

Plan pracy
Środowiskowy Dom Samopomocy
w Kolbuszowej
2025 r.

Działalność ŚDS

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kolbuszowej jest ośrodkiem wsparcia dziennego pobytu i od 01.01.2012 r. funkcjonuje jako samodzielna jednostka organizacyjna. Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy stanowi zadanie zlecone gminie i finansowane jest całkowicie z budżetu państwa.

Ośrodek zapewnia oparcie społeczne osobom dorosłym, które z powodu zaburzeń lub choroby psychicznej, bądź też niepełnosprawności intelektualnej mają poważne trudności z codziennym funkcjonowaniem w środowisku.

Działalność domu ukierunkowana jest na pomoc w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, barier integracji, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnej egzystencji. Poprzez swoją działalność służy wsparciem społecznym, pozwala zaspokoić podstawowe potrzeby życiowe uczestników i uczy samodzielności.

Środowiskowy Domu Samopomocy w Kolbuszowej w roku 2025 zapewni uczestnikom zajęcia realizowane w formie wsparcia psychologicznego, terapeutycznego, treningów i terapii zajęciowej oraz innych zajęć, które uwzględniają psychofizyczne możliwości uczestników.

Zajęcia prowadzone będą w formie zajęć indywidualnych i zespołowych oraz zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną. Pozwolą na udzielenie uczestnikom kompleksowego i komplementarnego wsparcia, co wpłynie bezpośrednio na poprawę ich funkcjonowania w życiu codziennym i społecznym.

W roku 2025 Środowiskowy Dom zapewni uczestnictwo w następujących treningach:

1. Funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny.

Przeprowadzone będą indywidualne i zespołowo treningi obejmujące:

kąpiele, golenie twarzy, malowanie, obcinanie i modelowanie włosów, pielęgnacja dłoni i paznokci, trening dbałości o wygląd zewnętrzny – dbanie o czystość i zmianę odzieży oraz bielizny, używanie kosmetyków. Osobom wymagającym indywidualnej opieki zostanie udzielona pomoc w zakresie korzystania z kąpieli, toalety, mycia rąk, w rozbieraniu i ubieraniu.

- trening kulinarny będzie obejmował naukę i podtrzymywanie wyuczonych umiejętności w zakresie przygotowywania prostych oraz bardziej złożonych posiłków w formie gorącego dania, parzenie herbaty, pieczenie placków i ciastek, estetyczne przygotowanie jadalni do śniadania (rozkładanie sztućców, talerzy, szklanek), naukę i obsługę sprzętu AGD, w okresie sezonowym przygotowywanie przetworów.
- trening umiejętności praktycznych. Przeprowadzany zostanie indywidualny treningi z zakresu prania w pralce automatycznej ze względu na brak warunków sanitarnych w miejscu zamieszkania. Trening porządkowy w formie indywidualnej i zespołowej obejmował będzie prace porządkowe wewnątrz i na zewnątrz budynku, z zachowaniem zasad BHP – naukę zamykania i mycia podłogi, mycie okien, mycia łazienek, ścieranie kurzy, odkurzanie, segregacja śmieci, prace w ogrodzie.
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi. Prowadzone będą indywidualne treningi obejmujące pomoc w bieżących zakupach: żywności, odzieży, leków, zakup opału na zimę , opłacaniu rachunków i planowania wydatków.

2. Umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.

Uczestnicy podczas zajęć będą pracowali na temat: komunikacji interpersonalnej, asertywności, radzenia sobie ze stresem, pozytywne nastawienie, poczucia własnej wartości, potrzeb, nieśmiałości,

motywacji, samooceny, uzależnień a także rozwiązywania problemów. Uczestnicy podczas zajęć będą pracowali zespołowo i indywidualnie.

3. Umiejętności spędzania czasu wolnego przeprowadzony będzie poprzez: trening szachowy, warcabowy, skoczek, gry: planszowe, edukacyjne, logiczne, karciane; gry z wykorzystaniem konsoli, zabawy edukacyjne, korzystanie z tablicy multimedialnej, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, spacerach, wyjściach, wycieczkach, zainteresowanie audycjami telewizyjnymi, literaturą, filmem, prasą, Internetem, zabawy muzyczne (karaoke, jaka to melodia) zabawy taneczne, seanse filmowe, spotkania ze służbami mundurowymi i inne formy zajęć według potrzeb. Kąci tematyczne „Klub Cooltura” – gdzie omawiane będą tematy z ogólnie pojętej kultury a w szczególności zainteresowanie literaturą, filmem, teatrem, architekturą budynków, wnętrz i ogrodów, „Klub Gentelmena” – omawiana będzie problematyka społeczna, polityczna i obyczajowa w Polsce i na świecie i inne tematy wybrane przez uczestników.
4. Trening Umiejętności Społecznych - Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów. Poruszane będą następujące tematy między innymi: przypomnienie podstawowych umiejętności społecznych, sposoby rozwiązywania konfliktów, motywowanie do działania, pobudzenie do samokształcenia i rozwiązywania problemów przy osiągnięciu przy tym pożądanых zachowań, współpracę uczestników dla osiągnięcia wspólnego celu, odnalezienie się w różnych sytuacjach grupowych, zacieśnienie więzi społecznych, pobudzanie świadomości politycznej i praw wyborczych, dbanie o zdrowie. Treningiem objętych zostanie 9 osób.
5. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

Trening przeprowadzony będzie metodami komunikacji: PECS, Makaton. Treningiem zostanie objętych 3 osoby.

6. Trening aktywnego udziału pacjenta w leczeniu farmakologicznym. Treningiem objętych będzie 8 osób. Trening przeznaczony jest dla osób chorych psychicznie. Celem jest stopniowe osiąganie przez pacjenta coraz większej samodzielności w dziedzinie własnego leczenia farmakologicznego.

7. Zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Uczestnicy będą pracowali w małych grupach. Zajęcia przeprowadzone będą w blokach tematycznych (trening funkcjonowania w życiu codziennym, terapia zajęciowa, terapia ruchem, trening umiejętności spędzania czasu wolnego, komunikacji alternatywnej). Oprócz tego osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi będą miały zapewnioną indywidualną niezbędną opiekę (pomoc w czynnościach samoobsługowych: rozbieranie/ubieranie, pomoc i asekuracja podczas korzystania z toalety, pomoc/karmienie przy spożywaniu posiłków, opiekę podczas dowozów i odwozów, opiekę w trakcie wyjść i wyjazdów, sprawowaną doraźną opiekę i nadzór w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym).

Niezależnie od wyżej wymienionych zajęć uczestnicy w ramach integracji społecznej będą korzystali z innych form terapii proponowanych przez zespół wspierająco – aktywizujący.

8. Ponadto będziemy oferować:

- poradnictwo psychologiczne,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych: uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, pomoc w realizacji recept i zakupie

leków),

- terapię ruchową,
- podstawową opiekę pielęgniarstwa,
- niezbędną opiekę,
- wyżywienie w formie ciepłego posiłku.

A także w pracowniach:

1. plastycznej,
2. rękodzielniczej,
3. kulinarnej,
4. terapii zajęciowej,
5. komputerowej
6. terapeutycznych

Formy i spodziewane efekty prowadzonej działalności:

1. Zajęcia w pracowni plastycznej realizowane są poprzez wykorzystanie następujących metod i technik:

- papieroplastyka – wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń metodą haftu matematycznego, za pomocą maszynki sizzi box i wykrojników.
- techniki plastyczne: kolorowanki antystresowe i kolorowanki po numerach,
- tworzenie pracy łączonej różnymi technikami: wycinanie dziurkaczami, wyklejanie ziarnami, nasionami, kawą i materiałami naturalnymi, bibułą, plasteliną,
- cięcie gazet na masę papierową,
- zrywanie kwiatów, traw i nasion – suszenie ich i wkomponowanie w obrazy,
- papieroplastyka – wykonywanie kartek okolicznościowych, zaproszeń

z pomocą maszyny sizzix box i wykrojników.

- bibułkarstwo – wykonywanie kwiatów z bibuły,
- haft diamentowy – tworzenie obrazów
- haft gobelinowy płaski
- transfer, decoupage, powertex, mixmedia, masy strukturalne i silikonowe, foremki silikonowe,
- malowanie na różnych podłożach z wykorzystaniem różnorodnych farb,
- terapia ręki
- kaligrafia,
- pirografia wypalanie na desce, sklejce ,
- elementy z zakresu stolarstwa wycinanie wyrzynarką elementów ze sklejki, czyszczeni desek, sklejki, malowanie elementów ze sklejki, opalanie desek, sklejki, lakierowanie,
- ozdabianie elementów ze sklejki: ozdób wielkanocnych, bożonarodzeniowych i okolicznościowych różnymi technikami plastycznymi,
- tworzenie stroików i ozdób świątecznych, okolicznościowych;
- rozwiązywanie krzyżówek, przeglądanie kolorowych czasopism, ćwiczenia usprawniające pamięć,
- słuchanie muzyki, układanie puzzli, oglądanie bajek i teledysków na laptopie,
- wykorzystywanie różnorodnych technik i metod w terapii zajęciowej,
- wyszukiwanie inspiracji na różnych stronach internetowych.

2. Zajęcia w pracowni rękodzielniczej realizowane są poprzez wykorzystanie następujących metod i technik:

- techniki plastyczne –kolorowanie kolorowanek antystresowych i nie tylko
- dziewiarstwo – szydełkowanie, robienie na drutach,

- elementy florystyczne wykonywanie kompozycji ze sztucznych i żywych kwiatów na różne okoliczności ,wianków różnymi technikami
- krawiectwo (ręczne i maszynowe, overloku ,stębnówce, maszynie przemysłowej) - szycie rzeczy użytkowych, toreb na zakupy poszewek , reperowanie i przeróbki odzieży dla uczestników ,
- zabawka miękka (szycie krasnali, dyń ozdób bożonarodzeniowych i wielkanocnych),
- wypruwanie cekin z pozyskanej odzieży i wyszywanie cekinami gorsetów ludowych
- rękodzieło artystyczne wykonywanie stroików bożonarodzeniowych, stroików wielkanocnych , ozdób świątecznych , zdobnictwo, itp.
- bibułkarstwo, wykonywanie kwiatów z bibuły, i krepiny
- dbanie o garderobę, porządkowanie
- przygotowanie kostiumów do występów teatralnych i filmowych - przeróbki, szycie,
- wykonywanie dekoracji okolicznościowych, scenografii, na potrzeby ośrodka
- hortiterapię – dbanie o rabatki i wokół ośrodka
- wykonywanie nagród na różne konkursy organizowane w ośrodku
- cięcie gazet,
- przeglądanie kolorowych czasopism, czytanie i przeglądanie prasy lokalnej
- rozwiązywanie krzyżówek,
- czyszczenie, lakierowanie, malowanie elementów z drewna,
- wykonywanie różnorodnych technik i metod w terapii zajęciowej,
- porządkowanie pracowni po zajęciach

3. Zajęcia w pracowni kulinarnej realizowane są poprzez wykonywanie czynności umożliwiających przygotowanie, estetyczne podanie i odpowiednie

spożywanie ciepłych posiłków z zachowaniem podstawowych zasad higieny i zasad BHP, naukę i obsługę sprzętu AGD, przygotowanie jadalni, porządkowanie jadalni i kuchni, wkładanie naczyń do zmywarki, segregowanie naczyń, przygotowywanie ciast i ciasteczek oraz sałatek na imprezy okolicznościowe, przetworów sezonowych.

4. Zajęcia w pracowni terapii zajęciowej realizowane są poprzez wykorzystanie następujących metod i technik:

- tworzenie prac w połączeniu z różnymi technikami i materiałami.
- wykonywanie prac różnymi technikami plastycznymi np: Powertex, Transfer, Mixmedia, Decoupage, masy strukturalne i silikonowe
- techniki plastyczne – wyklejanie, kolorowanki antystresowe, rysunek, mozaiki, collage przy użyciu ziaren, bibuły, cekinów, plasteliny,
- tworzenie obrazów haftem diamentowym
- decoupage na różnych powierzchniach: szkłe, desce, podobrazii
- string- art.- haft matematyczny
- tkanie gobelinów na ramce, na siatce plastikowej
- hafciarstwo/szycie ręczne- –płaski; gobelinowy, krzyżykowy, łańcuszkowy, supełkowym
- dziewiarstwo- szydełkowanie, robótki na drutach;
- wiklina papierowa- formowanie rurek, wyplatanie
- bibułkarstwo – formowanie kulek, wykonywanie kwiatków
- papieroplastyka- origami, quling
- kaligrafia,
- terapia ręki,
- malowanie na różnych podłożach z wykorzystaniem różnorodnych farb,
- tworzenie i ozdabianie ozdób ze sklejk
- tworzenie stroików i ozdób świątecznych, okolicznościowych;
- sztuki użytkowe- biżuterie bransoletki,

- odzyskiwanie i wykorzystywanie materiałów z recyklingu
- wykonywanie ozdób świątecznych z wykorzystaniem materiałów naturalnych i pochodzących z recyklingu
- elementy z zakresu stolarstwa- czyszczenie elementów drewnianych papierem ściernym,
- rozwiązywanie krzyżówek, przeglądanie prasy kolorowej,
- cięcie lub darcie gazet na kawałki
- słuchanie muzyki
- wyszukiwanie w czasopismach i na stronach internetowych wzorów i inspiracji do terapii zajęciowej
- oglądanie filmów instruktażowych
- zajęcia z wykorzystaniem różnych gier i materiałów edukacyjnych, puzzli,
- rozwiązywanie krzyżówek
- integracja w grupie

5. Zajęcia w pracowni pracownia terapii komputerowej

- nauka obsługi komputera od podstaw, nauka sprawnego posługiwania się klawiaturą, myszką,
- praca z edytorem tekstu Word Office (nauka pisania tekstów, wyboru czcionki, jej rozmiaru i charakteru),
- tworzenie prezentacji multimedialnych w programie Power Point (dodawanie obrazków, edytowanie tekstu),
- nauka i doskonalenia sprawnego poruszania się po zasobach sieci Internetowej, wybór witryny, umiejętność obsługi wyszukiwarki, umiejętność kopiowania tekstu i grafiki z Internetu do dokumentów,
- zapoznanie się z możliwościami mediów społecznościowych,
- oglądanie wybranych filmów i bajek,
- korzystanie z multimedialnych platform edukacyjnych,

- tworzenie grafik w programie Canva,
- edycja zdjęć,
- pomoc w obsłudze telefonu komórkowego,

6. Zajęcia w pracowni terapii ruchem zrealizowane zostały poprzez:

- ćwiczenia na przyrządach,
- gimnastykę grupową w tym ogólnorozwojową,
- zajęcia z chustą animacyjną Klanzy,
- marsze w plenerze w tym Nordic Walking,
- wycieczki rowerowe krajoznawcze,
- gry i zabawy ruchowe w parach, grupie, rywalizację drużynową
- uprawianie zespołowych dyscyplin ruchowych,
- przygotowanie i udział w zawodach sportowych (olimpiady specjalne, spartakiady,
- organizacja zawodów sportowych (Marsz Nordic Walking ŚDS Województwa Podkarpackiego, Towarzyskie Rozgrywki Sportowe: tenis stołowy, szachy, warcaby, skoczek),
- ćwiczenia indywidualne,
- nauka prawidłowego chodu - spacerzy z asekuracją.

7. Zajęcia w pracowniach terapeutycznych realizowane poprzez

- Zajęcia z zakresu organizacji czasu wolnego

Opieka pielęgniarstwa

- Pomiar parametrów życiowych: ciśnienia tętniczego krwi, tętna, poziomu cukru we krwi, temperatury ciała, wagi ciała.
- Udzielania pierwszej pomocy: atak epilepsji, zranienia, stłuczenia, urazy, oparzenia, dezynfekcja i opatrywanie ran , wzywanie karetki pogotowia ratunkowego w stanach zagrożenia życia i zdrowia

- Sprawowanie opieki nad uczestnikami w pokoju wyciszeń w razie: złego samopoczucia, pobudzenia psychoruchowego, agresji, senności itp.
- Trening lekowy w formie indywidualnej i zespołowej
- Pomoc w rejestracjach i dotarciu do lekarzy, na badania, w zakupie leków,
- Współpraca z personelem medycznym z różnych poradni i przychodni
- Współpraca z rodziną/opiekunem w sprawach związanych ze stanem zdrowia.
- Pogadanki tematyczne.

8. Teatroterapia/choreoterapia realizowane są poprzez:

- przygotowania i prezentacja występów okolicznościowych
- przygotowania i udział w przeglądach twórczości artystycznej,
- zajęcia muzyczno-teatralne,
- zajęcia z zakresu choreoterapii (tańce grupowe z różnych stron świata, tańce animacyjne, tańce terapeutyczne, zabawy muzyczno - ruchowe, improwizacje taneczne, elementy muzykoterapii, proste układy choreograficzne),
- przygotowywanie filmów krótkometrażowych, teledysków.

9. Współpraca z rodziną i opiekunami.

Współpraca personelu z rodziną i opiekunami obejmować będzie m.in. stały kontakt telefoniczny ewentualnie osobisty. Rodzice będą mogli liczyć na wsparcie i pomoc.

Zarówno w ŚDS jak i w domu obserwowane będą zachowania uczestników, informowanie o pogorszeniach lub polepszeniach samopoczucia.

Do prowadzenia takiej współpracy potrzebna będzie relacja zaufania i dobrego kontaktu między rodziną a zespołem terapeutycznym. Dla najbliższych uczestnika będziemy rozmawiać, udzielać porad, odpowiadać na pytania, wyjaśniać różnorodne wątpliwości.

10. Harmonogram imprez i wydarzeń kulturalnych na rok 2025

- Udział w zabawach, konkursach, turniejach, rozgrywkach, zawodach i przeglądach artystycznych, towarzyskich organizowanych w innych Środowiskowych Domach Samopomocy
- Bal maskowy w Sarzynie,
- Integracyjny przegląd kolęd i jasełek w Baranowie Sandomierskim,
- Wydarzenie Walentynkowe,
- Zabawy karnawałowe,
- Dzień Kobiet i Mężczyzn,
- Pierwszy Dzień Wiosny,
- Przegląd filmowy w Środowiskowym Domu Samopomocy w Spiach
- IV Olimpiada Osób Niepełnosprawnych w Kolbuszowej połączona z Piknikiem Rodzinnym
- VI Towarzyskie Rozgrywki Sportowe: tenis stołowy, szachy, warcaby, skoczek)
- Świętojańskie śpiewanie w Dębicy,
- Wycieczka
- XII Marsz Nordic Walking Środowiskowych Domów Pomocy Województwa Podkarpackiego
- XXIV Spartakiada Sportowa ŚDS Województwa Podkarpackiego
- Dzień Otwarty w ŚDS Kolbuszowa,
- Dzień Rodziny,
- Przegląd Twórczości Artystycznej województwa Podkarpackiego w Tarnobrzegu,
- Zabawy andrzejkowe
- IX Integracyjne Rozgrywki w kręgle w Ropczycach
- Apel Niepodległościowy
- Wyjazdy do kina i teatru,

- Wyjścia do pizzerii, restauracji, kręgielni, kawiarni, do kościoła, na spacerów itp.
- Spotkanie opłatkowe i Jasełka

11. Współpraca z podmiotami zapewniającymi integrację społeczną uczestników.

Środowiskowy Dom Samopomocy będzie współpracował z następującymi instytucjami:

- Miejsko Gminne i Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej
- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Kolbuszowej
- Poradnie rodzinne i specjalistyczne
- Zespołem Szkół Specjalnych w Kolbuszowej
- Szkołami podstawowymi i średnimi,
- Zespołem do Spraw Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności
- Z Powiatowym Urzędem Pracy.
- Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji
- Stowarzyszeniem Pomocy Osobom Niepełnosprawnym
- Regionalna Fundacja Rozwoju „Serce”
- Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej
- Fundacja na Rzecz Rozwoju Kultury Fizycznej i Sportu w Kolbuszowej
- Miejski Dom Kultury w Kolbuszowej.
- Kościoły i inne związki wyznaniowe.
- Biblioteka Miejska w Kolbuszowej.
- Nadleśnictwo w Kolbuszowej.
- ŚDS-y, WTZ-ty i domy seniora.

12.Realizacja zadań i wnioski

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kolbuszowej w 2025 roku, będzie funkcjonował i realizował zadania w oparciu o wytyczne zawarte w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Realizacja wskazanych zadań, pozwoli na udzielenie kompleksowego wsparcia osobom z zaburzeniami psychicznymi i z obniżoną sprawnością intelektualną w ich wysiłkach zmierzających do poprawy codziennego funkcjonowania oraz pełniejszej integracji społecznej.

Działania podejmowane w stosunku do uczestników będą odnosić się do następujących obszarów ich funkcjonowania:

1. adaptacji osoby chorej do nowej sytuacji życiowej,
2. przywracanie utraconych umiejętności, zdolności i ról społecznych,
3. rozwijanie nowych umiejętności społecznych.

W realizacji powyższych zadań uwzględniana się indywidualne możliwości psychofizyczne uczestników, których zmienność bezpośrednio wpływa na modyfikowanie indywidualnych planów wspierająco – aktywizujących.

Działające w Ośrodku prowadzone treningi i pracownie terapii zajęciowej, oraz propozycje zajęć pozwalając będą na zaspokajanie potrzeb i oczekiwań uczestników, co do różnorodności ofert świadczonych usług.