

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZERSKU NA 2019 ROK

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla 30 osób chorych psychicznie i upośledzonych umysłowo – typu A i typu B. Z pośród tych osób 11 – tu podopiecznych posiada niepełnosprawność sprzężoną.

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) przygotowanie do korzystania z różnych form kulturalnego spędzania czasu wolnego oraz w miarę możliwości – organizowanie sobie czasu wolnego,
- 4) nauczanie zaradności życiowej i umiejętności współżycia w grupie oraz rodzinie i społeczeństwie,
- 5) rozwój sprawności ruchowej i manualnej,
- 6) umożliwianie rozrywki i rekreacji,
- 7) udzielanie doraźnej pomocy przedlekarskiej i poradnictwa w przypadku zaostrzenia objawów choroby,
- 8) organizowanie pobytu uczestników w ŚDS z uwzględnieniem ich indywidualnych zainteresowań, poprzez prowadzenie różnorodnych zajęć terapeutycznych,
- 9) rehabilitacja fizyczna i psychologiczna,
- 10) aktywizacja w kierunku uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej,
- 11) zapewnienie oparcia i pomocy rodzinom uczestników,
- 12) zapewnienie zwiększonej opieki, 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 zaburzeniami psychicznymi należą:

- 1) kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi, w tym usprawnienia wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego:
 - a) komunikacja i umiejętności interpersonalne,
 - b) podejmowanie samodzielných decyzji i próby rozwiązywania problemów,
 - c) rozwój osobisty i sfery emocjonalnej,
 - d) kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi.
- 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) integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym, poprzez: dążenie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów z sąsiadami, znajomymi oraz rodziną bliższą i dalszą,
 - d) udział w konkursach, prezentacjach, przeglądach i zawodach sportowych,
 - e) udział w okolicznościowych spotkaniach z okazji świąt,

f) współpraca z rodzinami i opiekunami uczestników.

W poszczególnych miesiącach roku 2019 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 umiejętności przygotowywania 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, praca w ogrodzie, w tym dbałość o trawnik. Nauka prasowania i składania odzieży, obsługa żelazka, odkurzacza	Codziennie treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, psychiatra

		i innego sprzętu, pielęgnacja roślin doniczkowych. d) trening budżetowy – poznanie wartości pieniądza, nauka dokonywania zakupów w różnych sklepach oraz płacenie rachunków na pocztę i w banku, 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 parafii.	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 prac, ćwiczy koncentrację uwagi. <u>pracownia kulinarna</u> - nauka przygotowywania posiłków i kulturalnego zachowania się przy stole. Zapoznanie się ze sposobem pieczenia ciast. Poznanie zasad zdrowego odżywiania się, prowadzenie ogrodu warzywnego, nauka wekowania i mrożenia. <u>Pracownia plastyczna</u> – poznanie różnych technik plastycznych z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Doskonalenie umiejętności manualnych i rozwijanie zainteresowań. Wykonywanie sezonowych dekoracji placówki oraz stroików i kartek okolicznościowych. <u>Pracownia stolarska</u> – nauka obsługi urządzeń do obróbki drewna, wypalanie w drewnie, wykonywanie ozdób i ramek w drewnie, wykonywanie dekoracji scenicznych na przedstawienia teatralne. Wykonywanie drobnych prac naprawczych	Praca ciągła, zgodnie z planem pracy pracowni	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog

	i konserwatorskich w pomieszczeniach placówki. <u>Pracownia rękodzielnicza</u> – doskonalenie uzdolnień, pobudzanie wyobraźni twórczej, usprawnianie zdolności manualnych. Nauka szycia na maszynie, robienia na drutach, haftowania, szydełkowania, prasowania, przygotowanie kostiumów do przedstawień teatralnych. Nauka wykorzystania materiałów ekologicznych, układanie różnorodnych kompozycji w koszykach i wazonach. <u>Pracownia socjoterapeutyczna</u> – muzykoterapia, biblioterapia, gry stolikowe, audycje telewizyjne, konkursy muzyczne, prezentacje małych form teatralnych. Redagowanie gazetki ściennej.	Codzienne treningi	
	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, psycholog
	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, relaksacji, zajęć sportowych, ćwiczeń ogólnousprawniających i manualnych. <u>Zajęcia z żeglarstwa</u> - nauka twórczego i aktywnego spędzania czasu. <u>Warsztaty pływackie</u> – nauka podstaw pływania, kształtowanie zdrowych form aktywności w czasie wolnym.	Praca ciągła Lipiec, sierpień Raz w miesiącu	Instruktor terapii zajęciowej, masażysta, psycholog Instruktor żeglarstwa Instruktor pływania
	Poradnictwo specjalistyczne: Psychologiczne – 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	Praca ciągła	Psycholog

	psychologicznego członkom rodzin uczestników.	Raz w miesiącu	Lekarz psychiatra
	Psychiatryczne – konsultacje lekarskie, pogadanki z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwości leczenia szpitalnego.		
	Rehabilitacyjne – badanie uczestników pod kątem sprawności ruchowej i zalecenia rehabilitacyjne.	Raz w roku	Lekarz rehabilitant
	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.	2 razy w tygodniu	Pedagog
	Zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej, rozwijanie procesów myślowych i koncentracji uwagi, wzmacnianie wiary we własne możliwości i rozwijanie samoakceptacji.	1 raz w tygodniu	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog
	Zajęcia logopedyczne – doskonalenie funkcji językowych związanych z codziennym funkcjonowaniem, zainteresowaniami oraz podnoszenie sprawności narządów mowy. Praca z osobami starszymi.	1 raz w tygodniu	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, psycholog
	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).	Raz na kwartał	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog

		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 ośrodki, PCPR, UM, Ośrodek Kultury, CIT, biblioteka, parafia, ZSS Czersk i inne).	Wg potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
II	Organizacja Domu	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS
		Opracowanie i przyjęcie planów pracy Domu oraz przygotowanie sprawozdania rocznego z działalności Domu	Styczeń, luty	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS
		Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS
		Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS
		Organizacja szkoleń i doskazywanie pracowników.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS

**Plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych na 2019 rok
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku**

Miesiąc	Impreza kulturalno – sportowo - integracyjna
Styczeń	Przygotowanie prac na XXVII Finał WOŚP.
	IV Przegląd Kolęd i Pastoralek w Ośrodku Kultury w Czersku.
	Dzień Babci i Dziadka.
	Wyjazd do kręgielni w Chojnicach.
	Spotkanie z historykiem. Prelekcja dotycząca historii Czerska.
Luty	Bal Karnawałowy – spotkanie integracyjne w Ośrodku Kultury w Czersku.
	Walentynki – wyjazd do kina.
	Tłusty czwartek – pieczenie pączków.
	Obchody XXVII Światowego Dnia Chorego – udział we Mszy Św. oraz spotkanie w ŚDS z członkami stowarzyszeń kościelnych.
	18 – rocznica utworzenia ŚDS – wystawa fotograficzna w ŚDS.
Marzec	Popielec – udział we Mszy Św.
	Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn.
	Wyjazd na basen do Fojutowa.
	Wyjazd do Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku.
	Spotkanie z Radnym Powiatowym.
Kwiecień	XVII Wiosenne Targi Prac Osób Niepełnosprawnych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Bytowie.
	Śniadanie Wielkanocne w Środowiskowym Domu Samopomocy.
	Światowy Dzień Zdrowia – pogadanka z pielęgniarką.

	Międzynarodowy Dzień Książek dla Dzieci – głośne czytanie bajek podczas spotkania integracyjnego z dziećmi ze Świetlicy Socjoterapeutycznej.
	Międzynarodowy Dzień Ziemi – prelekcja oraz sprząatanie terenu wokół budynku ŚDS.
Maj	Organizacja Turnieju tenisa stołowego w Hali Sportowej w Czersku w ramach Pomorskiej Ligi Tenisa Stołowego Osób Niepełnosprawnych.
	Dzień Matki – spotkanie w ŚDS matek uczestników.
	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.
	Wycieczka do Szczecina i Świnoujścia.
	Turniej gier planszowych – spotkanie integracyjne z uczniami Zespołu Szkół Specjalnych w Czersku.
Czerwiec	VII Przegląd Kabaretów „Humoriada” w Tucholi.
	Rozgrywki Piłki Siatkowej Osób Niepełnosprawnych w Czersku.
	Jarmark Folklorystyczny i Przegląd Dorobku Kulturalnego ŚDS województwa pomorskiego w Chmielnie.
	Wędkowanie i piknik nad jeziorem w Ostrowitem.
	Wycieczka do Człuchowa – zwiedzanie Zamku Krzyżackiego oraz wizyta w mini ZOO Canpol.
Lipiec	Spływ kajakowy po Wielkim Kanale Brdy.
	Wycieczka rowerowa i piknik nad jeziorem.
	Udział w XI Jarmarku Trzech Kultur w Czersku.
	Warsztaty wypieku chleba sworzyńskiego w Kaszubskim Domu Rękodzieła Ludowego w Swornegaciach.
	Spotkanie integracyjne i piknik w ŚDS Czersk z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy z Wiele.

Sierpień	Wyjazd do Domu Pomocy Społecznej – zapoznanie się z funkcjonowaniem takiej placówki.
	Wyjazd oraz zwiedzanie Muzeum Emigracji w Gdyni i Muzeum VW w Pępowie.
	Dzień Solidarności – poznajemy postać Anny Walentynowicz.
	Święto sportu w ŚDS.
	Warsztaty malowania węglem – poznanie nowej metody pracy.
Wrzesień	Grzybobranie.
	Wyjazd do kina.
	IX Zaborska Olimpiada Osób Niepełnosprawnych w Brusach.
	Wyjazd do Elektrowni Wodnej w Żurze oraz zwiedzanie z leśnikiem Wdeckiego Parku Krajobrazowego.
	Wyjście do Urzędu Miejskiego w Czersku – zapoznanie z funkcjonowaniem.
Październik	Międzynarodowy Dzień Muzyki – spotkanie integracyjne w Ośrodku Kultury w Czersku.
	VII Turniej Kręglarski w Tucholi.
	Święto ziemniaka – ognisko, pieczenie ziemniaków, przygotowanie ziemniaczanych potraw.
	Wyjazd na basen do Chojnic.
	Przygotowanie wiązanek na Cmentarz Honorowy w Czersku.
Listopad	Wszystkich Świętych – czcimy pamięć o zmarłych.
	„Andrzejki” – zabawa.
	Wyjazd do teatru.
	11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości - śpiewanie pieśni patriotycznych.
	Dbamy o swoje zdrowie - pogadanka z lekarzem.

Grudzień	Kiermasz bożonarodzeniowy.
	„Mikołajki” w ŚDS.
	Spotkanie opłatkowe.
	Spotkanie integracyjne z uczestnikami Dziennego Domu „Senior +” w Czersku – wspólne przygotowywanie ozdób bożonarodzeniowych.
	Konkurs recytatorki o tematyce świątecznej dla uczestników ŚDS.

PLAN PRACY DLA OSÓB UPOŚLEDZONYCH UMYSŁOWO – TYP B

Do głównych priorytetów działania ŚDS ukierunkowanych na osoby upośledzone umysłowo 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 2019 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, kształcenie zachowań asertywnych, utrwalanie prawidłowych zachowań w miejscach publicznych, stosowania form grzecznościowych, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.	Codziennie 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, korzystania 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,	Codziennie treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, psychiatra

	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 śmieci. d) trening budżetowy – poznanie wartości pieniądza, planowanie zakupów, orientacja w cenach, nauka dokonywania zakupów, nauka dokonywania prostych obliczeń, nauka dokonywania opłat w banku i na pocztę, e) trening farmakologiczny – regularne przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza.		
	Trening umiejętności spędzania wolnego 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.	Praca ciągła, zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok	Instruktorzy terapii 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 warzyw 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. Wykonywanie sezonowych dekoracji placówki, stroików, kartek okolicznościowych. <u>Pracownia stolarska</u> – nauka korzystania z odpowiednich narzędzi stolarskich, poszerzanie wiedzy o materiałach. Nauka	Praca ciągła, zgodnie z planem pracy pracowni	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog

	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, kalambury, audycje telewizyjne, prezentacje małych form teatralnych, redagowanie gazetki ściennej		
	Zajęcia komputerowe – nauka włączania 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, psycholog
	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. <u>Zajęcia z żeglarsstwa</u> - nauka twórczego i aktywnego spędzania czasu. <u>Warsztaty pływackie</u> – nauka podstaw pływania, kształtowanie zdrowych form aktywności w czasie wolnym.	Praca ciągła Lipiec, sierpień Raz w miesiącu	Instruktor terapii zajęciowej, masażysta, psycholog Instruktor żeglarsstwa Instruktor pływania
	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 – konsultacje lekarskie, pogadanki z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwości leczenia szpitalnego.	Praca ciągła Raz w miesiącu	Psycholog Lekarz psychiatra

		Rehabilitacyjne – badania uczestników pod kątem sprawności ruchowej i zalecenia rehabilitacyjne.	Raz w roku	Lekarz rehabilitant
		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.	2 raz w tygodniu	Pedagog
		Zajęcia edukacyjne - mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej, rozwijanie procesów myślowych i koncentracji uwagi, wzmacnianie wiary we własne możliwości i rozwijanie samoakceptacji.	1 raz w tygodniu	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog
		Zajęcia logopedyczne – podnoszenie funkcji językowych związanych z codziennym funkcjonowaniem, zainteresowaniami oraz podnoszenie sprawności narządów mowy	1 raz w tygodniu	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. Aktywizacja zawodowa w kierunku podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.	Zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok Raz na kwartał	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog Instruktorzy terapii zajęciowej
II	Organizacja Domu	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 ośrodki, PCPR, UM, Ośrodek Kultury, CIT, biblioteka, parafia, ZSS Czersk i inne)	Wg potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
		Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS

		Opracowanie i przyjęcie planów pracy Domu oraz przygotowanie sprawozdania rocznego z działalności Domu	Styczeń, luty	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS
		Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS
		Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS
		Organizacja szkoleń i doskazywanie pracowników.	Praca ciągła	Dyrektor MGOPS, koordynator ŚDS

**Plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych na 2019 rok
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku**

Miesiąc	Impreza kulturalno – sportowo - integracyjna
Styczeń	Przygotowanie prac na XXVII Finał WOŚP.
	IV Przegląd Kolęd i Pastoralek w Ośrodku Kultury w Czersku.
	Dzień Babci i Dziadka.
	Wyjazd do kręgielni w Chojnicach.
	Spotkanie z historykiem. Prelekcja dotycząca historii Czerska.
Luty	Bal Karnawałowy – spotkanie integracyjne w Ośrodku Kultury w Czersku.
	Walentynki – wyjazd do kina.
	Tłusty czwartek – pieczenie pączków.
	Obchody XXVII Światowego Dnia Chorego – udział we Mszy Św. oraz spotkanie w ŚDS z członkami stowarzyszeń kościelnych.
	18 – rocznica utworzenia ŚDS – wystawa fotograficzna w ŚDS.
Marzec	Popielec – udział we Mszy Św.
	Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn.
	Wyjazd na basen do Fojutowa.
	Wyjazd do Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku.
	Spotkanie z Radnym Powiatowym.
Kwiecień	XVII Wiosenne Targi Prac Osób Niepełnosprawnych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Bytowie.
	Śniadanie Wielkanocne w Środowiskowym Domu Samopomocy.
	Światowy Dzień Zdrowia – pogadanka z pielęgniarką.

	Międzynarodowy Dzień Książek dla Dzieci – głośne czytanie bajek podczas spotkania integracyjnego z dziećmi ze Świetlicy Socjoterapeutycznej.
	Międzynarodowy Dzień Ziemi – prelekcja oraz sprząatanie terenu wokół budynku ŚDS.
Maj	Organizacja Turnieju tenisa stołowego w Hali Sportowej w Czersku w ramach Pomorskiej Ligi Tenisa Stołowego Osób Niepełnosprawnych.
	Dzień Matki – spotkanie w ŚDS matek uczestników.
	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.
	Wycieczka do Szczecina i Świnoujścia.
	Turniej gier planszowych – spotkanie integracyjne z uczniami Zespołu Szkół Specjalnych w Czersku.
Czerwiec	VII Przegląd Kabaretów „Humoriada” w Tucholi.
	Rozgrywki Piłki Siatkowej Osób Niepełnosprawnych w Czersku.
	Jarmark Folklorystyczny i Przegląd Dorobku Kulturalnego ŚDS województwa pomorskiego w Chmielnie.
	Wędkowanie i piknik nad jeziorem w Ostrowitem.
	Wycieczka do Człuchowa – zwiedzanie Zamku Krzyżackiego oraz wizyta w mini ZOO Canpol.
Lipiec	Spływ kajakowy po Wielkim Kanale Brdy.
	Wycieczka rowerowa i piknik nad jeziorem.
	Udział w XI Jarmarku Trzech Kultur w Czersku.
	Warsztaty wypieku chleba sworzyńskiego w Kaszubskim Domu Rękodzieła Ludowego w Swornegaciach.
	Spotkanie integracyjne i piknik w ŚDS Czersk z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy z Wiela.

Sierpień	Wyjazd do Domu Pomocy Społecznej – zapoznanie się z funkcjonowaniem takiej placówki.
	Wyjazd oraz zwiedzanie Muzeum Emigracji w Gdyni i Muzeum VW w Pępowie.
	Dzień Solidarności – poznajemy postać Anny Walentynowicz.
	Święto sportu w ŚDS.
	Warsztaty malowania węglem – poznanie nowej metody pracy.
Wrzesień	Grzybobranie.
	Wyjazd do kina.
	IX Zaborska Olimpiada Osób Niepełnosprawnych w Brusach.
	Wyjazd do Elektrowni Wodnej w Żurze oraz zwiedzanie z leśnikiem Wdeckiego Parku Krajobrazowego.
	Wyjście do Urzędu Miejskiego w Czersku – zapoznanie z funkcjonowaniem.
Październik	Międzynarodowy Dzień Muzyki – spotkanie integracyjne w Ośrodku Kultury w Czersku.
	VII Turniej Kręglarski w Tucholi.
	Święto ziemniaka – ognisko, pieczenie ziemniaków, przygotowanie ziemniaczanych potraw.
	Wyjazd na basen do Chojnic.
	Przygotowanie wiązanek na Cmentarz Honorowy w Czersku.
Listopad	Wszystkich Świętych – czcimy pamięć o zmarłych.
	„Andrzejki” – zabawa.
	Wyjazd do teatru.
	11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości - śpiewanie pieśni patriotycznych.
	Dbamy o swoje zdrowie - pogadanka z lekarzem.

Grudzień	Kiermasz bożonarodzeniowy.
	„Mikołajki” w ŚDS.
	Spotkanie opłatkowe.
	Spotkanie integracyjne z uczestnikami Dziennego Domu „Senior +” w Czersku – wspólne przygotowywanie ozdób bożonarodzeniowych.
	Konkurs recytatorki o tematyce świątecznej dla uczestników ŚDS.

Opracował: *Warda Kawiła*

Czersk, dnia *21.11.2018r.*

Uzgodniono z Wojewodą Pomorskim

z up. Wojewody Pomorskiego

[Signature]
Katarzyna Janulewicz
WYKONAJĄCA

Gdańsk, dnia *Wydziału Polityki Społecznej*

12.12.2018r.

Zatwierdziła jednostka prowadząca
lub zlecająca

Z up. Burmistrza

Czersk, dnia *[Signature]*
Bogumiła Ropińska
ZASTĘPCA BURMISTRZA