

PM-2417/16

ZARZĄDZENIE NR.....
PREZYDENTA MIASTA GLIWICE
z dnia 24 luty**2016**

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2016 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach.

Na podstawie art.18 ust. 1 ustawy o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2015 r. poz. 1515 z późn. zm.), § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r., Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.) oraz § 5 ust. 5 i 6 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach wprowadzonego uchwałą nr II/22/2014 z dnia 18 grudnia 2014 r. z późn. zm. w sprawie wyodrębnienia Środowiskowego Domu Samopomocy ze struktur Ośrodka Pomocy Społecznej w Gliwicach i utworzenia nowej jednostki organizacyjnej m. Gliwice oraz nadaniem jej statutu

zarządza się, co następuje:

§ 1. Zatwierdzić Plan Pracy na rok 2016 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach uzgodniony z Wojewodą Śląskim, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 2. Wykonanie zarządzenia oraz okresowy przegląd, aktualizację i wydanie tekstu jednolitego powierzyć Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach.

§ 3. Nadzór nad wykonaniem zarządzenia sprawują osobiście.

§ 4. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

§ 5. Zarządzenie podlega publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej.

Zastępca Prezydenta Miasta
Krystian Tomala

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Gliwicach
Magdalena Odrobina

RADCA PRAWNY
Rafał Wróbel
(KT 2136)

Załącznik nr 1

do zarządzenia nr

PM-2417/16

Prezydenta Miasta Gliwice z dnia

24.02.2016

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W GLIWICACH ROK 2016

MS

TRENING KULINARNY*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	<p>Realizowany w pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć oraz planem pracy. Uczestnicy podzieleni są na małe grupy tak, aby każdy miał okazję do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. Nauka samodzielnego przygotowywania prostych posiłków przygotowywania potraw, zup (w tym jarskich i mlecznych), drugiego dania, dań jednogarnkowych, kanapek, pieczenie ciast i ciasteczek, tortów przygotowanie sałatek, dżemów, powidel, gotowanie kompotów, kiszzenie kapusty i ogórków. Nauka przygotowania ciepłych i zimnych napoi, parzenie kawy i herbaty. Nauka higieny pracy podczas przygotowania posiłków, nauka kulturalnego zachowania się przy stole, nauka odnoszenia naczyń po spożytym posiłku, nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami, nauka odpowiedniej dekoracji stołu i potraw, nauka serwowania potraw, nabywanie umiejętności związanych z przygotowaniem potraw na specjalne okazje dań podtrzymujących tradycje- Boże Narodzenie, Wielkanoc. Nauka promująca zdrowy styl odżywiania-dobór diety do poszczególnych schorzeń (dieta dla osób zagrożonych nowotworem, antycholesterolowa, dla osób z podniesionym poziomem cukru we krwi). Edukacja uczestników na temat obecności w jadłospisie witamin zawartych w jarzynach i owocach. Edukacja związana z odpowiednim przetwarzaniem i przechowywaniem żywności. Nauka wydobycia z owoców i warzyw jak największej ilości witamin. Czytanie ze zrozumieniem sposobów przygotowania poszczególnych produktów. Stosowanie prostych przepisów kulinarnych.</p> <p>Treningi służą także nabywaniu i utrwalaniu znajomości savoir-vivre'u- obowiązki gospodarza, przywileje gości. W ramach programu zapoznawania się z kulturą średniowiecza, uczestnicy zapoznają się z przepisami i specjalami tej kuchni – m. in. - przygotowujemy podplomyki, dania z kasz, gęste zupy z soczewicy, grochu, bobu. Sałatki z mlecza, napary z ziół, zupę cebulowa, rozmarynową, racuchy z miodem, ciasta na miodzie, gęste powidla, sosy z warzyw, potrawy z jaj, kluski, pierogi, śledzie, sos czosnkowy, biała kapusta z koprem a także gęste konfitury na miodzie i zagęszczane soki ze śliwek, gruszek jabłek i czereśni.</p>
METODY	<p>Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy. Praca ciągła, treningi praktyczne, instrukcja, demonstracja czynności, pogadanki wielokrotnie powtarzanie czynności dla utrwalenia, wielokrotnie wdrażana metoda praktycznego działania, instruktaż, zajęcia grupowe, praca z książką kucharską.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnicy potrafią korzystać z przepisów kulinarnych, samodzielnie lub z pomocą terapeuty przygotowują posiłki -kanapki, zupy, dania jednogarnkowe, drugie dania-w zależności od indywidualnych możliwości poszczególnych osób. Nalewać płyny, wybierać właściwe produkty do przygotowania określonego posiłku czytać ze zrozumieniem przepisy kulinarne, potrafią zastosować w jadłospisie warzywa i owoce, znają proste przepisy i stosują je w domu, sięgają po zdrowe napoje typu zielona herbata, soki owocowe i wodę. Potrafią dobierać odpowiednią dietę, układać jadłospis, wybierać odpowiednie produkty. Nie mają problemu z posługiwaniem się sztućcami, potrafią zmywać, sprzątać po posiłkach, zadbać o czystość pomieszczeń, w których posiłki były przygotowane. Znają sposoby prawidłowego przechowywania żywności (przetworzonej i surowej) Pielęgnują tradycje świąteczne poprzez przygotowanie tradycyjnych potraw np. poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego oraz wieczerzy wigilijnej. Uczestnicy potrafią dobierać i obsługiwać sprzęt AGD, wybierać właściwe sztućce i posługiwać się nimi, zmywać i wycierać naczynia.</p> <p>Udział w projekcie Średniowiecze rozbudzi ciekawość kulinarną, przybliży tradycje związane z dawną epoką.</p>

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	<p>Realizowany w pracowni parateatralnej zgodnie z przyjętą tematyką obejmującą naukę posługiwania się zwrotami grzecznościowymi, nauka zawierania znajomości z innymi osobami, nauka zadawania pytań i udzielania odpowiedzi, umiejętność rozpoznawania sygnałów zachęcających i zniechęcających do rozmowy, inicjowanie rozmowy, podtrzymywanie rozmowy i jej kończenie. Wybranie odpowiedniego miejsca na rozmowę, znajdowanie odpowiednich rozmówców, promowanie adekwatnych tematów. Sposoby na podtrzymanie rozmowy, zapoznanie z symptomami aktywnego słuchania i rozpoznawanie ich. Nauka autoprezentacji. Zapoznanie się z normami zachowań obejmujących kanony grzeczności towarzyskiej. Zachowania werbalne i niewerbalne. Trening asertywnej komunikacji interpersonalnej. Nabycie i ćwiczenie umiejętności wyrażania i przyjmowania uczuć pozytywnych. Radzenie sobie z wyrażaniem gniewu za pomocą zachowań asertywnych. Zapoznanie się z rodzajami emocji, funkcją gniewu i jego rodzajami. Nabycie umiejętności asertywnego przyjmowania oceny i krytyki.</p> <p>Nauka kończenia rozmowy w sposób uprzejmy. Nabycie umiejętności konstruktywnej dyskusji. Przypomnienie skutków pozytywnych i negatywnych, wynikających z konformizmu. Ćwiczenie polegające na odróżnianiu sensownej i bezsensownej zależności i niezależności od innych ludzi. Nauka rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich: przypomnienie metody 6 kroków, przypomnienie równania problem=cel + przeszkoda. Przedstawienie uczestnikom dwóch pierwszych etapów metody rozwiązywania problemów, opisywanie problemu i szukanie możliwych rozwiązań. Nabycie umiejętności dojrzałej, asertywnej komunikacji. Zapoznanie się z terminologią dotyczącą słowa asertywność, jego pochodzenia, zapoznanie uczestników z siedmioma warunkami asertywności. Ćwiczenie zwrotów asertywnych i przypomnienie zwrotów anty asertywnych. Zapoznanie się ze sposobami rozwijania inteligencji emocjonalnej. Charakterystyka głównych przejawów inteligencji emocjonalnej. Zapoznanie uczestników z pojęciem „stresu”. Nabycie umiejętności identyfikowania źródeł stresu i radzenia sobie z nim. Nauka rozpoznawania wskaźników stresu. Ćwiczenie technik relaksacyjnych i innych sposobów kontroli stresu. Zdobywanie umiejętności kierowania własnym rozwojem. Zapoznanie z przyczynami oporu przed zmianami. Ugruntowanie poczucia własnej wartości, poprzez uświadomienie sobie swoich mocnych stron. Zdobywanie przez uczestników ŚDS umiejętności potrzebnych do poszukiwania pracy. Nauka pisania Curriculum Vitae, kompletowanie dokumentów potrzebnych do zatrudnienia.</p>
METODY	<p>Metody pracy: pogadanka, dyskusja, scenki sytuacyjne, instruktaż, ćwiczenia, nauka poprzez doświadczenie sytuacji</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi pracować w grupie, nawiązać i podtrzymać rozmowę, samodzielnie podjąć decyzję, aktywnie słuchać, zarządzać własnymi emocjami, uczy się być asertywnym, odpornym na stres, w odpowiedni sposób reaguje na krytykę i pochwałę, uczy się przestrzegać i stosować do zasad funkcjonowania w grupie</p>

TRENING BUDŻETOWY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w świetlicy i w terenie. Uczestnicy uczą się rozpoznawania wartości nominalów, orientować w cenach danych produktów a także planować zakupy w odniesieniu do posiadanych środków. Ponadto nabywają umiejętność planowania miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków, nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego i warzywnego. Nauka planowania zakupów adekwatnie do posiadanych środków w miesięcznym budżecie z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków. Nabycie umiejętności sporządzania listy zakupów, wartościowania potrzeb, zapisywania swoich wydatków, dzielenia sumy na każdy dzień, tydzień. Planowanie zakupów na weekend. Nauka sposobów jak nie ulegać chwytom reklamowym. Nauka korzystania z bankomatu. Nabycie umiejętności oszczędzania środków finansowych, uzyskania informacji na temat posiadania konta w banku, bezpiecznego przechowywania pieniędzy. Nabycie umiejętności samodzielnego realizowania opłat. Uświadomienie możliwości kradzieży, sposoby zabezpieczenia przed zagrożeniem, szczególnie w miejscach zaludnionych.
METODY	Metody pracy: trening praktyczny, pogadanka, pokaz, ćwiczenia, rozmowa, dyskusja, praca na materiałach pomocniczych, demonstrowanie czynności
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy uczą się rozróżniania nominalów, racjonalnego planowania zakupów, samodzielnego lub w asyście robienia zakupów. Ponadto uczestnik rozróżnia koszty stałe od kosztów zmiennych, potrafi określić ceny i porównywać je z produktami w innych sklepach, potrafi planować swoje wydatki, używa zwrotów grzecznościowych, orientuje się, w jakich miejscach znajduje się produkt, którego szuka, wie jak przygotować się do zakupów i o czym należy pamiętać. Rozróżniają sklepy. Potrafią prosić personel sklepu o pomoc. Dzięki treningowi uczestnicy potrafią ustrzec się przed kradzieżą, mają możliwość założenia konta w banku.

TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w świetlicy, hali sportowej, miejscach związanych z tematem zajęć np. kino, teatr, park. W celu rozwijania zainteresowań sportowych, muzycznych, filmowych i innych oraz spędzania aktywnie czasu w domu, uczestnicy korzystają z proponowanych zajęć: sportowych, w tym udział w zawodach sportowych wewnętrznych i zewnętrznych, spacerach. Gry towarzyskie, w tym gry planszowe, puzzle. Słuchanie ulubionej muzyki, konkursy karaoke, śpiew, taniec, słuchanie audycji radiowych. Udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjazdy do kina, muzeum, pizzerii itp. Proponowana jest biblioterapia i poczjoterapia w tym zapisanie się do biblioteki, czytanie książek będących wyposażeniem ŚDS, słuchanie audiobooków. Rozwijanie zainteresowań, w tym opieka nad roślinami doniczkowymi, akwarystyka, szydełkowanie, robienie na drutach, malowanie, fotografia. Klub filmowy, oglądanie telewizji. Organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych.
METODY	Zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, słuchanie audycji, gry planszowe, zajęcia tematyczne. Poezja, teatr, malowanie i fotografowanie.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką. Potrafią wyrażać uczucia i emocje, identyfikować się z postacią odgrywaną, opanowują na pamięć swoje role. Przygotowują wspólnie z terapeutą ciekawe rozwiązania dekoracyjne, nie mają barier przed publicznym występowaniem. Relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzje dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie. Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma. Uczestnicy potrafią obsługiwać aparat fotograficzny i kamerę.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w pomieszczeniach zawierających odpowiednie wyposażenie. Trening umiejętności praktycznych obejmuje: obsługę prostego sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza. Korzystanie z urządzeń użyteczności publicznej, dbałość o odzież i jej naprawę, naukę wiązania obuwia, przyszywania guzików, umiejętność posługiwania się zegarem, pielęgnowanie roślin i prace porządkowe.
METODY	Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Zajęcia w grupie, prezentacje multimedialne, scenki sytuacyjne, nauka poprzez doświadczenie sytuacji.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią obsługiwać sprzęty, samodzielnie lub przy pomocy instruktora. Potrafią naprawić odzież, przyszyć guzik. Podpisują się na liście obecności we właściwym miejscu. Potrafią odczytać godziny na zegarze. Dbają o rośliny, pamiętają o podlewaniu. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i na posesji, zimą odśnieżać. Poprzez udział w treningach uczestnicy odczuwają potrzebę wdrażania nabytych umiejętności na co dzień w domu. Uczestnicy potrafią samodzielnie załatwiać sprawy urzędowe.

18

TRENING FARMAKOLOGICZNY*przeznaczony dla uczestników typu A*

SPOSÓB REALIZACJI	Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat zaburzeń psychicznych. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Nauka opisywania swoich objawów i reakcji na leki. Nabycie umiejętności uzgadniania zasad przyjmowania leków z lekarzem. Edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków. Nauka na temat konieczności czytania ulotek dołączonych do leków – ćwiczenie czytania i interpretowania podanych informacji. Nabycie informacji na temat zasad prawidłowego przyjmowania leków, oceniania reakcji własnego organizmu na leki. Wiedza na temat płynów, jakimi wolno popijać leki. Uświadamianie ważności posiłku w sytuacji zażywania leków. Poznanie metod przechowywania leków. Nabycie informacji dotyczących interakcji leków z innymi lekami lub preparatami, skutków ubocznych ich działań w połączeniu z alkoholem i środkami chemicznymi. Nauka o tym jak działają leki neuroleptyczne. Rozpoznanie objawów ubocznych, nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi. Nabycie informacji o tym, do kogo można zwrócić się o pomoc, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny i najbliższych. Sposoby radzenia sobie z chorobą. Nabycie wiedzy na temat wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby – kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych oraz rozwijanie umiejętności opisywania występujących objawów w kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wskazanie na wagę znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry. Edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego leczenia.
METODY	Pogadanki, rozmowy, demonstracje instruktora.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.

TRENING W ZAKRESIE PIERWSZEJ POMOCY*przeznaczony dla uczestników typu A*

SPOSÓB REALIZACJI	Nauka dotycząca reanimacji chorego nieprzytomnego, zasady reanimacji, postępowania z chorym nieprzytomnym. Zapoznanie z podstawowymi wiadomościami na temat oparzeń oraz odmrożeń.
METODY	Pogadanki, rozmowy, demonstracje instruktora
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią udzielić pierwszej pomocy.

TRENING HIGIENICZNY*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w świetlicy oraz łazienkach. Uczestnicy kontynuują naukę z zakresu opanowania czynności fizjologicznych z pomocą i bez pomocy, są wdrażani do kontroli własnych potrzeb fizjologicznych oraz uczą się sygnalizować słownie lub za pomocą określonego sygnału jamy ustnej. Nabierają umiejętności dbania o włosy, dłonie i paznokcie, posługiwania się środkami higieny osobistej. Są edukowani na temat chorób skórnych oraz nabytych w wyniku nie stosowania higieny po wyjściu z toalety, nauka dbania o higienę intymną z zastosowaniem preparatów do higieny intymnej, edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku, pielęgnacja stóp, odpowiednie mycie rąk i poszczególnych części ciała, depilacja, stosowanie podpasek i wkładek higienicznych.
METODY	Metody pracy: trening praktyczny, praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, pogadanki, praca w grupie, praca indywidualna.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi korzystać z toalety, gasi za sobą światło, puka do drzwi zanim wchodzi do toalety, sprawdza czy jest papier, spuszcza wodę, opuszcza za sobą deskę, używa odświeżacza, każdorazowo po skorzystaniu z toalety myje ręce, wie jak często ma myć zęby, potrafi dbać o swój wygląd zewnętrzny, odpowiednio reaguje na uwagi i stosuje się do nich. Wie, jakie kosmetyki są niezbędne podczas mycia, samodzielnie sprawdza czystość odzieży. Pamięta o konieczności codziennej zmiany bielizny. Potrafi przygotować brudne rzeczy do prania i posegregować kolorystycznie. Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzysta z przyborów toaletowych i kosmetyków. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.

AKADEMIA PIĘKNOŚCI <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w sali treningowej i łazienkach. Zajęcia mają na celu podkreślić kobiecość uczestniczek, sprawić by poczuły się atrakcyjne i akceptowały swoją kobiecość. Tematy do realizacji: <ul style="list-style-type: none"> ➤ dbanie o dłonie i paznokcie: zapoznanie z przybarami do pielęgnacji paznokci i nauka prawidłowego ich zastosowania, zachęcanie do używania kremów do rąk i peelingów, nauka malowania paznokci, doboru koloru lakieru w zależności od okazji ➤ dbanie o stopy: nauka przycinania paznokci, nauka dbania o szorstkie pięty np. poprzez stosowanie pumeksu ➤ dbanie o skórę całego ciała i depilacja: zachęcanie do stosowania balsamów, oliwek, peelingów, nauka depilacji i masażu ujędrniającego ➤ dbanie o włosy: zachęcanie do stosowania odżywek i maseczek do włosów, nauka prawidłowego suszenia, szczotkowania i układania włosów, dobór odpowiedniego szamponu ➤ dbanie o twarz: zachęcanie do używania żeli do mycia twarzy, maseczek i peelingów, nauka doboru kremu do typu cery ➤ makijaż: zapoznanie z kosmetykami i niezbędnymi akcesoriami do wykonania makijażu, nauka robienia makijażu adekwatnego do okazji i typu urody ➤ dobór odpowiedniej odzieży i butów do wieku, okazji i warunków atmosferycznych
METODY	Trening praktyczny, praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, pogadanki indywidualne i grupowe
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią zadbać o schludny wygląd, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne, dbają o własną odzież, regularnie zmieniają bieliznę osobistą, potrafią dobrać odzież stosownie do okoliczności i pogody. Uczestniczki potrafią dostrzec i wyeksponować swoją kobiecość. Wyuczone czynności wprowadzają w życie.

GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Rehabilitacja obu grup prowadzona codziennie w sali treningowej a przy odpowiedniej pogodzie na świeżym powietrzu. Zajęcia będą zawierały: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu zwiększenie zakresu ruchu w stawach, wzmocnienie siły mięśniowej, ➤ ćwiczenia oddechowe – uczące prawidłowego toru oddychania, a przez to dotleniające organizm i umysł, ➤ ćwiczenia koordynacyjne poprawiające relację ręka – oko, równowagę, regulujące napięcie mięśni, wyczuwanie własnego ciała, ➤ ćwiczenia korekcyjne mające na celu wyuczenie prawidłowej postawy ciała, zapobieganie pogłębianiu się wielu wad postawy zwłaszcza w grupie B, ➤ usprawnianie czynności samoobsługi, ➤ wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu poprzez wyrabianie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo-więzadłowej kręgosłupa, wyrabianie odruchu prawidłowego ustawiania stóp, nawyku prawidłowego chodu, rozciąganie mięśni przykurczonych, wzmacnianie mięśni osłabionych, stymulacji koordynacji wzrokowo-ruchowej, wzrokowo-słuchowej, oraz wzrokowo-ruchowo-czuciowej, poprawianie równowagi, ➤ eliminowanie nieprawidłowych współruchów i ruchów mimowolnych utrudniających wykonywanie zamierzonych czynności, odczuwanie własnego ciała, orientacji w czasie i przestrzeni.
METODY	Ćwiczenia indywidualne w pozycjach izolowanych. Wykorzystanie metody stacji (każdy przyrząd do ćwiczeń używany przez 5 – 10 min. przez podopiecznych). Różnorakie zabawy chustą Klanzy. Gry ruchowe (berek, badminton, skakanka, rzut do celu). Zabawy ruchowo – naśladowcze (stonoga). Zawody dla uczestników z użyciem przyrządów gimnastycznych (hula-hop, piłki rehabilitacyjne). Jazda na hulajnodze, rowerze. Metody i formy odtwórcze zabawowo-naśladowcze, metody opowieści ruchowej.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podopieczni wzmacniają swoją kondycję fizyczną, potrafią regulować swoje napięcie mięśniowe. Potrafią rozróżnić części własnego ciała, kierunki poruszania się, manipulować różnymi przedmiotami. Potrafią pracować, bawić się i współpracować w grupie.

ZAJĘCIA FITNESS <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w sali treningowej. Proste ćwiczenia kształtujące sylwetkę i ujędrniające poszczególne partie ciała: ramię, ud, pośladków, brzucha. Rozgrzewka podnosząca ogólną sprawność organizmu oraz ćwiczenia rozciągające.
METODY	Praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie ćwiczeń.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wzmocnienie mięśni, ujędrnienie poszczególnych partii ciała. ➤ Wdrażanie do dokładnego wykonywania ćwiczeń w celu uzyskania jak najlepszych i najszybszych efektów. ➤ Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania. ➤ Wydłużanie czasu koncentracji uwagi. ➤ Zwiększanie motywacji własnej uczestników. Uczestnicy podnoszą swoją kondycję fizyczną, mają świadomość swojego ciała i poszczególnych partii mięśni. Potrafią koordynować ruchy ciała.

18

ZAJĘCIA REWALIDACYJNE*przeznaczony dla uczestników typu B*

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia prowadzone w świetlicy obejmujące: kompensowanie istniejących braków i trwałych uszkodzeń organicznych, zapobieganie pogłębianiu się istniejącego niedorozwoju, powstawaniu innych dodatkowych upośledzeń, kształtowanie i rozwijanie procesów poznawczych, schematu własnego ciała i orientacji przestrzennej, sposobu komunikowania się z otoczeniem, umiejętności współżycia w grupie.
METODY	Zajęcia w małych grupach
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz ogólnej sprawności uczestników. ➤ Wzrost zainteresowania otoczeniem, nabycie umiejętności współżycia w grupie. ➤ Osiągnięcie optymalnego poziomu samodzielności w podstawowych sferach życia.

RELAKSACJA*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	Relaksacja, jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego. Uczucie się relaksacji z wykorzystaniem treningu Autogennego Shultza, elementów wizualizacji. Pracując nad rozluźnieniem wszystkich grup mięśni, świadomy i prawidłowy oddech. Spowalnianie oddechu, oddychanie przy pomocy przepony. Trening ten ma funkcję autoterapii stosowanej służącej wyciszeniu, uspokojeniu, redukowaniu stresu, lęku, bólu, poprawiającego nastrój. Zajęcia odbywają się przy muzyce relaksacyjnej.
METODY	Ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, trening autogenny Shultza, relaksacja Jacobsona, tematyczne ćwiczenia, wyobraźni, muzyka relaksacyjna, zwiększająca poczucie bezpieczeństwa.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Wyciszenie, zmniejszenie napięcia mięśniowo-emocjonalnego. Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego. Rozwój wyobraźni i procesów myślenia. Wzrost poczucia bezpieczeństwa. Wzmocnienie zaufania do siebie. Lepsza praca układu trawiennego i wegetatywnego. Obniżenie ciśnienia i poprawa pracy serca. Redukcja stresu.

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	Terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb - diagnostyczne badania psychologiczne, rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.
METODY	Spotkania, rozmowy indywidualne, społeczność, psychozabawy. Prelekcje z lekarzem psychiatrą, zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego, poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów, praca nad wglądem, lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu, trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby.

PSYCHOZABAWA*przeznaczony dla uczestników typu A*

SPOSÓB REALIZACJI	Uczestnicy poprzez różne formy aktywności zabawowej miło spędzają czas, integrują się, rozwijają myślenie twórcze, usprawniają komunikację, budują poczucie bezpieczeństwa w grupie, uwrażliwiają i doskonalą komunikację niewerbalną. W trakcie zajęć aranżowane są ćwiczenia służące rozwojowi społecznemu, rozwojowi osobistemu, ćwiczenia na koncentrację. Różnorodność propozycji ma na celu pobudzenie kreatywności uczestników, wzajemnie poznanie się w bezpiecznych warunkach. W programie służącym zapoznaniu się z kulturą średniowiecza wprowadzimy nowe formy nawiązujące do zabaw charakterystycznych dla tamtego okresu-wspólną grę w warcaby, szachy, kości. Gry na powietrzu-soule, bile i kule, ciuciubabka, a także proponujemy powrót do opowiadania legend i baśni
METODY	psychorysunek, pantomima, ćwiczenia, gry i zabawy zorganizowane tematycznie, koláže indywidualne i grupowe, dyskusja, omawianie zagadnień w kręgu, wspólne wyjścia do muzeum, na wystawy, wernisaże.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	podniesienie dobrego samopoczucia, zademonstrowanie swoich „mocnych stron”, wzmocnienie dobrych relacji w grupie, wspólne spędzanie czasu, wyrobienie nawyku korzystania z dóbr kultury dostępnych w ofercie dla mieszkańców miasta, rozbudzenie kreatywności uczestników.

110

ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	<p>Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage, ➤ wyplatanie koszyków, podkładek z papierowej wikliny, ➤ przedstawienie za pomocą środków plastycznych „Zamki średniowieczne w Polsce”, ➤ wykonanie ozdób średniowiecznej doby, ➤ szycie ze skóry sakiewek, ➤ ozdabianie metalowych puszek motywami roślinnymi, ➤ wykonanie masek karnawałowych z różnych materiałów, ➤ malowanie pejzaży dowolną techniką, ➤ wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami, ➤ przygotowanie ozdób wielkanocnych, ➤ wykonanie wianków z sizalu, ozdabianie motywami z filcu, ➤ szycie breloczków z różnych materiałów, ➤ wykonanie obrazków techniką szkicowania ołówkiem, ➤ robienie szalików na drutach, ➤ przygotowanie dekoracji świątecznych, ➤ filcowanie na sucho, ➤ dekorowanie pomieszczeń, stołów wykonanymi pracami świątecznymi, ubieranie choinki.
METODY	Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rozwijanie zainteresowań i zdolności plastycznych, ➤ zapoznanie z nowymi technikami, ➤ rozbudzanie ekspresji twórczej, ➤ rozwijanie sprawności manualnej, ➤ wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych, ➤ integracja w grupie, ➤ uwrażliwianie na piękno i estetykę

ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU*przeznaczony dla uczestników typu A*

SPOSÓB REALIZACJI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praca nad projektem. Wstępny szkic – zanotowanie pomysłu. Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów. 2. Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów. 3. Kolorystyczny dobór szkła, obrysowanie elementów szablonu na szkle, numeracja. 4. Cięcie szkła. 5. Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem. 6. Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Ewentualne korekty na szlifierce. 7. Staranne odtłuszczenie szkieł. Oklejanie folią miedzianą. Wygładzenie folii agatowym gładzikiem. 8. Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną. 9. Ewentualne pokrycie szwu cynowego patyną. 10. Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu. 11. Wykonanie zawieszki.
METODY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy prędzej przelamują opory przed nową, trudną z pozoru techniką. Omawianie warsztatu witrażownika, poznawanie pracowni – używanych urządzeń (np. szlifierki, lutownicy), narzędzi (np. noży do szkła, nożyc do szablonów), materiałów, kolejnych stanowisk (cięcie szkła, szlifowanie, lutowanie), rozmowa o zasadach pracy i bezpieczeństwa. 2. Część praktyczna. Praca indywidualna. Każdy uczestnik pracuje nad własnym witrażem swoim tempem. Pracuje tak długo, jak długo jest w stanie zachować skupienie i koncentrację na wykonywanych czynnościach. 3. Nie każdy uczestnik jest w stanie samodzielnie wykonać własny witraż od projektu do gotowego przedmiotu. Dlatego udział w zajęciach niektórych uczestników ogranicza się do wykonywania prostszych i bezpieczniejszych czynności. Np. oklejania wyszlifowanych szkieł taśmą miedzianą, wycinania kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkiełek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu ostatniego- gotowego produktu- przez kogoś innego.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Usprawnienie. Nabycie większej umiejętności wykonywania precyzyjnych czynności manualnych. Podniesienie umiejętności koncentracji. Skupienie uwagi na wykonywaniu jednego, wieloetapowego zadania. Nabranie pewności siebie i wiary w swoje możliwości – podniesienie samooceny. Pozbycie się lęków przed trudnym zadaniem – właściwa, a niezanizowana ocena własnych ograniczeń i możliwości.

ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI

1. Mozaika. Stosowanie konwencji mozaiki z wykorzystaniem różnych tworzyw (papier, modelina, tkanina, naturalne faktury). Specyfika tej techniki doskonale pomaga zrozumieć pojęcie kompozycji, uczy "zagospodarowania" płaszczyzny i pracy kolorem w sposób abstrakcyjny, nowy. Dodatkowym plusem jest spotkanie z fakturą, jako formalnym środkiem wyrazu- tworzenie mozaiki jednolitej kolorystycznie, a maksymalnie zróżnicowanej fakturowo.
2. Czerni i biel - pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni. Zawężenie środków wyrazu ułatwi wprowadzenie pojęcia rytmu w plastyce.
3. Kolor + czerni = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerwerki, jesienny las, bukiet kwiatów. Technika wymusza działanie kreską, punktem, bez plamy i waloru. Pomaga w zrozumieniu technik graficznych. Każde myśleć całą płaszczyzną formatu, bez postrzegania przedmiotowego.
4. Koło – forma magiczna. Mandala. Rozmowa o kole. Znaczenie tej formy w przyrodzie, znaczenie symboliczne – w mitach, baśniach, znaczenie potoczne i metaforyczne. Np. spirala, planeta, wiatrak, kręgi na wodzie, zegar, tęczówka oka, atom, koło fortuny... Pojęcie mandali – uruchamianie wrażliwości i emocji. Wykorzystanie plastycznych środków wyrazu, jako języka uniwersalnego dla "wyrażenia siebie". Kolejny etap zajęć, to wspólna praca nad dużymi kołami – białym i czarnym.
5. Interpretacja abstrakcyjnych pojęć środkami plastycznymi. Np. miłość, ból, czas, zagubienie, przemijanie, radość, lekkość, wstyd. Uczestnicy losują karteczkę z jednym słowem. Pracując w ten sposób podopieczni poznają znaczenie kompozycji, koloru, rytmu, faktury dla wyrażenia konkretnych odczuć i emocji.
6. Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszaną treści.
7. "Ja i moja bajka". Uczestnicy utożsamiają się z którąś ze znanych sobie bajek, lub wymyślają swoją własną historię. Wykonują ilustrację i uzasadniają swój wybór. Zajęcia te pomagają „zajrzeć w siebie” i uświadomić sobie swoje potrzeby, lęki, pragnienia.
8. Plakat. Łączenie różnych technik (rysunek, malarstwo, collage). Przekaz skrótem myślowym. Oszczędność środków wyrazu. Nauka przekazania maksymalnie dużej treści w sposób syntetyczny, skrótowy, metaforyczny. Świadomy wybór środków wyrazu. Tworzenie nowych wartości znaczeniowych, abstrakcyjne łączenie realnych form. Wprowadzenie pojęć: surrealist, piktogram, komunikacja wizualna.
9. Zabawa w kalambury rysunkowe. Rywalizacja w 2 lub 3 zespołach. Uczestnicy muszą szybko i skutecznie zinterpretować rysunkiem wylosowane pojęcie. Wymaga to szybkiego myślenia, skojarzeń, odważnego, szybkiego rysowania na dużej płaszczyźnie tablicy, syntezy, uproszczenia.
10. Wyjście w plener. Dwa możliwe warianty: rysunek ołówkiem – graficzne potraktowanie tematu, wąski zakres środków wyrazu – kreska i walor. Drugi wariant, to praca kolorem (pastele). Obie wersje tych zajęć uczą wnikliwego patrzenia, obserwacji, postrzegania otoczenia i rzeczy zwyczajnych inaczej. Pomagają rozwijać wrażliwość na piękno, często niedostrzegane w pozornie banalnym i nudnym otoczeniu. Jest to też świetne, czysto warsztatowe ćwiczenie oka. Nabywanie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania.

Projekt średniowieczny:

1. Malarstwo średniowieczne to średniowieczne księgi. Po zapoznaniu się z przykładami ze starych ksiąg (w ramach zajęć „Ciekawe ścieżki sztuki”) każdy uczestnik projektuje i wykonuje własne inicjały. W miarę możliwości stylizowane na inicjały ze starych, średniowiecznych ksiąg.
2. Gotyckie okno - łuk ostry, rozeta. Ponownie zajęcia teoretyczne, oglądanie zdjęć, poznawanie architektury. Zajęcia praktyczne polegać będą na projektowaniu i wykonaniu w dużym formacie prac malarskich. Każdy z uczestników wykona dwie prace spójne stylistycznie - okno ostrołukowe i rozetę.
3. Średniowieczne techniki graficzne - drzeworyt. Praca polegać będzie na wykonaniu szkicu, projektu do grafiki, następnie wykonaniu pracy techniką drzeworytu. Z gotowej matrycy uczestnicy wykonają odbitki graficzne.
4. Projektujemy ryngraf - symbol średniowiecznych rycerzy. Będzie to ryngraf z wymyślonym herbem. Każdy uczestnik utożsamia się na chwilę ze średniowiecznym rycerzem, wymyśli i wykona herb, który chciałby nosić na piersiach.
5. Budujemy zamek. Przy użyciu prostych, tanich i dostępnych materiałów uczestnicy zbudują makietę średniowiecznego zamku.

METODY

1. Praca indywidualna.
2. Praca zespołowa (małe zespoły dwu lub trzyosobowe, duże zespoły, np. 5 osób, praca całą grupą nad jednym projektem)
3. Zróżnicowane techniki: rysunek - ołówek, węgiel, sепia, kredki, pastel suchy i tłusty, malarstwo - tempera, akwarela, olej, grafika - monotypia, drzeworyt, collage z wykorzystaniem różnych tworzyw i materiałów (tkaniny, tapety, folie, piasek).
4. Wyklejanie, wydrapywanie, tworzenie brył przestrzennych- drut, papier, gips, klej, tkaniny, farba, absolutna dowolność techniczna- indywidualny dobór adekwatnych dla siebie technik i środków wyrazu, łączenie technik.
5. Poprzedzenie części praktycznej zajęć teoretycznym omówieniem zadania- przybliżenie tematu, wyjaśnienie pojęć, techniczne omówienie metod pracy i problemów, które mogą się pojawić (dotyczy to szczególnie trudniejszych technik, np. drzeworytu, malarstwa olejnego, konstruowania form przestrzennych).
6. Praca w plenerze.

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW

Możliwość pełnego i swobodnego wyrażenia środkami malarskimi i graficznymi. Pełniejsze zrozumienie procesu i metod pracy. Likwidowanie (w miarę możliwości) barier warsztatowych, przeszkadzających i hamujących pełną realizację pomysłu. Uwrażliwienie i podniesienie świadomości plastycznej. Uświadomienie i zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań. Konsekwencją tych ogólnych założeń jest jak najlepsze wykorzystanie i rozwinięcie indywidualnych możliwości podopiecznych, umożliwienie im rozwoju w kierunku dla nich najlepszym, zgodnym z poziomem intelektualnym, temperamentem, wrażliwością, stopniem zainteresowania zagadnieniami plastycznymi, naturalnymi skłonnościami do określonych technik, konwencji, tematów. Pomoc w uświadomieniu własnej odrębności. Co z kolei daje możliwość pełniejszego relaksu, odprężenia, rozluźnienia emocji i stresów. Próba wyrażenia znanych pojęć nowymi środkami, dzięki temu przypisanie im nowych treści daje nowe otwarcie na pozornie dobrze znane przestrzenie. Wzbogaca postrzeganie, stymuluje wyobraźnię.

18

CIEKAWE ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe <i>przeznaczone dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oglądamy albumy malarstwa, architektury. Rozmawiamy na temat reprodukcji. Każdy uczestnik wyraża swój stosunek do oglądanych reprodukcji, uzasadnia go. Następnie rozmawiamy o autorze, jego twórczości, założeniach jego sztuki. Skąd się wywodził, jaki nurt reprezentował, staramy się zrozumieć, dlaczego tworzył właśnie tak. 2. Zajęcia podobne do punktu 1., ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej. 3. Temat średniowiecze. Przybliżenie sztuki średniowiecza na kilku wybranych przykładach. <ol style="list-style-type: none"> A. Biblia pauperum- drzewi gnieźnieńskie B. rotunda – budowla charakterystyczna w stylu romańskim C. „Sięgające nieba”- niemieckie katedry gotyckie. D. romańskie zamki polskie – Szlak Orlich Gniazd E. cegła- wynalazek gotyku- największe w Europie budowle z cegły: Malbork, kościół NMP w Gdańsku F. kościoły pełne światła- w gotyku rodzi się witraż. G. malarstwo wieków średnich: inicjały, fresk, mozaika H. wirtualna rekonstrukcja Krakowa- okres romański
METODY	<p>Oglądanie albumów, reprodukcji. Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki, dotyczącej sztuki średniowiecza. Praca z przeglądarką internetową. Oglądanie materiałów filmowych na odtwarzaczu DVD. Praca w grupie. Rozmowa – dzielenie się refleksjami, opiniami.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Podstawowym celem zajęć są poznanie i rozwój. Uczestnicy obcuja z często zupełnie nowymi dla nich rejonami sztuki wizualnych. Rozwijają swoją wrażliwość na piękno, uczą się patrzeć i postrzegać nieco inaczej i głębiej niż dotychczas. Uwrażliwienie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej.</p>

ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ <i>przeznaczone dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy.</p> <p>Zajęcia arteterapeutyczne realizowane są poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu form naczyniowych następującymi technikami: waleczków, odciskania, wyciskania oraz techniką z płata. ➤ wykonanie kafla inspirowanych polską sztuką średniowieczną ➤ (w 2016 - 1050 rocznica Chrztu Polski) ➤ zajęcia na kole garncarskim, toczenie form obrotowych ➤ dekorowanie form technikami i motywami charakterystycznymi dla wyrobów ceramicznych stosowanych w okresie średniowiecza ➤ szkliwienie przez uczestników wykonanych i wypalonych wyrobów (biskwit) ➤ małe formy rzeźbiarskie: postacie ludzi i zwierząt ➤ małe formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (fauną i florą) ➤ uczestnicy wykonają ceramiczne prace oraz wezmą udział w wypale polowym.(ognisko, piec dołowy lub z papieru) ➤ wykonanie prezentów Walentynkowych ➤ wykonanie ozdób świątecznych: świeczniki, zawieszki choinkowe, anioły, mikołaje, biżuteria itp. ➤ uczestnicy wykonają z gliny dowolne formy inspirowane własną wyobraźnią.
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego, warsztaty, pokaz, ćwiczenia, pogadanka, instruktaż.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Poprzez rzeźbienie oraz modelowanie w glinie spowodowanie rozluźnienia, usunięcie napięcia fizycznego, wzbudzenie pozytywnych emocji. Zapoznanie z podstawowymi technikami formowania z gliny oraz ich praktycznym wykorzystaniem. Przybliżenie podstawowych wiadomości związanych z technologią ceramiczną. Rozwijanie zainteresowań i wyobraźni oraz kształtowanie Wrażliwości artystycznej</p>

11

ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO-FLORYSTYCZNEJ

przeznaczony dla uczestników typu B

SPOSÓB REALIZACJI	<p>Terapia zajęciowa w pracowni krawiecko-florystycznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności, jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo istniejących trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kolorowe torby na zakupy 2. Walentynkowe serduszka dekoracyjne 3. Filcowa twórczość. Torby, etui na smartfon, kolorowe naszyjniki. 4. Przygotowanie strojów do przedstawienia „W Pustyni i Puszczy – w książce i wyobraźni” 5. Wianki wiosenne i wielkanocne 6. Organizery 7. Stroje średniowieczne 8. Plecenie wianków 9. Pogotowie krawieckie. Przeróbki dla uczestników Domu 10. Etui na sztucce 11. Kolorowe podusie 12. Woreczki zapachowe 13. Przytulanki 14. Przygotowanie kompozycji na Wszystkich Świętych 15. Szyszkowe kompozycje 16. Przygotowanie stroików na stół wigilijny 17. Kolorowe maski karnawałowe
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rozwijanie umiejętności, ➤ ćwiczenia ➤ pokaz, ➤ praca grupowa ➤ praca indywidualna, ➤ instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kształtowanie poczucia sprawstwa ➤ rozwijanie i kształtowania zainteresowań z zakresu szycia ręcznego ➤ ćwiczenie umiejętności szycia ścięciem fastrygowym, za igłą, ścięciem okrętowym i krzyżkowym ➤ rozwijanie i ćwiczenie w nawijaniu nici na maszynę ➤ rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu florystyki ➤ kształtowanie poczucia estetyki i dokładności ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności układania wykrojów na materiale ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania nici do materiału ➤ rozwijanie i ćwiczenie krojenia materiału według wykroju ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zaznaczania fastrygą długości dołu (np. spódnicy, spodni, stroju), wszycia i długości rękawów ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzania i posługiwania się miarą krawiecką ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zdejmowania miary klientowi, kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania podczas przymiarki ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania wszystkich narzędzi i przyborów w pracowni oraz nazywania ich np. maszyna żelazko, deska do prasowania, nożyce, igły, szpilki, nici, radelko, miara, fastryga, igielnik itp. ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania materiałów: tkaniny, dzianiny, włóknin ➤ ćwiczenie pojęć: mile, ciepłe, szorstkie, śliskie, gładkie, ➤ kształtowanie umiejętności dopasowywania elementów dekoracyjnych pod względem stylu i kolorystyki ➤ rozwijanie i ćwiczenie w nawlekaniu nici do igły ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przewijania nici z malej szpulki na dużą ➤ rozwijanie i segregowania materiałów do zajęć, nauka pojęć małe, średnie, duże ➤ rozwijanie i ćwiczenie układania i plecienia wianków ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych elementów dekoracyjnych ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności posługiwania się klejem na gorąco ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozprasowywania, zaprasowywania szwów i prasowania ubrań ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wpinania podszewki do materiału za pomocą szpilek ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wszywania podszewki do materiału ➤ rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przyszywania guzików do materiału

ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia opierają się na potraktowaniu teatru jako medium dla kreatywnego działania w jego wszechstronnym ujęciu. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w oparciu o zajęcia świadomości ciała (elementy pantomimy, choreografii); pracę z tekstem (wymyślonym, jak również literackim, proponowanym) – analiza, interpretacja, relacje, podział na role; plastykę – przyczynek do myślenia o scenografii, rekwizycie, kostiumie. Praca roczna sprzyja gruntownemu przygotowaniu (również w warstwie kontekstowej) przygotowywanej prezentacji teatralnej, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej. W 2016 roku będzie to praca nad spektaklem pod tytułem Marchoff - chłop na schwał, na podstawie twórczości Biernata z Lublina.
METODY	Praca indywidualna, praca w grupie, warsztaty. W oparciu o wszelkie inspiracje teatralne, które katalizują działania kreatywne, skłaniają do refleksji, pomagają budować interakcje i relacje społeczne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podopieczni ośmielają się do bardziej twórczych, osobistych wypowiedzi, uczą się współpracy w grupie, uczą się „siebie nawzajem”, ośmieleni do zajmowania stanowiska w podejmowanych w szerokim, uniwersalnym kontekście tematów artystycznych, otwierają się na stawianie pytań i stawiane pytania; w konsekwencji dostają również sposobność do prezentacji szerszej publiczności swojej pracy – oferując swoją wypowiedź artystyczną doświadczają komunikatu zwrotnego: „wasza propozycja jest twórcza, ciekawa, piękna”.

ZAJĘCIA W PRACOWNI RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Terapia zajęciowa w pracowni rękodziela artystycznego wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności, jak również nabywanie nowych celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo istniejących trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez: <ul style="list-style-type: none"> ➤ filcowanie: poznanie technik filcowania na mokro i sucho, tworzenie z wełny czesankowej biżuterii, toreb, etui, obrazów, czapek, szalików, rękawiczek, aniołów, ozdób bożonarodzeniowych; nauka wykorzystania wełny czesankowej do zdobnictwa. ➤ tkactwo: poznanie techniki tkania na ramach, tworzenie obrazów. ➤ rękodzieło: poznanie technik tworzenia biżuterii, poznanie technik tworzenia i zdobienia świec.
METODY	Metody nauczania praktycznego, pokaz, instruktaż, ćwiczenie
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poznawanie nowych technik artystycznych ➤ Rozwijanie indywidualnych zdolności twórczych ➤ Rozwijanie twórczego myślenia ➤ Uważliwienie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy ➤ Rozwijanie zainteresowań uczestników ➤ Aktywizowanie do działania ➤ Kształtowanie poczucia sprawstwa ➤ Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania ➤ Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości słuchowej, dotykowej, wzrokowej ➤ Rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej w obrębie kończyn górnych ➤ Zwiększanie zakresu manipulacji w obrębie kończyn górnych ➤ Zwiększanie zakresu ruchomości w stawach kończyn górnych ➤ Wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych ➤ Wdrażanie do przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy siedzącej przy stole. ➤ Normalizacja w zakresie dostosowania odpowiedniego nacisku kończyn górnych do podłoża. ➤ Wdrażanie do dbania o porządek w czasie i po zakończonych zajęciach przy swoim stanowisku pracy. ➤ Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpiecznej pracy w pracowni. ➤ Podtrzymywanie samodzielności w czynnościach samoobsługowych. ➤ Kształtowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych. ➤ Uważliwienie na zwracanie uwagi na potrzeby innych. ➤ Kształtowanie poczucia przynależności do grupy. ➤ Kształtowanie umiejętności współpracy z grupą. ➤ Podnoszenie poziomu kultury osobistej w zakresie komunikacji interpersonalnej

11

ZAJĘCIA W PRACOWNI TERAPII –BIUROWEJ*przeznaczone dla uczestników typu B*

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia terapeutyczne w pracowni terapii zajęciowej realizowane są w oparciu o techniki cardmakingu i scrapbookingu, jak również mają charakter komputerowo biurowy. W pracy wykorzystywane są również techniki plastyczne takie jak rysunek kredkami akwarelowymi, malowanie farbami akwarelowymi czy temperami, technika serwetkowa. Zajęcia prowadzone w pracowni mają również na celu naukę korzystania z komputera i innych narzędzi biurowych, takich jak: ksero, drukarka, skaner, gilotyna czy trymer do papieru.
METODY	Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, instruktaż, ćwiczenia.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uważliwanie na przestrzeganie zasad BHP pracy z komputerem, obowiązujących w pracowni. ➤ Uważliwanie na konieczność przestrzegania regulaminu ŚDS, stosowanie się do stosowanego harmonogramu pracy i godzin zajęć. ➤ Budowanie poczucia sprawstwa. ➤ Podnoszenie poziomu samooceny pacjenta. ➤ Dbanie o dobre samopoczucie psychiczne np. poprzez rozładowywanie negatywnych napięć emocjonalnych. ➤ Wydłużanie czasu koncentracji uwagi. ➤ Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania ze zrozumieniem. ➤ Uważliwanie na estetyczne wykonywanie podjętej pracy. ➤ Rozwijanie samodzielności i dokładności. ➤ Rozwijanie kreatywności i zdolności twórczych. ➤ Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności logicznego myślenia. ➤ Usprawnianie manualne. ➤ Podtrzymywanie sprawności motoryki małej poprzez utrzymywanie prawidłowej ruchomości stawów kończyn górnych. ➤ Ćwiczenie i stymulowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i słuchowo-ruchowej. ➤ Ćwiczenie percepcji słuchowej, wzrokowej. ➤ Ćwiczenie świadomości w zakresie somatognozji. ➤ Podtrzymywanie sprawności grafometrycznej. ➤ Uczenie współbycia z innymi. ➤ Rozwijanie zdolności podejmowania rozmowy na różne tematy. ➤ Budowanie umiejętności bezinteresownego niesienia pomocy innym. ➤ Uczenie bycia empatycznym względem siebie. ➤ Nauka oszczędnego gospodarowania wspólnymi materiałami i narzędziami pracy. ➤ Wyrabianie nawyku dbania o czystość stanowiska pracy. ➤ Wyrabianie nawyku dbania o higienę osobistą po skończonych zajęciach, posiłkach. ➤ Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się zwrotami grzecznościowymi. ➤ Uważliwanie na przestrzeganie zasad dobrego zachowania, witania się z wszystkimi uczestnikami zajęć, personelem.

ZAJĘCIA ANIMACJI*przeznaczone dla uczestników typu A*

SPOSÓB REALIZACJI	<p>Międzynarodowe Spotkania Teatralne Artystów Nieprzetartego Szlaku na Śląsku AFRYKA</p> <p>Omówienie tematu imprezy, zabawy parateatralne.</p> <p>Praca nad scenariuszem imprezy.</p> <p>Dalsza praca nad scenariuszem imprezy, zabawy i ćwiczenia. Przydział ról, budowa postaci. Dalsza praca nad budowaniem charakteru postaci. Praca z mikrofonami, z przestrzeniom, wymyślenie i ćwiczenia zabawy przewodniej, praca z rekwizytem, ćwiczenia, praca ze scenografią. Poprowadzenie i animowanie imprezy.</p> <p>- IV Międzynarodowy Konkurs Poetycki „Rozwijamy Skrzydła” OGIEŃ</p> <p>Omówienie tematu imprezy, motyw anioła w sztuce.</p> <p>Praca nad scenariuszem imprezy. wybór muzycznej oprawy.</p> <p>Dalsza praca nad scenariuszem imprezy, wybór wierszy.</p> <p>Przydział wierszy i wybór prowadzących wieczór poetycki.</p> <p>Ćwiczenia oddechowe i emisyjne, (próba odczytu wiersza)</p> <p>Dalsze ćwiczenia dykcyjne interpretacje wierszy, próba.</p> <p>Próba, wybór osób obsługujących dźwięk.</p> <p>Próba, wybór osób zajmujących się obsługą video.</p> <p>budowa scenariusza etiud teatralnych „OGIEŃ”</p>
METODY	Metody nauczania praktycznego. rozwijanie umiejętności, pokaz, instruktaż, ćwiczenia
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Umożliwienie uczestnikom udziału w bardziej aktywnym i twórczym życiu, poprawa komunikacji, wyzwolenie twórczego potencjału praca z ciałem i rozwój autokreacji

ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ*przeznaczone dla uczestników typu B***SPOSÓB REALIZACJI**

Terapia zajęciowa w pracowni stolarskiej wykorzystuje terapeutyczne wartości. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności, jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo istniejących trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania czasu wolnego w sposób praktyczny i twórczy. W zakres tematycznych zajęć dla uczestników pracowni, wchodzić będą następujące zajęcia:

- „Narzędzia i materiały montażowe w stolarni”. Dostosowanie pracowni stolarskiej i jej wyposażenia do potrzeb pracy z klientem z niepełnosprawnością intelektualną.
- „Przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska”.
- Stworzenie regulaminu pracowni stolarskiej z uwzględnieniem elektronarzędzi.
- „Renowacja kompletu krzeseł” - Naprawa i renowacja zniszczonych krzeseł drewnianych. Usunięcie starego lakieru i farby i wymiana obicia.
- „Świeczniki z drzewek brzoźowych różnej wielkości” - Świeczniki z przeznaczeniem na małe świece. Wykonanie naturalnych świeczników z pnia i gałęzi brzoźowego i innych fragmentów drewna.
- „Skrzynia drewniana” - Wykonanie prostych skrzyń zamykanych na zawiasy, z płyty MDF.
- „Wieszaki na klucze ze starych kluczy” - Wykonanie praktycznych ściennych wieszaków na klucze, ze starych niepotrzebnych kluczy.
- „Karmniki dla ptaków z kory” - Wykonanie karmników dla ptaków z naturalnych materiałów (drewniane deseczki i kora)
- „Wieszak na fartuchy w pracowni” - Wykonanie oryginalnych wieszaków na fartuchy w pracowni stolarskiej. Wykorzystanie pędzli i kluczy płaskich, jako elementów sztuki użytkowej.
- „Klosze i lampy - lampki do kuchni” - Wykonanie oryginalnych lamp i kloszy wiszących. Lampy z przeznaczeniem do żarówek do 60W.
- „Naturalne stoliczki z drewna” - Wykonanie stoliczków z naturalnych materiałów (elementy pni drzew)
- „Wieszaki na biżuterię z gałązek” - Wykonanie oryginalnych wieszaków na biżuterię i inne bibeloty. Wykorzystanie naturalnych elementów gałązek w połączeniu z listewkami drewnianymi.
- „Lampka stojąca do sypialni” - Wykonanie lampki stojącej z drewna i kory. Lampka stojąca o mocy żarówek 1x 60W.

METODY

Metody nauczania praktycznego, rozwijanie umiejętności pokaz instruktaż, ćwiczenia

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW

- kształtowanie umiejętności posługiwania się pojęciami związanymi z nazwami narzędzi stolarskich ręcznych
- uświadomienie zagrożeń wynikających z podawaniem sprzętu stolarskiego
- doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej
- stymulowanie zdolności manipulacji w obrębie kończyn górnych
- rozwijanie indywidualnych umiejętności w zakresie używania zwrotów grzecznościowych
- integrowanie z nowymi uczestnikami ŚDS poprzez inicjowanie rozmów przy wspólnej pracy
- inicjowanie samodzielnych prób poruszania się po pracowni i terenie wokół pracowni
- aktywizacja w zakresie samodzielnego prośenia o pomoc
- budowanie pozytywnych relacji z grupą
- wyrabianie nawyku utrzymania porządku w pracowni
- kształtowanie samoświadomości w zakresie zagrożeń życia i zdrowia
- nauka podstawowych zasad bezpieczeństwa w pracowni stolarskiej
- nauka doboru środków ochrony indywidualnej do rodzaju wykonywanej pracy
- rozwijanie zainteresowań związanych ze stolarstwem
- uwrażliwienie na estetykę wykonywanych działań
- wydłużanie czasu koncentracji uwagi
- kształtowanie umiejętności ubioru sprzętu ochronnego (rękawic ochronnych)
- utrzymywanie nawyku prawidłowego siedzenia podczas pracy przy stole stolarskim
- doskonalenie koordynacji pracy oburącz podczas pracy z gniazdem zasilających 230V
- wydłużenie wytrzymałości na zmęczenie

SPOTKANIA KLUBOWE*przeznaczone dla uczestników typu A***SPOSÓB REALIZACJI**

Grupa samopomocowa dla byłych uczestników SDS i osób oczekujących na przyjęcie.

W ramach klubu odbywają się :

- Zajęcia relaksacyjne
- Warsztaty plastyczne:

Malowanie prac plastycznych techniką farb olejnych, pasteli suchych, tłustych, akwareli oraz węglem.

- Gry stolikowe
- Spotkania tematyczne
- Spotkania okazjonalne - urodziny klubowiczów
- Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach.

Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie: trening kulinarny, zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy.

Spotkania odbywają się w świetlicy SDS.

METODY

Metody nauczania praktycznego:
rozwijanie indywidualnych zainteresowań,
pokaz, instruktaż, ćwiczenie

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW

Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwość doraźnego wsparcia.
Uzyskanie psychicznego wsparcia, przełamywanie izolacji i samotności.

14

GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN

SPOSÓB REALIZACJI	Spotkania dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca w galerii „Sklepik z Marzeniami”. Grupa wsparcia ma charakter otwarty, mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka jak i osoby, których bliscy nie podjęli leczenia lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone są przez lekarza psychiatrę i psychologa. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjalni - rzecznik praw pacjenta, doświadczony pracownik socjalny, ekspert przez doświadczenie (EX-IN). Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających trudności w związku z chorobą psychiczną bliskiej osoby, pozwala na podzielenie się trudnościami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami zaburzeń psychicznych. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim realizowanym na gruncie rodzinnym. Spotkania dla rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną odbywają się raz w miesiącu w piątki, w ŚDS. Grupa wsparcia ma charakter otwarty, mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka jak i osoby, których bliscy nie podjęli pobytu w ośrodku lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone są przez pedagoga oraz pracownika socjalnego. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjalni np. lekarz psychiatra. Czasem spotkaniom towarzyszą opiekunowie poszczególnych grup. Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających podobnych trudności w związku z niepełnosprawnością intelektualną bliskiej osoby, pozwala na podzielenie się doświadczeniami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami niepełnosprawności, w tym również zaburzeń psychicznych, które u niektórych osób występują równorzędnie. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim, realizowanym na gruncie prywatnym, rodzinnym.
METODY	Spotkania grupowe, rozmowy i konsultacje indywidualne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z chorobą psychiczną i upośledzeniem umysłowym, współdziałanie w kwestii realizacji wspólnego planu terapeutycznego (dotyczy osób uczęszczających do ośrodka). Destygmatyzacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne i upośledzenie umysłowe. Część edukacyjna ma na celu także przybliżenie informacji o możliwościach szukania pomocy i zróżnicowanych formach leczenia.

PRACA SOCJALNA

SPOSÓB REALIZACJI	Indywidualne spotkania z podopiecznym lub opiekunem prawnym podczas przeprowadzania wywiadu środowiskowego, indywidualne rozmowy – reakcja na problem zgłaszany przez uczestnika lub jego opiekuna prawnego. Kontakt z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi.
METODY	Metoda indywidualnego przypadku Metoda pokazu Instruktarz słowny Scenki sytuacyjne
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnicy potrafią jasno określić potrzebę rozmowy z pracownikiem socjalnym „tu i teraz”, nie odkłada swojego problemu na później</p> <p>Posiada przeświadczenie, że każdy problem urzędowy jest do rozwiązania gdy zostanie niezwłocznie zgłoszony. Wie, że żadna sprawa nie jest bez znaczenia.</p> <p>Uczestnicy potrafią samodzielnie wypisać podstawowe dokumenty urzędowe jak dodatek mieszkaniowy, zaadresowanie koperty, nadanie listu poleconego.</p> <p>Zwraca uwagę na pisma urzędowe, bankowe nie wyrzuca ich bez konsultacji z pracownikiem socjalnym.</p> <p>Potrafi samodzielnie dopilnować terminu wizyty lekarskiej, złożenia wniosku o dodatek mieszkaniowy.</p> <p>Uczestnicy mają:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ terminowo zrealizowane wizyty na komisji do spraw orzekania o niepełnosprawności ➢ zaktualizowane wnioski o przyznanie lokalu socjalnego (pojedyncze osoby) ➢ złożone wnioski o przyznanie dodatku mieszkaniowego ➢ podejmują działania w sprawie zmiany orzeczenia o stopniu niepełnosprawności gdy sytuacja tego wymaga ➢ indywidualny uczestnik w razie konieczności jest zabezpieczony poprzez umieszczenie w szpitalu, ZOL-u, Domu Pomocy Społecznej <p>Uczestnik posiada zaplecze kontaktów z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi dzięki którym sprawnie może sprawnie funkcjonować w życiu codziennym</p>

14

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII "SKLEPIK Z MARZENIAMI" NA ROK 2016

1.	Codziennie funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego wtorku, środy i piątku)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ekspozycja ciekawych wyrobów rękodzielniczych powstałych na zajęciach terapeutycznych w ośrodku. Wykonanych przez uczestników ŚDS ➤ Dbalność o ciekawy wystrój, aranżację wnętrza podkreślającą klimat i specyfikę naszej galerii. ➤ Przygotowanie aranżacji okazjonalnych, np. Karnawał, Walentynki., Dzień kobiet, Wielkanoc., Halloween, Mikołajki, Święta ➤ Prezentowanie nowych, ciekawych prac malarskich wykonanych przez uczestników ŚDS (między wystawami czasowymi). ➤ Wystawy czasowe -prezentacja prac twórców profesjonalnych, amatorów, pasjonatów
2.	Organizacja wystaw	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nawiązywanie kontaktów z twórcami niepełnosprawnymi, amatorami, profesjonalistami
3.	konsultacje psychologiczne (w każdy czwartek)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne ich rodzin (oferta otwarta)w ramach poprawy sytuacji w obszarze zdrowia psychicznego, wsparcia osób chorujących psychicznie , ich rodzin, promowania ŚDS
4.	Grupa wsparcia (co drugi wtorek)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dla rodzin osób zaburzonych psychicznie

KALENDARZ IMPREZ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, INTEGRACYJNYCH W 2016 ROKU

1	STYCZEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zabawy karnawałowe ➤ impreza urodzinowa uczestników
2	LUTY	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zabawa Walentynowa ➤ impreza urodzinowa uczestników ➤ międzynarodowe spotkania teatralne artystów Nieprzetartego Szlaku Na Śląsku „AFRYKA” IV międzynarodowy konkurs poetycki „ROZWIJAMY SKRZYDŁA”
3	MARZEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dzień kobiet, ➤ święta wielkanocne ➤ impreza urodzinowa uczestników
4	KWIECIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjście do palmiarni ➤ wyjazd do zamku w Będzinie ➤ impreza urodzinowa uczestników
5	MAJ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wycieczka Chudów ➤ impreza urodzinowa uczestników ➤ turnieju piłki nożnej
6	CZERWIEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjścia do ogrodu botanicznego, ➤ pikniki integracyjne, ➤ wycieczka ➤ impreza urodzinowa uczestników
7	LIPIEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjścia na kąpielisko leśne, ➤ impreza urodzinowa uczestników ➤ wycieczka
8	SIERPIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjścia na kąpielisko leśne ➤ impreza urodzinowa uczestników ➤ wycieczka szlakiem średniowiecza
9	WRZESIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dzień chłopaka, ➤ wycieczka ➤ impreza urodzinowa uczestników
10	PAŹDZIERNIK	<ul style="list-style-type: none"> ➤ impreza o charakterze integracyjno– kulturalnym ➤ impreza urodzinowa uczestników ➤ spotkania z piosenką artystów Nieprzetartego Szlaku Na Śląsku ➤ Prezentacja teatralna oparta na wątkach literackich, wywiedzionych z kultury staropolskiej, europejskiej – na kanwie całorocznych zajęć poświęconych tematowi „Moje Średniowiecze”
11	LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> ➤ udział w Jesiennym Rajdzie, ➤ Andrzeżki ➤ impreza urodzinowa uczestników ➤ turniej piłki nożnej
12	GRUDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, ➤ mikołajki, ➤ wigilia ➤ impreza urodzinowa uczestników

W roku 2016 wszelkie formy działalności prowadzonej w ŚDS będą realizowane w duchu obchodów 1050 rocznicy Chrztu Polski.

Uzasadnienie

Na podstawie § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 w sprawie środowiskowych domów samopomocy, regulamin organizacyjny, program działalności i plan pracy opracowuje kierownik domu w uzgodnieniu z wojewodą. W dniu 18.12.2015 Plan Pracy na rok 2016 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach został zaakceptowany przez Dyrektora Wydziału Polityki Społecznej Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego. Zgodnie z § 5 ust. 6 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy, wprowadzonego uchwałą nr II/22/2014 z dnia 18 grudnia 2014 r. z późn. zm. w sprawie wyodrębnienia Środowiskowego Domu Samopomocy ze struktur Ośrodka Pomocy Społecznej w Gliwicach i utworzenia nowej jednostki organizacyjnej m. Gliwice oraz nadaniem jej statutu, regulamin organizacyjny, program działalności oraz plany pracy na każdy rok ŚDS podlegają zatwierdzeniu przez Prezydenta Miasta Gliwice.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Gliwicach
Magdalena Odrobina