Czersku – zwiedzanie.
	„Makaronowy zawrót głowy” – warsztaty kulinarne z członkami rodzin uczestników.
	Międzynarodowy Dzień Muzyki – spotkanie integracyjne z ŚDS Brusy, ŚDS Wiele i WTZ Czersk.
	Przygotowanie wiązanek na cmentarz.

Listopad	Wszystkich Świętych – czcimy pamięć o zmarłych.
	Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia – pogadanka z dietetykiem.
	Wyjazd do kina.
	„Andrzejk” – zabawa taneczna i wróżby.
	Wyjazd do kręgielni.
	Poznanie historii lokalnego Miejsko Ludowego Klubu Sportowego Borowiak Czersk.
Grudzień	Kiermasz bożonarodzeniowy.
	„Mikołajki” w ŚDS.
	Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych.
	Wyjazd do Wioski Świętego Mikołaja w Ściernisku – warsztaty.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
	Uroczyste Spotkanie Opłatkowe.

PLAN PRACY DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ – TYP B

Do głównych priorytetów działania ŚDS ukierunkowanych na osoby z niepełnosprawnością intelektualną należy:

- 1) kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi, rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bardziej niezależnego życia oraz optymalne usprawnienie psychofizyczne i społeczne, prowadzące do funkcjonowania osoby w sferze myślenia, przeżywania doznań estetycznych oraz działania,
- 2) zapewnienie wsparcia psychologicznego oraz umożliwienie korzystania z pomocy lekarza psychiatry,
- 3) integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym poprzez organizowanie wspólnych spotkań, wycieczek, festynów, itp.

W poszczególnych miesiącach roku 2024 działalność ŚDS będzie nakierowana na realizację zagadnień, które ujęte są w dalszej części opracowania:

Lp.	Zakres	Zadania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne
1.	2.	3.	4.	5.
I	Postępowanie wspierająco-aktywizujące	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych , który jest prowadzony poprzez zabawę i ćwiczenia. Ma na celu: kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów społecznych, naukę umiejętności realizowania ważnych życiowo spraw, kształtowanie samorządności poprzez udział w zebraniach społeczności Domu, kształtowanie zachowań asertywnych, utrwalanie prawidłowych zachowań w miejscach publicznych, stosowania form grzecznościowych, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.	Codzienne treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog
		Trening funkcjonowania w życiu codziennym , który ma na celu rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bardziej niezależnego życia poprzez: a) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny – samodzielne załatwianie potrzeb fizjologicznych, samodzielne dbanie o estetyczny wygląd, samodzielne mycie się, korzystanie z prysznica, dbanie o higienę jamy ustnej oraz higienę ciała, b) trening kulinarny – nauka obierania owoców i warzyw, nauka rozpoznawania produktów spożywczych, przygotowanie prostego posiłku, nakrywanie do stołu oraz obsługa sprzętu AGD, c) trening umiejętności praktycznych – nabycie umiejętności naprawy drobnych usterek, nauka i utrwalanie umiejętności obsługi urządzeń domowych (pralka, suszarka, kuchenka, żelazko), dbanie o porządek w pomieszczeniach, segregowanie odpadów, d) trening budżetowy – poznanie wartości pieniądza, planowanie i dokonywanie zakupów, orientacja w cenach, nauka dokonywania prostych obliczeń, nauka dokonywania opłat w banku i na poczcie. e) trening farmakologiczny – regularne przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza.	Codzienne treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, psychiatra
		Trening umiejętności spędzania wolnego	Praca ciągła,	Instruktorzy terapii

	czasu, który ma na celu rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami telewizyjnymi i filmami, rozwijanie umiejętności korzystania z takich form jak: turystyka, rekreacja, zachęcanie do rozwijania swoich zainteresowań, rozwiązywanie prostych łamigłówek i krzyżówek, uczestniczenie w życiu parafii i gminy.	zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok	zajęciowej, psycholog
	Terapia zajęciowa, która zmierza do wszechstronnego rozwoju uczestnika, w tym: włączanie uczestnika w życie grupy, samorealizacja i akceptacja własnej niepełnosprawności. <u>Pracownia kulinarna</u> – nauka przygotowywania prostych posiłków i kulturalnego zachowania się przy stole, poznanie zasad zdrowego odżywiania się, utrwalanie umiejętności z zakresu uprawy ziół i kwiatów. Ponadto nauka utrzymania porządku w kuchni, zachowania higieny w kontaktach z żywnością oraz racjonalne planowanie wydatków. <u>Pracownia plastyczna</u> – poznanie różnych technik plastycznych z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. <u>Pracownia stolarska</u> – nauka korzystania z odpowiednich narzędzi stolarskich, poszerzanie wiedzy o materiałach, nauka prawidłowego wbijania gwoździ, kołków, haczyków oraz wykonywanie drobnych napraw. <u>Pracownia rękodzielnicza</u> – rozwijanie uzdolnień, usprawnianie zdolności manualnych. Nauka nawlekania i bezpiecznego obchodzenia się z igłą, robótki na drutach, szydełkowanie, prasowanie. <u>Pracownia socjoterapeutyczna</u> – muzykoterapia, biblioterapia, gry stolikowe, kalambusy, audycje telewizyjne, prezentacje małych form teatralnych, redagowanie gazetki ściennej.	Praca ciągła, zgodnie z planem pracy pracowni	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog
	Zajęcia komputerowe – nauka obsługi komputera i przygotowania go do pracy. Wyszukiwanie w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń. <u>„Nasz Dom”</u> – redagowanie biuletynu Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku.	Dwa razy w tygodniu Raz na kwartał	Instruktor terapii zajęciowej Instruktorzy terapii zajęciowej

	Rehabilitacja ruchowa – zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu: rehabilitacji, rekreacji ruchowej (basen, kręgle, jazda rowerem, nordic walking, spacer) relaksacji, zajęć sportowych, ćwiczeń ogólnousprawniających i manualnych.	Praca ciągła, codzienne zajęcia w sali rehabilitacyjnej w ŚDS	Instruktor terapii zajęciowej, masażysta
	Poradnictwo specjalistyczne: Psychologiczne – rozmowy indywidualne i zajęcia grupowe. Rozwiązywanie problemów osobistych i konfliktów interpersonalnych oraz rozwijanie zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Udzielanie wsparcia psychologicznego członkom rodzin uczestników. Psychiatryczne – rejestrowanie na konsultacje lekarskie, rozmowa z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwości leczenia szpitalnego. Rehabilitacyjne – badania uczestników pod kątem sprawności ruchowej i zalecenia rehabilitacyjne. Zajęcia rewalidacyjne dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną. Nauka w zakresie pisania, czytania, rozumienia pojęć, liczenie, posługiwanie się zegarem, pieniędzmi, kalendarzem, kształtowanie prawidłowej mowy, korygowanie zaburzeń w zakresie strony fonetycznej, leksykalnej i gramatycznej, doskonalenie pamięci i procesów myślowych. Zajęcia edukacyjne - mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej, rozwijanie procesów myślowych i koncentracji uwagi, wzmacnianie wiary we własne możliwości i rozwijanie samoakceptacji. Zajęcia logopedyczne – podnoszenie funkcji językowych związanych z codziennym funkcjonowaniem, zainteresowaniami oraz podnoszenie sprawności narządów mowy.	Praca ciągła Raz na dwa miesiące Raz w roku 2 razy w tygodniu codziennie raz w tygodniu	Psycholog Lekarz psychiatra Lekarz rehabilitant Pedagog Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog Logopeda
	Dodatkowe formy działań: Integracja osób niepełnosprawnych, ich rodzin i społeczności lokalnej poprzez spotkania integracyjne, zabawy taneczne, spotkania z okazji świąt i urodzin, a także udział w festynach, piknikach i kiermaszach.	Zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok	Instruktorzy terapii zajęciowej

		Aktywizacja zawodowa w kierunku podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.	2 razy w roku i wg potrzeb	Instruktorzy terapii zajęciowej
		Współpraca z rodziną uczestników – organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych. Współpraca ŚDS z innymi osobami lub podmiotami , które służą pomocą uczestnikom i gwarantują jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań (przychodnie lekarskie, zaprzyjaźnione środowiskowe domy samopomocy, PCPR, Urząd Miejski w Czersku, Gminne Centrum Kultury w Czersku, biblioteka, parafia, szkoły podstawowe w Czersku, Zespół Szkół Specjalnych w Czersku, Liceum Ogólnokształcące w Czersku, Dzienny Dom Senior + w Czersku, Centrum Reaktywacja w Czersku, Warsztat Terapii Zajęciowej w Czersku, Centrum Usług Społecznych w Czersku, itp.).	Wg potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
II	Organizacja Domu	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Opracowanie i przyjęcie planów pracy Domu oraz przygotowanie sprawozdania rocznego z działalności Domu.	Listopad, grudzień	Dyrektor ŚDS
		Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Organizacja szkoleń i doskonalenie pracowników.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Zapewnienie i przestrzeganie bezpieczeństwa ochrony danych osobowych.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Kontrola zarządcza.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Przestrzeganie i postępowanie zgodnie z aktualnymi przepisami prawa w szczególności dot. osób niepełnosprawnych, seniorów w zakresie korzystania z różnych form wsparcia, np. usług opiekuńczych. Udział w programie „Czerska Karta Seniora” i zajęciach organizowanych w ramach projektu „Czerski Senior”.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS

**Plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych na 2024 rok
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku**

Miesiąc	Impreza kulturalno – sportowo - integracyjna
Styczeń	Przygotowanie prac na licytację 32. Finału WOŚP.
	Obchody Dnia Babci i Dziadka.
	Spotkanie z p. Bogumiłą Milewską – wykład na temat Honorowych Obywateli i Zasłużonych dla Czerska.
	Światowy Dzień Pizzy – wyjście do Pizzerii w Czersku.
	Karaoke – spotkanie integracyjne z seniorami Dziennego Domu Senior + w Czersku i z Centrum Reaktywacja w Czersku.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
Luty	Walentynki – wyjazd do kina.
	Światowy Dzień Walki z Rakiem – pogadanka z pielęgniarką.
	Obchody Światowego Dnia Chorego – udział we Mszy Św. oraz spotkanie w ŚDS z członkami stowarzyszeń kościelnych.
	Popielec – udział we Mszy Św.
	Z wizytą w Powiatowym Urzędzie Pracy w Chojnicach – zaznajomienie się z działem oferującym miejsca pracy osobom niepełnosprawnym.
	Wyjazd do Nadleśnictwa Czersk – dokarmianie zwierzyny zimą.
Marzec	Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn.
	Wyjazd na basen.
	Obchody Światowego Dnia Zespołu Downa – spotkanie integracyjne z młodzieżą z Liceum Ogólnokształcącego im. W. Pola w Czersku.
	Pierwszy Dzień Wiosny – warsztaty plastyczne z uczestnikami Warsztatu Terapii Zajęciowej w Czersku.

	Śniadanie Wielkanocne w Środowiskowym Domu Samopomocy.
Kwiecień	Prima Aprillis – terapia śmiechem – warsztaty z psychologiem.
	Międzynarodowy Dzień Tańca – nauka tańca.
	Domowy Turniej Wiedzy Praktycznej – test wiedzy z umiejętności życia codziennego.
	Wyjazd do Stajni Koślinka – hipoterapia.
	Gra terenowa podchody z dziećmi z Ośrodka Profilaktyki Rodzinnej w Czersku.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
Maj	Wyjazd na Ranczo Zbyroza w Osowie Leśnym – spotkanie z alpakami.
	Międzynarodowy Dzień Rodziny – warsztaty z rękodziela z członkami rodzin uczestników.
	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.
	Wizyta na pobliskiej plantacji truskawek.
	„Koło Fortuny” – gra z udziałem uczniów z Zespołu Szkół Specjalnych w Czersku.
Czerwiec	Międzynarodowy Dzień Yogi – nauka yogi od podstaw.
	II Turniej piłki siatkowej – spotkanie integracyjne z ŚDS Tuchola i ŚDS Przechlewo.
	Wycieczka rowerowa – piknik w Ostowie.
	Obchody Dnia Ojca.
	Światowy Dzień Robienia na Drutach w Miejscach Publicznych – wyjście do miasta , do parku z robótkami ręcznymi.
	Zwiedzanie miasta Czersk z historykiem Hieronimem Kucharskim.
Lipiec	Spływ kajakowy po Wielkim Kanale Brdy.

	2024 Rokiem Polskich Olimpijczyków – 100 – lecie wydarzenia –prelekcja.
	Z wizytą w Komisariacie Policji w Czersku – zwiedzanie, wykład.
	II Turniej w Bule – spotkanie integracyjne z zaproszonymi gośćmi.
	Dogoterapia – terapia z udziałem psa.
Sierpień	Święto Sportu w ŚDS – rozgrywki sportowe dla uczestników.
	Wypoczynek nad jeziorem w Ostrowitem – piknik, gry i zabawy sportowe.
	Zwiedzanie Gospodarstwa Pasiecznego Kaszubskie Miody w Brusach.
	Wyjazd do Akwarium Gdyńskiego MIR w Gdyni, spacer po Skwerze Kościuszki i Bulwarze Nadmorskim.
	2024 Rokiem Czesława Miłosza – prelekcja, czytanie wybranych utworów poety.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
Wrzesień	Wyjazd do Świata Labiryntów Bliziny i do ZOO – Egzotycznego Kaszuby.
	Międzynarodowy Dzień Głuchych – nauka podstaw języka migowego.
	Wyjazd do Stajni Koślinka – hipoterapia.
	Grzybobranie.
	Zwiedzanie Zakładu Aktywności Zawodowej w Tucholi.
	Wyjazd na basen.
Październik	Wyjazd do teatru.
	Z wizytą na poczcie w Czersku – zwiedzanie.
	„Makaronowy zawrót głowy” – warsztaty kulinarne z członkami rodzin uczestników.
	Międzynarodowy Dzień Muzyki – spotkanie integracyjne z ŚDS Brusy, ŚDS Wiele i WTZ Czersk.
	Przygotowanie wiązanek na cmentarz.

Listopad	Wszystkich Świętych – czcimy pamięć o zmarłych.
	Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia – pogadanka z dietetykiem.
	Wyjazd do kina.
	„Andrzejki” – zabawa taneczna i wróżby.
	Wyjazd do kręgielni.
	Poznanie historii lokalnego Miejsko Ludowego Klubu Sportowego Borowiak Czersk.
Grudzień	Kiermasz bożonarodzeniowy.
	„Mikołajki” w ŚDS.
	Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych.
	Wyjazd do Wioski Świętego Mikołaja w Ściernisku – warsztaty.
	Warsztaty z psychologiem – zajęcia z podopiecznymi ŚDS w Brusach.
	Uroczyste Spotkanie Oplatkowe.

LICZBA OSÓB ZAKWALIFIKOWANYCH NA ROK 2024

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W CZERSKU

LICZBA OSÓB OGÓŁEM – 30

OSÓB ZE SPEKTRUM AUTYZMU – 1

OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SPRZĘŻONYMI – 12

LICZBA OSÓB OCZEKUJĄCYCH – 2

Opracował:

Czersk, dnia

Uzgodniono z Wojewodą Pomorskim

Gdańsk, dnia

Zatwierdziła jednostka prowadząca lub zlecająca

Czersk, dnia