

NISKO 2026

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W NISKU

ul. Sandomierska 8, 37-400 Nisko, tel. 15 823 50 63, email: info@sdsnisko.pl



PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W NISKU

ROK 2026

TYP B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

Spis treści

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Nisku	2
Typ B – Cele szczegółowe dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.....	2
Trening funkcjonowania w codziennym życiu.....	3
1. Trening kulinarny	3
2. Trening umiejętności praktycznych	3
3. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny.....	4
4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	4
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	5
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	6
5. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników	6
6. Trening usprawniający funkcje poznawcze	6
7. Psychorysunek	7
8. Zajęcia z muzyką	7
Poradnictwo psychologiczne	8
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	8
Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	9
Niezbędna opieka	9
Terapia ruchowa.....	10
Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia	11
9. Terapia zajęciowa	11
10. UWAGI	12

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Nisku

Środowiskowy Dom Samopomocy w Nisku jest dziennym ośrodkiem wsparcia **typu A, B i C** przeznaczonym dla 26 osób przewlekłe psychicznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną, wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, a także dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi, które w odniesieniu do § 12 ust. 1a rozporządzenia są uczestnikami skategoryzowanymi według wyżej wyszczególnionych typów i w związku z powyższym nie przynależą w rozumieniu § 3 ust. 1 pkt 4 do kategorii osób domu typu D.

Siedzibą ŚDS jest budynek przekazany na mocy Zarządzenia nr 122a/2020 Burmistrza Gminy i Miasta Nisko z dnia 1 września 2020 r., w sprawie przekazania do korzystania i administrowania nieruchomości zabudowanej budynkiem Centrum Wsparcia położonej w Nisku przy ulicy Sandomierskiej 8.

W 2026 roku Środowiskowy Dom Samopomocy w Nisku będzie realizował zadania wynikające z:

- Ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. 2025 poz. 1214),
- Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy, (t.j. Dz.U. 2020 poz. 249),
- Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Nisku, w zakresie odpowiadającym potrzebom uczestników.

Ze względu na zbliżone możliwości poznawcze, poziom psychomotoryczny oraz integracyjny charakter prowadzonych zajęć, poszczególne treningi będą dostosowane do możliwości i potrzeb uczestników w oparciu o indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego oraz ramowe założenia treści programowych działalności domu. Tym samym osoby przewlekłe psychicznie chore, z niepełnosprawnością intelektualną oraz wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych zostaną dobrane w odpowiednie grupy i będą uczestniczyć w omówionych w dalszej części planu treningach, opierających się na tej samej tematyce, ale w stopniu zależnym od ich możliwości poznawczych.

Charakterystycznymi elementami dla poszczególnych typów domów zawartych w planie są cele, które zostały odpowiednio zróżnicowane:

Typ B – Cele szczegółowe dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

1. Kształtowanie umiejętności w zakresie funkcjonowania w codziennym życiu oraz umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,
2. Integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym w tym rodzinnym,
3. Wyrabianie umiejętności podejmowania właściwej decyzji, rozwiązywania problemów i konfliktów oraz zwiększenie kontroli nad własnym życiem,
4. Podnoszenie sprawności psychomotorycznej i manualnej,
5. Przeciwdziałanie izolacji społecznej, zapobieganie marginalizacji życia i stygmatyzacji,
6. Aktywizacja uczestników, rozwijanie inwencji, motywowanie do działania i rozwoju,
7. Rozbudzanie i podtrzymywanie zdolności i zainteresowań,
8. Rozwijanie podstawowych umiejętności zawodowych umożliwiających podjęcie pracy,
9. Wsparcie w załatwianiu spraw urzędowych.

Celem treningów będzie stymulacja procesów poznawczych, usprawnianie pamięci i koncentracji, podtrzymywanie umiejętności komunikacyjnych, poprawa stanu emocjonalnego, poczucie przynależności do grupy oraz zapobieganie wzmożonemu niepokojowi. Zajęcia będą odbywać się w formie treningów indywidualnych i grupowych w szczególności: treningu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, treningu usprawniającego funkcje poznawcze, terapii ruchowej oraz terapii zajęciowej.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu

1. Trening kulinarny

Zadania (treści programowe)

- przyrządzanie podstawowych potraw, (zupy, dania mięsne, surówki, sałatki, ciasta),
- uczenie podstawowych technik kulinarnych (pieczenie, gotowanie, smażenie itp.),
- zapoznanie z zasadami higieny i bezpieczeństwa w kuchni.

Planowane cele

Celem treningu jest nauka nowych umiejętności lub utrwalenie już posiadanych w zakresie: przygotowywania prostych posiłków, dbania o estetykę i czystość ich wykonania, zapoznanie się z podstawowymi technikami kulinarnymi oraz naukę kulturalnego zachowania przy stole.

Opis efektów

- nabycie i utrwalenie umiejętności przygotowania posiłków,
- nauczenie zasad utrzymywania higieny na stanowisku kuchennym, jak i w trakcie gotowania,
- wzrost świadomości dotyczącej prozdrowotnych właściwości mikro i makro składników w diecie.

Termin realizacji – praca ciągła

Prowadzący – starszy opiekun

2. Trening umiejętności praktycznych

Zadania (treści programowe)

- dbanie o czystość i porządek w najbliższym otoczeniu (zamiatanie, ścieranie kurzy, zmywanie naczyń, dbanie o czystość w łazience, odkurzanie, podlewanie kwiatów, dobór środków czystości, odśnieżanie, pielenie ogródka itp.),
- pranie w pralce automatycznej (segregacja bielizny, dozowanie odpowiednich środków piorących),
- umiejętność obsługi urządzeń AGD (odkurzacz, pralka, suszarka, kuchenka, czajnik).

Planowane cele

Trening ma na celu nabycie lub utrwalanie utraconych umiejętności samoobsługowych, naukę obsługi podstawowych urządzeń domowych (suszarki do włosów, kuchenki, czajnika, pralki, itp.).

Opis efektów

- wzrost samodzielności i zaradności w wykonywaniu czynności dnia codziennego,
- efektywne posługiwanie się sprzętem AGD.

Termin realizacji – według potrzeb

Prowadzący – starszy opiekun

3. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny

Zadania (treści programowe)

- rozwijanie nawyku i potrzeby codziennego mycia oraz zmiany odzieży (mycie i pielęgnacja ciała, dbanie o włosy, dbanie o bieliznę osobistą, korzystanie z toalety, itp.),
- dobór odpowiednich przyborów toaletowych, środków higienicznych do poszczególnych czynności zapewniających utrzymanie higieny osobistej.

Planowane cele

Trening ma na celu nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie utrzymania higieny całego ciała oraz estetycznego wyglądu, naukę używania przyborów toaletowych, środków higienicznych oraz kosmetyków zgodnie z ich przeznaczeniem.

Opis efektów

- wypracowanie nawyku samodzielnego dbania o higienę i wygląd zewnętrzny.

Termin realizacji – praca ciągła

Prowadzący – starszy opiekun

4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi

Zadania (treści programowe)

- planowanie zakupów do przygotowywanych posiłków – wyjścia do sklepu,
- dokonywanie zakupów (gospodarowanie środkami finansowymi – racjonalne planowanie wydatków).

Planowane cele

Trening ma na celu naukę umiejętnego gospodarowania środkami finansowymi, dokonywania prostych zakupów, planowania wydatków. Podczas treningu uczestnicy mają możliwość zapoznania się między innymi z aktualnymi cenami produktów.

Opis efektów

- nabycie umiejętności racjonalnego planowania wydatków,
- znajomość cen produktów wykorzystywanych w czynnościach życia codziennego – wyjścia do sklepu.

Termin realizacji – 1x w tygodniu, lub w miarę potrzeb

Prowadzący – pracownicy

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

Zadania (treści programowe)

- budowanie poczucia własnej wartości i akceptacji samego siebie,
- stawianie sobie realistycznych celów możliwych do zrealizowania, uczenie umiejętności planowania różnych sytuacji,
- rozpoznawanie i nazywanie swoich uczuć (wyrażanie ich w sposób akceptowany przez otoczenie),
- zachęcanie i wdrażanie do samodzielnych wypowiedzi – wypowiadanie próśb, życzeń, pytań,
- rozwijanie kontaktów z innymi ludźmi (wyrabianie tolerancji i życzliwej postawy w kontaktach z innymi osobami, nauka umiejętności współpracy w grupie),
- określanie i rozwiązywanie problemów (rozpoznawanie i nazywanie swoich problemów, szukanie sposobów ich rozwiązywania),
- radzenie sobie ze stresem (rozpoznawanie sytuacji stresujących, szukanie własnych sposobów radzenia sobie ze stresem – odreagowanie emocji, relaks, inne),
- psychoedukacja w zakresie promowania świadomości i aktywnej postawy wobec różnych dolegliwości i chorób oraz sposobów radzenia sobie z nimi.

Planowane cele

Celem zajęć jest nauczenie i doskonalenie poszczególnych umiejętności interpersonalnych takich jak: nawiązywanie rozmowy, nazywanie problemów i podejmowanie prób ich rozwiązywania, radzenie sobie ze stresem i napięciami w sytuacjach społecznych oraz kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi osobami.

Opis efektów

- wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków),
- nabycie umiejętności podejmowania właściwych decyzji, rozwiązywania problemów,
- lepsze poznanie i uświadomienie sobie przeżywanych uczuć,
- rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji,
- wzrost pozytywnych relacji wśród uczestników,
- nabycie nowych doświadczeń i niezbędnej wiedzy w radzeniu sobie z codziennymi problemami także zdrowotnymi,
- wzmocnienie poczucia wspólnoty i więzi z innymi,
- wsparcie indywidualne (pomoc w rozwiązywaniu problemów i pokonywaniu napotkanych trudności życia codziennego, odreagowanie i kontrola negatywnych emocji).

Termin realizacji – praca ciągła, zajęcia grupowe dostosowane do poziomu danej osoby

Prowadzący – starszy terapeuta

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

5. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników

Zadania (treści programowe)

Poznanie różnorodnych form spędzania i organizowania czasu wolnego:

- oglądanie wybranych programów TV,
- spotkania z okazji urodzin i imienin uczestników,
- organizacja i udział w zabawach tanecznych,
- udział w imprezach integracyjnych (wyjazdy do innych ŚDS, współpraca z organizacjami pozarządowymi – warsztaty, pikniki),
- gry planszowe, karciane, układanie puzzli,
- korzystanie z komputera i internetu,
- przybliżanie tradycji i obyczajów lokalnych i narodowych.

Planowane cele

Trening ma na celu rozwijanie własnych zainteresowań, nabywanie umiejętności korzystania z różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Naukę umiejętności wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi, spotkania w gronie znajomych, wspólne świętowanie imienin, urodzin.

Integrację poprzez uczestnictwo we wspólnych zabawach tanecznych, wyjazdowych imprezach towarzyskich. Rozbudzanie poczucia przynależności do społeczności lokalnej.

Korzystanie z komputera i internetu, jako formy rozrywki i źródła zdobywania wiedzy o świecie. Celem jest przygotowanie do praktycznego wykorzystania zdobytych umiejętności w życiu codziennym oraz zdobywanie umiejętności motywacyjnych, pobudzających do własnej aktywności.

Opis efektów

- umiejętne gospodarowanie wolnym czasem,
- rozwój różnorodnych zainteresowań,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości i poprawa samooceny,
- wyrażanie emocji w sposób społecznie akceptowany,
- zwiększenie poczucia solidarności i przynależności do grupy,
- rozładowanie negatywnych emocji i napięć poprzez aktywność zastępczą,
- umiejętne wybieranie najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności.

Termin realizacji – praca ciągła, według zainteresowań

Prowadzący – pracownicy

6. Trening usprawniający funkcje poznawcze

Zadania (treści programowe)

Trening pamięci, mowy, uwagi, myślenia, koncentracji prowadzony w formie zadań do rozwiązywania (krzyżówki, wykreślanki, labirynty, kolorowanki, skojarzenia itp.), ćwiczeń P. Dennisona (ruchy naprzemienne, punkty równowagi, rysowanie oburącz, itp.) śpiew jako forma ekspresji, uspokojenia i poprawy koncentracji.

Planowane cele

Celem zajęć jest stymulacja procesów poznawczych, ulegających pogorszeniu w miarę upływu czasu – usprawnianie pamięci i koncentracji oraz podtrzymywanie umiejętności komunikacyjnych (pamięci słów i ich znaczenia), poprawa stanu emocjonalnego, wzrost samooceny, zadowolenia, poczucia przynależności do grupy, zapobieganie wzmożonemu niepokojowi.

Opis efektów

- utrzymywanie procesów poznawczych na w miarę stałym poziomie (zachowanie funkcji mowy, koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi, pamięci),
- wzrost samooceny, zmniejszenie poczucia izolacji i bezradności.

7. Psychorysunek

Zadania (treści programowe)

Trening z wykorzystaniem metody rysunku (samodzielne wykonywanie prac plastycznych na tematy zaproponowane przez osobę prowadzącą lub uczestników, prezentacja i omawianie rysunków w grupie).

Planowane cele

Celem zajęć prowadzonych z wykorzystaniem metody rysunku jest zrozumienie problemów uwidocznionych poprzez pracę plastyczną, uświadomienie i odreagowanie napięć i emocji trudnych do ujawnienia, ukazanie różnych sytuacji i konfliktów osobistych.

Opis efektów

- lepsze poznanie i uświadomienie sobie przeżywanych uczuć,
- rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji.

Termin realizacji – 1x w miesiącu

Prowadzący – starszy terapeuta

8. Zajęcia z muzyką

Zadania (treści programowe):

Trening prowadzony będzie z wykorzystaniem śpiewu, tańca, zabaw muzycznych, rytmicznych i ruchowych, gry na instrumentach oraz rozmowy.

Planowane cele

- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie oraz wspólnej zabawy,
- kształcenie poczucia rytmu, wyobraźni muzycznej i ekspresji ruchowej,
- wzmacnianie równowagi ciała, polepszenie koordynacji,
- rozładowanie napięcia, redukcja stresu,
- kształcenie zdolności wokalnych i rytmiczno-tanecznych,
- przygotowywanie do występów indywidualnych i grupowych.

Opis efektów

- zwiększenie umiejętności wokalnych i rytmiczno-tanecznych,
- nabycie większej pewności siebie,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- poprawa ogólnego samopoczucia.

Termin realizacji – 3x w tygodniu

Prowadzący – starszy terapeuta

Poradnictwo psychologiczne

Zadania (treści programowe)

- diagnoza i ocena funkcjonowania – określenie poziomu intelektualnego, emocjonalnego i społecznego.
- wsparcie edukacyjno-terapeutyczne,
- rozwiązywanie problemów – wspieranie w podejmowaniu decyzji i rozwiązywaniu trudności życiowych,
- zwiększenie samoświadomości – uświadamianie schematów myślenia i zachowań.

Planowane cele

Spotkania mają na celu poznanie i poszerzanie umiejętności radzenia sobie z emocjami w różnych sytuacjach, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków, nabycie umiejętności podejmowania właściwych decyzji, rozwiązywania problemów i konfliktów.

Prowadzona jest również indywidualna pomoc psychologiczna, rozwiązywanie trudności adaptacyjnych i rodzinnych.

Opis efektów

- wzrost poziomu funkcjonowania społecznego,
- adaptacja do otoczenia – ułatwienie funkcjonowania w domu, środowisku lokalnym,
- lepsza kontrola własnych zachowań.

Termin realizacji – 1x w tygodniu, lub w miarę potrzeb

Prowadzący – psycholog

Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

Zadania (treści programowe)

- pomoc w załatwianiu spraw w ZUS, OPS, PCPR, bankach itp.,
- pomoc w wypełnianiu i redagowaniu pism urzędowych (wniosek o wydanie legitymacji dokumentującej niepełnosprawność, wniosek o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego, wniosek o ustalenie stopnia niepełnosprawności, wniosek o udzielenie świadczeń z pomocy społecznej, o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia itp.).

Planowane cele

Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa oraz samodzielności uczestnika poprzez kompleksowe i indywidualne wsparcie w załatwianiu spraw urzędowych, obejmujące pomoc w wypełnianiu

i redagowaniu pism oraz kompletowaniu wymaganej dokumentacji, pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej.

Opis efektów

- zmniejszenie stresu i niepewności,
- lepsze zrozumienie procedur administracyjnych oraz zwiększenie skuteczności podejmowanych działań i szans na pozytywne rozpatrzenie spraw.

Termin realizacji – w zależności od potrzeb

Prowadzący – specjalista pracy socjalnej

Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych

Zadania (treści programowe)

- pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia,
- pomoc w uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt lekarskich,
- wykonywanie podstawowych pomiarów diagnostycznych uczestnikom domu,
- pogadanki tematyczne z zakresu zdrowia,
- kontakt z lekarzem, rodziną odnośnie stanu zdrowia,
- psychoedukacja.

Planowane cele

Kształtowanie i wzmacnianie zachowań prozdrowotnych wśród uczestników.

Opis efektów

- poprawa stanu zdrowia dzięki szybszej diagnozie i leczeniu,
- większa świadomość zdrowotna na temat dostępnych świadczeń i praw pacjenta,
- zmniejszenie stresu i poczucia bezradności w poruszaniu się po systemie opieki zdrowotnej.

Termin realizacji – w zależności od potrzeb

Prowadzący – specjalista pracy socjalnej, pielęgniarzka

Niezbędna opieka

Zadania (treści programowe)

- zapewnienie niezbędnej opieki, osobom, które ze względu na stale pogarszający się stan zdrowia wymagają systematycznego monitorowania stanu psychofizycznego,
- reagowanie na wszelkie zmiany oraz udzielanie adekwatnego wsparcia,
- budowanie bezpiecznego, spokojnego i przyjaznego środowiska, które sprzyja poczuciu swobody, zmniejszeniu napięcia oraz efektywnemu uczestnictwu w treningach i zajęciach prowadzonych przez ŚDS.

Planowane cele

- Celem działań jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji i komfortu funkcjonowania poprzez kompleksowe wsparcie dostosowane do aktualnych potrzeb zdrowotnych i psychofizycznych.

Opis efektów

- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji emocjonalnej oraz komfortu psychicznego,
- poprawa jakości codziennego funkcjonowania oraz poczucia akceptacji i wsparcia,
- odciążenie rodziny i opiekunów w zakresie codziennej opieki i wsparcia,
- ograniczenie ryzyka pogłębiania się problemów zdrowotnych, psychofizycznych i społecznych,
- wzmocnienie zdolności uczestnika do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Termin realizacji – praca ciągła

Prowadzący – pracownicy

Terapia ruchowa

Zadania (treści programowe)

- ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozgrzewka (ćwiczenia oddechowo-krążeniowe, ćwiczenia aerobowe i anaerobowe, ćwiczenia gimnastyczne w różnych pozycjach wyjściowych, stretching), nordic walking,
- ćwiczenia siłowe wielostawowe i izolowane (ćwiczenia na przyrządach oraz za pomocą wolnych ciężarów, ćwiczenia wyciszające i oddechowe),
- ćwiczenia na siłowniach outdoorowych OFC,
- gry zręcznościowe (dart, tenis stołowy, bilard, gry z użyciem konsoli X-box Kinect, Boule),
- gry zespołowe,
- zajęcia rekreacyjno-poznawcze (wycieczki autokarowe, spacer, zabawy integracyjne w terenie),
- przygotowania do zawodów i spartakiad sportowych,
- indywidualne zajęcia cardio (bieżnia elektryczna),
- masaż klasyczny, masaż relaksacyjny gorącymi kamieniami (zmniejszanie pobudliwości układu nerwowego oddziałującą na sferę emocjonalną poprzez receptory ciepła i dotyku),
- masaż sportowy dla uczestników biorących udział w spartakiadach i uprawiających sport jako formę codziennej rekreacji (masaż treningowy, przed zawodami, startowy, powysiłkowy i podtrzymujący),
- naświetlanie lampą sollux (ból kręgosłupa, karku, bóle mięśniowe, rwa kulszowa i ramienna, redukcja napięć mięśniowych, łagodzenie stanów depresyjnych).

Planowane cele

Celem zajęć jest kształtowanie szybkości, zwinności, koordynacji wzrokowo-ruchowej, podnoszenie wszechstronnej sprawności, kształcenie umiejętności pracy w zespole według zasad fair play, wzmacnianie układu kostnego i mięśniowego poprzez poprawienie postawy ciała, siły i wytrzymałości. Uświadamianie wpływu różnych form aktywności fizycznej na zdrowie i kondycję oraz dobieranie ćwiczeń odpowiednich do możliwości, stanu zdrowia i samopoczucia.

Opis efektów

- poprawa ogólnej sprawności i kondycji fizycznej,
- wzmocnienie siły mięśniowej i wytrzymałości,
- zwiększenie koordynacji ruchowej i równowagi,
- poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego,
- kształtowanie prawidłowych nawyków ruchowych,
- redukcja napięcia i stresu, poprawa samopoczucia,
- wzrost świadomości własnego ciała i jego możliwości,
- rozwijanie motywacji do regularnej aktywności fizycznej,
- poprawa koncentracji i dyscypliny,
- integracja grupy i rozwijanie umiejętności współpracy,
- rozluźnienie napiętych mięśni i zmniejszenie dolegliwości bólowych,
- poprawa krążenia krwi i limfy.

Termin realizacji – zajęcia będą prowadzone codziennie w małych grupach.

Prowadzący – starszy terapeuta

Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia

9. Terapia zajęciowa

Zadania (treści programowe)

- Ćwiczenia wspomagające procesy intelektualne takie jak, kolorowanka terapeutyczna, relaksacyjna, według kodu, łamigłówki (szukanie różnic, rozróżnianie kształtów, ćwiczenie orientacji w przestrzeni itp.). Ćwiczenia grafomotoryczne (pisanie liter, odwzorowywanie, dorysowywanie drugiej połowy itp.). Układanki (karty z kolorowymi ilustracjami, paski kolorowego papieru według kodu, segregowanie po kształcie, układanie klocków itp.)
- Ergoterapia – terapia przez pracę. Zajęcia techniczno-praktyczne takie jak krawiectwo, nauka lub przypomnienie szycia podstawowymi ściegami, przyszywanie guzików, drobna reperacja odzieży. Stolarstwo, zbijanie ramek, szlifowanie papierem ściernym, przybijanie gwoździ, cięcie piłką ręczną.
- Plastykoterapia – zajęcia manualne między innymi wycinanie kształtów, wydzieranie, lepienie z plastelin, masy solnej i porcelanowej, klejenie, zwijanie bibuły i papieru, odlewy gipsowe, wyplatanie z papierowej wikliny i sznurka, kalambury rysunkowe. Tworzenie dekoracji z darów natury (szyszki, liście, kora itp.), recykling, itp. Wykonywanie kartek, dekoracji, stroików okolicznościowych, świątecznych z użyciem różnych materiałów.
- Silwoterapia – terapia przez kontakt z naturą i czerpanie z niej energii. Pielęgnacja roślin na rabacie kwiatowej przed budynkiem ŚDS, obserwacja przyrody, utrwalanie przyrody na zdjęciach. Zbieranie darów natury, które będą wykorzystywane podczas zajęć plastycznych.
- Poznanie zasad BHP podczas wykonywania prac i prawidłowego posługiwania się narzędziami.

Planowane cele

Celem zajęć jest usprawnianie motoryki małej i dużej, kształcenie pamięci wzrokowej i słuchowej, rozwijanie cierpliwości, doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania, co przyczynia się do poprawy jakości życia codziennego i zwiększenia samodzielności. Ponadto uczestnicy wdrażani są do przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z różnych narzędzi i materiałów. Wykonywana praca i zajęcia twórcze zmniejszają stres i napięcie nerwowe, mają działanie wyciszające, poprawiają samopoczucie. Uczą umiejętności interpersonalnych, współpracy oraz wzajemnej pomocy. Dają możliwość na spędzenie czasu w sposób twórczy jak i rozwijania swoich zainteresowań. Ponadto powstałe podczas zajęć prace plastyczne są eksponowane podczas wystaw i przeglądów twórczości osób niepełnosprawnych, co przyczynia się do poprawy wizerunku osób niepełnosprawnych w społeczeństwie.

Opis efektów

- rozładowanie napięć poprzez działania twórcze,
- poprawa sprawności manualnej,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wyrabianie zaradności osobistej,
- nabywanie wiedzy i nowych doświadczeń,
- nawiązywanie kontaktów społecznych, współpraca w grupie,
- przygotowanie do niezależnego i aktywnego funkcjonowania w społeczeństwie,
- zmiana wizerunku osób niepełnosprawnych sprzyjająca lepszej integracji ze społecznością lokalną.

Termin realizacji – praca codzienna

Prowadzący – starszy terapeuta

10. UWAGI

Poszczególne formy proponowanych działań dostosowane są do indywidualnych możliwości i potrzeb uczestnika. Osoby przewlekłe psychicznie chore, z niepełnosprawnością intelektualną oraz wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych są dobierane w grupy i uczestniczą w treningach, opierających się większości na tych samych tematach, ale w stopniu zależnym od ich możliwości intelektualnych oraz ograniczeń związanych z niepełnosprawnościami. Dobór tematu zajęć jest odpowiednio przygotowany, oraz na bieżąco modyfikowany przez osoby prowadzące zajęcia. Prowadzone są również indywidualne treningi i zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu.