

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZERSKU NA 2021 ROK

Z uwagi na sytuację pandemiczną związaną z COVID - 19 w naszym kraju oraz okresowe zawieszenia działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku część planów z 2020r. zostanie powtórzona w planach pracy placówki w roku 2021. Pozostała część planów na 2021 rok jest dostosowana do warunków pandemicznych celem możliwości ich realizacji w jak największej części i na jak najlepszym poziomie. W miarę czasowej stabilizacji pandemii w naszym kraju plany pracy na 2021 rok Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku mogą zostać rozszerzone.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla 30 osób przewlekłe psychicznie chorych i upośledzonych umysłowo – typu A i typu B. Z pośród tych osób 13 – 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 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 zaburzeniami psychicznymi należą:

- 1) kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi, w tym usprawnienia wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego:
 - a) podejmowanie komunikacja i umiejętności interpersonalne,
 - b) samodzielną 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 2021 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 inter-personalnych , 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 asertywne-go 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 i umiejętności przygotowywania prostych posiłków, kultywowanie tradycji świątecznych, kształtowanie zdrowego stylu życia oraz nauka	Codziennie treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, psychiatra

		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 doniczkowym, w tym dbałość o trawnik. Nauka prasowania i składania odzieży, obsługa żelazka, odkurzacza 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 społeczności lokalnej, udział w obchodach i świętach organizowanych przez Gminę Czersk, uczestnictwo w lokalnych wystawach organizowanych przez CIT.	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	Praca ciągła, zgodnie z planem pracy	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog

		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 ogródka ziołowego. <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 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, filmoterapia - audycje telewizyjne, konkursy muzyczne, prezentacje małych form teatralnych. Redagowanie gazetki ściennej.	pracowni, 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	Praca ciągła, codzienne	Instruktor terapii zajęciowej,

		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 ogólnie- usprawniających i manualnych. Cykliczne wyjazdy na turnieje tenisa stołowego w ramach PLTSON.	ćwiczenia w pracowni rehabilitacyjnej	masażysta, psycholog
		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 psychologicznego członkom rodzin uczestników. Nabywanie i rozwijanie własnych umiejętności komunikacyjnych pomiędzy uczestnikami. Psychiatryczne – konsultacje lekarskie, pogadanki z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwości leczenia szpitalnego. Rehabilitacyjne – badanie 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.	Praca ciągła Raz na dwa miesiące Raz w roku 2 razy w tygodniu Codziennie	Psycholog Lekarz psychiatra Lekarz rehabilitant Pedagog Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog

		Zajęcia logopedyczne – doskonalenie funkcji językowych związanych z codziennym funkcjonowaniem, zainteresowaniami oraz podnoszenie sprawności narządów mowy. Praca z osobami starszymi oraz z uczestnikami z niepełnosprawnością sprzężoną.	1 raz w tygodniu	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 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).	Zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok Raz na kwartał	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog 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, Urząd Miejski w Czersku - udział w Gminnych i Powiatowych Dniach Seniora i inne, Ośrodek Kultury, CIT, biblioteka, parafia, Zespół Szkół Specjalnych w Czersku itp.)	Wg potrzeb	Członkowie zespołu wspierającego - aktywizującego
II	Organizacja Domu	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierającego – aktywizującego.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Opracowanie i przyjęcie planów pracy Domu oraz przygotowanie sprawozdania rocznego z działalności Domu	Styczeń, luty	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, senioralnych w zakresie korzystania z różnych form wsparcia, np. usług opiekuńczych. Udział w programie „Czerska Karta Seniora”.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS

**Plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych na 2021 rok
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku**

Miesiąc	Impreza kulturalno – sportowo - integracyjna
Styczeń	Przygotowanie prac na XXIX Finał WOŚP – 10 styczeń.
	Dzień Babci i Dziadka – poczęstunek, upominki.
	Katecheza z Ks. proboszczem z Parafii Rzymskokatolickiej Pw. Św. Marii Magdaleny w Czersku na temat Święta Trzech Króli.
	Spotkanie z współredaktorką „Zeszytów Czerskich” Panią Bogumiłą Milewską.
	Bal Maskowy dla uczestników ŚDS oraz wykonywanie masek karnawałowych.
Luty	Walentynki – wyjazd do kina.
	Tłusty czwartek – pieczenie pączków, wspólny poczęstunek – 11 luty.
	Obchody XXIX Światowego Dnia Chorego – udział we Mszy Św. oraz spotkanie w ŚDS z członkami stowarzyszeń kościelnych – 11 luty.
	Popielec – udział we Mszy Św. – 17 luty
	Lekcja historii w ŚDS. Prelekcja dotycząca pomnika upamiętniającego braci Gnacińskich przy jeziorze Świdno w Gminie Czersk – spotkanie w ŚDS z historykiem Panem Hieronimem Kucharskim.
Marzec	Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn – uroczysty poczęstunek, upominki.
	Kino w ŚDS – wspólne oglądanie filmu, poczęstunek.
	I Turniej w warcaby – rywalizacja pomiędzy uczestnikami ŚDS.
	V Turniej Tenisa Stołowego o puchar o puchar Prezesa OSP w Czersku.

	Pierwszy Dzień Wiosny – spacer po okolicy, konkurs plastyczny dla uczestników ŚDS.
Kwiecień	Śniadanie Wielkanocne w Środowiskowym Domu Samopomocy.
	Wycieczka rowerowa.
	Wyjazd na kręgielnię.
	Quiz Wielkanocny w ŚDS z nagrodami.
	Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich – wyjście do biblioteki publicznej w Czersku – 23 kwiecień.
Maj	Wycieczka do Marszewa – zwiedzanie leśnego ogrodu botanicznego.
	Dzień Matki – spotkanie w ŚDS matek uczestników.
	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteligencjonalną.
	Prelekcja oraz wykonanie gazetki ścienną na temat pisarza – „Rok 2021 Rokiem Stanisława Lema”.
	Założenie ogródka ziołowego w doniczkach.
Czerwiec	II Turniej w warcaby – rywalizacja pomiędzy uczestnikami ŚDS.
	Spotkanie z „bohaterskim zawodem” – pielęgniarka, pogadanka o COVID-19.
	Las – wyjazd do lasu, pogadanka z leśniczym na temat przyrody i zwierząt leśnych. Quiz wiedzy o lesie z nagrodami, wspólne ognisko.
	Warsztaty z fotografii – wykonanie galerii zdjęć uczestników ŚDS.
	Prelekcja oraz film edukacyjny na temat ziół – właściwości i zastosowanie w codziennym życiu domowym.
Lipiec	Spyw kajakowy po Wielkim Kanale Brdy.
	Spotkanie w placówce z członkami rodzin – omówienie działalności placówki, plany na drugą połowę roku, wspólne grillowanie.
	Wypoczynek nad jeziorem w Ostrowitem – piknik, gry i zabawy sportowe.
	Spotkanie integracyjne i wspólne grillowanie w ŚDS Czersk z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy z Przechlewa.
	Wycieczka do Gdyni – zwiedzanie wytwórni puzzli i gier planszowych Trefl Factory. Spacer nad morzem.
Sierpień	Dni otwarte w ŚDS – wystawa prac uczestników, promowanie placówki w środowisku lokalnym.
	Turniej w puzzle – rozgrywki z uczestnikami.

	Rejs wycieczkowy statkiem po Morzu Bałtyckim trasa: Gdańsk – Hel (zwiedzanie latani morskiej na Helu).
	Święto sportu w ŚDS – rozgrywki sportowe dla uczestników.
	Wyjazd do Brus – Chata Kaszubska w Brusach Jagliach i udział w warsztatach regionalnych pt. „Kapuściana przygoda”.
Wrzesień	Grzybobranie.
	Międzynarodowy Dzień Urody – kącik kosmetyczny dla uczestniczek ŚDS, prelekcja z psychologiem na temat wyglądu zewnętrznego, a poczucia własnej wartości.
	Warsztaty wypieku chleba sworzyńskiego w Kaszubskim Domu Rękodzieła Ludowego w Swornegaciach.
	Światowy Dzień Pierwszej Pomocy – spotkanie z ratownikiem medycznym.
	III Turniej w warcaby – rywalizacja pomiędzy uczestnikami ŚDS.
Październik	Przygotowanie wiązanek na Cmentarz Honorowy w Czersku.
	Wyjazd do kina.
	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – pogadanka z psychiatrą.
	Międzynarodowy Dzień Muzyki – spotkanie z muzykiem.
	„Andrzejki” – zabawa.
Listopad	Wszystkich Świętych – czcimy pamięć o zmarłych.
	11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości – prelekcja, śpiewanie pieśni patriotycznych oraz wykonanie gazetki ściennej w ŚDS.
	Wyjazd na basen.
	Dzień Pracownika Socjalnego – pogadanka z pracownikiem socjalnym, omówienie różnych form pomocy.
	Wyjazd na kręgielnie do Chojnic.
Grudzień	„Mikołajki” w ŚDS.
	Spotkanie opłatkowe.
	Dzień wolontariusza – spotkanie integracyjne z wolontariuszami w placówce.
	Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – spotkanie z dziećmi z Zespołu Szkół Specjalnych w Czersku.
	Kiermasz bożonarodzeniowy.

PLAN PRACY DLA OSÓB UPOŚLEDZONYCH UMYSŁOWO – TYP B

Do głównych priorytetów działania ŚDS ukierunkowanych na osoby niepełnosprawne intelektualnie 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 2021 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 prysznicy, dbanie o higienę jamy ustnej oraz higienę ciała,	Codziennie treningi	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, psychiatra

		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 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 poczcie. 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	Praca ciągła, zgodnie z planem pracy pracowni	Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog

		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 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 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, 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. Cykliczne wyjazdy na turnieje tenisa stołowego w ramach PLTSON.	Praca ciągła, codzienne zajęcia w pracowni rehabilitacyjnej w ŚDS	Instruktor terapii zajęciowej, masażysta, psycholog
		Poradnictwo specjalistyczne: Psychologiczne – rozmowy indywidualne i zajęcia grupowe. Rozwiązywanie problemów osobistych i konfliktów interpersonalnych oraz rozwijanie zdolności	Praca ciągła	Psycholog

		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. 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	Raz na dwa miesiące Raz w roku 2 raz w tygodniu codziennie 1 raz w tygodniu	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. 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
		Współpraca z rodziną uczestników – organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych. Współpraca ŚDS z innymi osobami lub	Wg potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

		podmiotami , które służą pomocą uczestnikom i gwarantują jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań (przychodnie lekarskie, zaprzyjaźnione ośrodki, PCPR, Urząd Miejski w Czersku - udział w Gminnych i Powiatowych Dniach Seniora i inne, Ośrodek Kultury, CIT, biblioteka, parafia, Zespół Szkół Specjalnych w Czersku itp.)		
II	Organizacja Domu	Koordinowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS
		Opracowanie i przyjęcie planów pracy Domu oraz przygotowanie sprawozdania rocznego z działalności Domu	Styczeń, luty	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, senioralnych w zakresie korzystania z różnych form wsparcia, np. usług opiekuńczych. Udział w programie „Czerska Karta Seniora”.	Praca ciągła	Dyrektor ŚDS

**Plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych na 2021 rok
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku**

Miesiąc	Impreza kulturalno – sportowo - integracyjna
Styczeń	Przygotowanie prac na XXIX Finał WOŚP – 10 styczeń.
	Dzień Babci i Dziadka – poczęstunek, upominki.
	Katecheza z Ks. proboszczem z Parafii Rzymskokatolickiej Pw. Św. Marii Magdaleny w Czersku na temat Święta Trzech Króli.
	Spotkanie z współredaktorką „Zeszytów Czerskich” Panią Bogumiłą Milewską.
	Bal Maskowy dla uczestników ŚDS oraz wykonywanie masek karnawałowych.
Luty	Walentynki – wyjazd do kina.
	Tłusty czwartek – pieczenie pączków, wspólny poczęstunek – 11 luty.
	Obchody XXIX Światowego Dnia Chorego – udział we Mszy Św. oraz spotkanie w ŚDS z członkami stowarzyszeń kościelnych – 11 luty.
	Popielec – udział we Mszy Św. – 17 luty
	Lekcja historii w ŚDS. Prelekcja dotycząca pomnika upamiętniającego braci Gnacińskich przy jeziorze Świdno w Gminie Czersk – spotkanie w ŚDS z historykiem Panem Hieronimem Kucharskim.
Marzec	Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn – uroczysty poczęstunek, upominki.
	Kino w ŚDS – wspólne oglądanie filmu, poczęstunek.
	I Turniej w warcaby – rywalizacja pomiędzy uczestnikami ŚDS.
	V Turniej Tenisa Stołowego o puchar o puchar Prezesa OSP w Czersku.
	Pierwszy Dzień Wiosny – spacer po okolicy, konkurs plastyczny dla uczestników ŚDS.
Kwiecień	Śniadanie Wielkanocne w Środowiskowym Domu Samopomocy.
	Wycieczka rowerowa.
	Wyjazd na kręgielnię.
	Quiz Wielkanocny w ŚDS z nagrodami.
	Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich – wyjście do biblioteki publicznej w Czersku – 23 kwiecień.
Maj	Wycieczka do Marszewa – zwiedzanie leśnego ogrodu botanicznego.
	Dzień Matki – spotkanie w ŚDS matek uczestników.
	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Inteligencjonalną.

	Prelekcja oraz wykonanie gazetki ściennej na temat pisarza – „Rok 2021 Rokiem Stanisława Lema”.
	Założenie ogródka ziołowego w doniczkach.
Czerwiec	II Turniej w warcaby – rywalizacja pomiędzy uczestnikami ŚDS.
	Spotkanie z „bohaterskim zawodem” – pielęgniarka, pogadanka o COVID-19.
	Las – wyjazd do lasu, pogadanka z leśniczym na temat przyrody i zwierząt leśnych. Quiz wiedzy o lesie z nagrodami, wspólne ognisko.
	Warsztaty z fotografii – wykonanie galerii zdjęć uczestników ŚDS.
	Prelekcja oraz film edukacyjny na temat ziół – właściwości i zastosowanie w codziennym życiu domowym.
Lipiec	Spływ kajakowy po Wielkim Kanale Brdy.
	Spotkanie w placówce z członkami rodzin – omówienie działalności placówki, plany na drugą połowę roku, wspólne grillowanie.
	Wypoczynek nad jeziorem w Ostrowitem – piknik, gry i zabawy sportowe.
	Spotkanie integracyjne i wspólne grillowanie w ŚDS Czersk z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy z Przechlewa.
	Wycieczka do Gdyni – zwiedzanie wytwórni puzzli i gier planszowych Trefl Factory. Spacer nad morzem.
Sierpień	Dni otwarte w ŚDS – wystawa prac uczestników, promowanie placówki w środowisku lokalnym.
	Turniej w puzzle – rozgrywki z uczestnikami.
	Rejs wycieczkowy statkiem po Morzu Bałtyckim trasa: Gdańsk – Hel (zwiedzanie latani morskiej na Helu).
	Święto sportu w ŚDS – rozgrywki sportowe dla uczestników.
	Wyjazd do Brus – Chata Kaszubska w Brusach Jagliach i udział w warsztatach regionalnych pt. „Kapuściana przygoda”.
Wrzesień	Grzybobranie.
	Międzynarodowy Dzień Urody – kącik kosmetyczny dla uczestniczek ŚDS, prelekcja z psychologiem na temat wyglądu zewnętrznego, a poczucia własnej wartości.
	Warsztaty wypieku chleba sworzyńskiego w Kaszubskim Domu Rękodzieła Ludowego w Swornegaciach.

	Światowy Dzień Pierwszej Pomocy – spotkanie z ratownikiem medycznym.
	III Turniej w warcaby – rywalizacja pomiędzy uczestnikami ŚDS.
Październik	Przygotowanie wiązanek na Cmentarz Honorowy w Czersku.
	Wyjazd do kina.
	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – pogadanka z psychiatrą.
	Międzynarodowy Dzień Muzyki – spotkanie z muzykiem.
	„Andrzejki” – zabawa.
Listopad	Wszystkich Świętych – czcimy pamięć o zmarłych.
	11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości – prelekcja, śpiewanie pieśni patriotycznych oraz wykonanie gazetki ściennej w ŚDS.
	Wyjazd na basen.
	Dzień Pracownika Socjalnego – pogadanka z pracownikiem socjalnym, omówienie różnych form pomocy.
	Wyjazd na kręgielnię do Chojnic.
Grudzień	„Mikołajki” w ŚDS.
	Spotkanie opłatkowe.
	Dzień wolontariusza – spotkanie integracyjne z wolontariuszami w placówce.
	Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – spotkanie z dziećmi z Zespołu Szkół Specjalnych w Czersku.
	Kiermasz bożonarodzeniowy.

Opracował:

Czersk, dnia

Uzgodniono z Wojewodą Pomorskim

Gdańsk, dnia

Zatwierdziła jednostka prowadząca
lub zlecająca

Czersk, dnia