

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 C – dla osób wykazujących inne przewlekłe
zaburzenia czynności psychicznych

Spis treści

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Nisku	2
Typ C – Cele szczegółowe dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych:	2
Trening funkcjonowania w codziennym życiu.....	3
1. Trening kulinarny	3
2. Trening umiejętności praktycznych	3
3. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny.....	4
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	4
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	6
1. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników	6
2. Psychorysunek	8
3. Zajęcia z muzyką	8
Poradnictwo psychologiczne	9
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	9
Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	10
Niezbędna opieka	11
Terapia ruchowa.....	11
Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia	13
1. Terapia zajęciowa	13
Trening umiejętności społecznych	15
1. Trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich.....	15
UWAGI	16

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, 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 C – Cele szczegółowe dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych:

1. Poprawa sprawności funkcjonowania w życiu codziennym,
2. Zapobieganie pogłębianiu niepełnosprawności,
3. Opieka oraz wsparcie w osiągnięciu sprawności – motywowanie do leczenia i rehabilitacji,
4. Doprowadzenie do zwiększenia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi,
5. Wsparcie rodziny osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych w radzeniu sobie z obciążeniami wynikającymi z choroby,
6. Umożliwienie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym,
7. Rozwijanie umiejętności społecznych i interpersonalnych,
8. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania,
9. Integracja ze środowiskiem lokalnym.

Prowadzone będą także treningi i zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, które uwzględnią zakres działań ukierunkowanych na deficyty jakimi obarczona jest ta grupa uczestników.

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.

Uwagi

Trening będzie uwzględniał udział osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu.

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, pielienie 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.

Uwagi

Trening będzie uwzględniał udział osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu.

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

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

Zadania (treści programowe)

- postrzeganie siebie, budowanie poczucia własnej wartości i akceptacja samego siebie, budowanie umiejętności adekwatnej oceny swojego potencjału,
- stawianie sobie realistycznych celów możliwych do zrealizowania, uczenie i doskonalenie umiejętności planowania różnych sytuacji,
- rozpoznawanie, rozumienie i wyrażanie swoich uczuć (określanie własnego stanu emocjonalnego, nazywanie poszczególnych uczuć, wyrażanie ich w sposób akceptowany przez otoczenie, kształcenie umiejętności odczytywania uczuć innych osób),

- rozwijanie kontaktów z innymi ludźmi (kształcenie umiejętności słuchania ze zrozumieniem, zadawania pytań, nauka wyrażania i przyjmowania krytyki, wyrabianie tolerancji i życzliwej postawy w kontaktach z innymi osobami, podtrzymywanie umiejętności współpracy w grupie),
- określanie i rozwiązywanie problemów (rozpoznawanie i nazywanie swoich problemów, szukanie sposobów ich rozwiązywania – układanie planu działania, rozwiązywanie problemów grupowych),
- radzenie sobie ze stresem (rozpoznawanie sytuacji stresujących i objawów stresu, 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: słuchanie ze zrozumieniem, nawiązywanie rozmowy, rozwiązywanie problemów, 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 i konfliktów oraz zwiększenie kontroli nad własnym życiem,
- 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, pomoc w rozwiązywaniu konfliktów)

Termin realizacji – praca ciągła, dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi – w zależności od potrzeb spotkania indywidualne oraz zajęcia grupowe dostosowane do poziomu danej osoby.

Prowadzący – starszy terapeuta

Indywidualne zajęcia terapeutyczne dla osoby ze spektrum autyzmu

Zadania:

- dzielenie się przemyśleniami i konfrontowanie swoich obserwacji dotyczących świata z terapeutą,
- rozpoznanie swoich emocji oraz innych osób neurotypowych,

- omówienie trudnych sytuacji społecznych,
- planowanie nowych celów w życiu,
- wzmacnianie potrzeby poczucia większej pewności kontaktów interpersonalnych,
- budowanie nowych relacji,
- zrozumienie punktu widzenia otoczenia,
- rozpoznanie potrzeb i trudności uczestnika.

Planowane cele:

Celem zajęć jest doskonalenie poszczególnych umiejętności interpersonalnych zapobiegających wycofaniu i unikaniu kontaktu ze światem zewnętrznym oraz usprawnienie komunikacji z innymi ludźmi.

Opis efektów

- poprawa relacji międzyludzkich
- ogólna poprawa jakości życia

Termin realizacji – praca według indywidualnych potrzeb uczestnika.

Prowadzący – starszy terapeuta

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

1. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników

Zadania (treści programowe)

Poznanie różnorodnych form spędzania i organizowania czasu wolnego:

- oglądanie filmów (dyskusja),
- rozwój zainteresowań nowymi formami spędzania czasu wolnego,
- spotkania z okazji urodzin i imienin uczestników,
- organizacja i udział w zabawach tanecznych,
- udział w imprezach integracyjnych (wyjazdy do innych ŚDS),
- gry planszowe, karciane, układanie puzzli,
- korzystanie z komputera i internetu,
- inne, zgodnie z zainteresowaniami uczestników.

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 praktyczne-

go 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,
- umiejętne wybieranie najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności.

Termin realizacji – praca ciągła, według zainteresowań

Prowadzący – pracownicy

Indywidualne zajęcia dla osoby ze spektrum autyzmu (w ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego)**Zadania (treści programowe)**

- stwarzanie sposobności do wykonywania czynności, które przyczynią się do postępu w uzyskaniu określonej sprawności (gry planszowe, taniec, śpiew, itp.),
- pomoc w kształtowaniu bardziej realnego obrazu siebie – doświadczenie swoich możliwości i ograniczeń (śpiewanie podczas wyjazdu integracyjnego, Letniego Festiwalu Piosenki itp.),
- łamanie barier w rozmowach społecznych (spotkania okolicznościowe, integracyjne, rozmowy indywidualne),
- rozwijanie pasji i zainteresowań (wyszukiwanie różnych artykułów w internecie i dzielenie się wiedzą z innymi, czytanie książek itp.).

Planowane cele

Wspieranie wszechstronnego rozwoju poprzez stwarzanie okazji do aktywnego działania, poznawania własnych możliwości i ograniczeń, przełamywania barier w kontaktach społecznych oraz rozwijania pasji i zainteresowań, w celu zwiększenia samodzielności, pewności siebie i jakości funkcjonowania w życiu społecznym.

Opis efektów

- zwiększenie poczucia zadowolenia z wykonywanych czynności i osiągnięć,
- realizacja własnych pragnień, pasji i zainteresowań,
- zwiększenie integracji i przynależności do grupy,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości i poprawa samooceny,
- zdobycie umiejętności przydatnych w codziennym życiu.

Zajęcia o charakterze rehabilitacyjno-terapeutycznym dla osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi**Zadania (treści programowe)**

- śpiew indywidualny i grupowy w celu redukcji stresu i poprawy ogólnego samopoczucia,

- usprawnianie zaburzonych funkcji: wzrokowych (podtrzymywanie umiejętności czytania ze zrozumieniem), słuchowych (ćwiczenia uwrażliwiające na bodźce słuchowe – słuchanie muzyki, ćwiczenia pamięci słuchowej i koordynacji wzrokowo-słuchowej) i ruchowych (ćwiczenia orientacji w przestrzeni, ćwiczenia taneczne i równoważne).

Planowane cele:

Wspieranie **równowagi emocjonalnej** poprzez śpiew indywidualny i grupowy jako formę redukcji stresu oraz usprawnianie zaburzonych funkcji poznawczych i motorycznych, w szczególności funkcji wzrokowych, słuchowych i ruchowych, w celu poprawy ogólnego funkcjonowania.

Opis efektów

- wyciszenie i polepszenie kontroli emocji trudnych w przeżywaniu,
- utrzymywanie procesów poznawczych na w miarę stałym poziomie (zachowanie funkcji mowy, koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi),
- wzrost samooceny, zmniejszenie poczucia izolacji i bezradności.

Termin realizacji – dla osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi – w zależności od potrzeb spotkania indywidualne oraz zajęcia grupowe dostosowane do poziomu danej osoby.

Prowadzący – starszy terapeuta

2. 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 psychicznych uświadczonych 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

3. 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)

- wsparcie edukacyjno-terapeutyczne w radzeniu sobie z trudnymi emocjami,
- rozwiązywanie problemów poprzez wspieranie w podejmowaniu decyzji i analizę trudności życiowych,
- zwiększenie samoświadomości – uświadamianie schematów myślenia i zachowań,
- poprawa jakości życia – dążenie do większej satysfakcji i dobrostanu psychofizycznego.

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. Kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych.

Opis efektów

- wzrost poziomu funkcjonowania społecznego,
- lepsza kontrola swoich zachowań,
- redukcja stresu,
- radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych i panowanie nad swoimi emocjami.

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

Prowadzący – psycholog

Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

Zadania (treści programowe)

- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (ZUS, KRUS, OPS, PCPR, 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 itp.).

Planowane cele

Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa oraz samodzielności uczestnika poprzez kompleksowe i indywidualne wsparcie w załatwianiu spraw urzędowych, 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,
- opieka i wsparcie osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi,
- psychoedukacja.

Planowane cele

Kształtowanie zachowań prozdrowotnych u 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, pielęgniarka.

Niezbędna opieka

Zadania (treści programowe)

- zapewnienie niezbędnej opieki, szczególnie osobom z niepełnosprawnościami sprzężonymi, które ze względu na stale pogarszający się stan zdrowia wymagają systematycznego monitorowania stanu psychofizycznego,
- reagowanie na wszelkie zmiany oraz udzielanie adekwatnego wsparcia,
- pomoc w podstawowych czynnościach samoobsługowych: ubieraniu i rozbieraniu odzieży wierzchniej, wsiadaniu i wysiadaniu z busa oraz bezpiecznym poruszaniu się po terenie Domu,
- zapewnienie opieki i wsparcia podczas spotkań integracyjnych, uroczystości oraz sytuacji wymagających zwiększonej uwagi i asekuracji,
- 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 relaksacyjny z elementami masażu klasycznego, masaż gorącymi kamieniami, (oddziaływanie fizyczne na sferę emocjonalną poprzez receptory ciepła i dotyku).
- wykorzystanie fotela do masażu w celu rozluźnienia mięśni i poprawy samopoczucia

Planowane cele

Celem zajęć jest kształtowanie szybkości, zwinności, koordynacji wzrokowo–ruchowej, podnoszenie wszechstronnej sprawności, kształcenie umiejętności pracy w zespole według zasad fair play, wzmacnianie partii mięśniowych poprzez poprawienie 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.

Termin realizacji – zajęcia będą prowadzone codziennie w małych grupach.

Prowadzący – starszy terapeuta

Zajęcia indywidualne dla osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi i spektrum autyzmu

Zadania (treści programowe)

- Masaż klasyczny, sportowy, gorącymi kamieniami,
- fotel do masażu.

Planowane cele

Celem zajęć jest kompleksowe oddziaływanie na zdrowie psychiczne, emocjonalne oraz fizyczne uczestników. Zajęcia sprzyjają rozluźnieniu mięśni, zwiększeniu ruchomości stawów, zmniejszeniu dolegliwości bólowych oraz wspomagają regulację ciśnienia krwi.

Opis efektów

- rozluźnienie napiętych mięśni i zmniejszenie przykurczów,

- poprawa ruchomości stawów,
- zmniejszenie dolegliwości bólowych,
- poprawa krążenia krwi i limfy,
- działanie relaksacyjne i redukcja stresu,
- wspomaganie regeneracji organizmu po wysiłku,
- poprawa samopoczucia i komfortu fizycznego,
- normalizacja napięcia emocjonalnego i poprawa ogólnego dobrostanu.

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

1. Terapia zajęciowa

Zadania (treści programowe)

- 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, wiercenie otworów, cięcie piłką ręczną, oprawa powstałych podczas zajęć obrazów. Hafciarstwo, wyszywanie obrazków techniką krzyżkową na kanwie, haft diamentowy.
- 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, kolorowanka relaksacyjna, kalambury rysunkowe. Tworzenie dekoracji z darów natury, (szyszki, liście, kora itp.), recykling, itp. Wykonywanie kartek, dekoracji, stroików okolicznościowych, świątecznych z użyciem różnych materiałów.
- Arteterapia – terapia przez sztukę. Malowanie obrazów farbami na papierze i płótnie. Rysowanie prac tematycznych inspirowanych wierszem, muzyką lub według własnego pomysłu. Nauka i zdobienie przedmiotów w technice decupage. Tworzenie obrazów w technikach graficznych: collage, mix media. Obcowanie ze sztuką (oglądanie reprodukcji, wyjścia na lokalne wystawy, wyjazdy do muzeum, udział w przeglądach plastycznych, filmy inspirujące, filmy o życiu i twórczości znanych malarzy).
- Indywidualne rozmowy z pracownikiem (motywujące, inspirujące),
- Silwoterapia – terapia przez kontakt z naturą i czerpanie z niej energii. Pielęgnacja roślin na rabacie kwiatowej przed budynkiem ŚDS, spacer po parku, obserwacja przyrody, utrwalanie przyrody na rysunkach, zdjęciach. Zbieranie darów natury, które będą wykorzystywane podczas zajęć plastycznych.
- Poznanie zasad BHP podczas wykonywania prac i prawidłowego posługiwania się narzędziami.

Planowane cele

Zajęcia w pracowni terapii zajęciowej mają na celu udzielenie wsparcia i pomocy w wykorzystaniu własnych możliwości oraz zwiększanie motywacji do samodoskonalenia się. Uczestnik zajęć ukierunkowuje własną aktywność na przezwyciężanie bierności i zależności od otoczenia. Wykonywana praca i zajęcia twórcze zmniejszają stres, napięcie nerwowe i pozwalają na wyrażanie skrytych przeżyć, co prowadzi do poprawy samopoczucia oraz pomaga w budowaniu poprawnych relacji

interpersonalnych, współpracy w grupie, nawiązywaniu rozmów, przyjaźni. Zajęcia plastyczne rozwijają i podtrzymują sprawność manualną, uczą dokładności, cierpliwości i wrażliwości oraz doskonałą umiejętności planowania i przewidywania, konsekwencji działania, przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z prostych narzędzi i urządzeń technicznych. Powstałe podczas zajęć prace plastyczne są eksponowane na ścianach w budynku ŚDS, biorą udział w wystawach i przeglądach co prowadzi do zmiany wizerunku osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie.

Opis efektów

- rozładowanie napięć poprzez działania twórcze,
- poprawa sprawności manualnej,
- kompensowanie ograniczeń poprzez ukazanie możliwości realizacji zastępczych celów życiowych,
- rozwój własny dzięki działaniom kreatywnym,
- 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

Indywidualne zajęcia terapeutyczne dla osoby ze spektrum autyzmu

Zadania (treści programowe)

- rysunek ołówkiem, kredkami, żelopisami itp.
- wydrapywanki,
- obcowanie ze sztuką, udział w przeglądach, wyjścia na wystawy.

Planowane cele

Celem zajęć jest stworzenie poczucia bezpieczeństwa dzięki wykonywaniu prac plastycznych w technice, w której uczestnik czuje się najlepiej. Jednocześnie próba przełamania stereotypowego myślenia poprzez wprowadzenie do rysunków kolorów i urozmaicenie podłoża o różnej fakturze. Poprzez indywidualne rozmowy wzmocnianie poczucia własnej wartości, motywowanie do rozwoju osobistego.

Opis efektów

- rozwój własnych zainteresowań,
- poprawa sprawności manualnej,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Termin realizacji – praca według indywidualnych potrzeb uczestnika.

Prowadzący – starszy terapeuta.

Zajęcia o charakterze rehabilitacyjno-terapeutycznym dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi:

Zadania (treści programowe)

- rozmowy indywidualne z pracownikiem na tematy związane z twórczością,
- rysowanie i malowanie na kartce papieru, z wykorzystaniem ołówka, kredek, farb,
- wycinanki, wyklejanki, wydzieranki,
- plastelina – wyklejanie konturów, rozcieranie i lepienie,
- wyklejanie obrazów na tekturze kulkami z bibuły,
- wykonywanie kwiatów z krepiny,
- wykonywanie sezonowych dekoracji np. stroików, kartek, ozdób dekoracyjnych.

Planowane cele:

Celem zajęć jest rozwijanie zdolności manualnych, wrażliwości, wyobraźni i twórczego myślenia, doskonalenie różnych technik plastycznych oraz kształtowanie umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami plastycznymi. Ponadto wykonywana praca zmniejsza stres, napięcie nerwowe i pozwala na wyrażenie własnych emocji i potrzeb co prowadzi do poprawy lepszego samopoczucia.

Opis efektów:

- poprawa sprawności manualnej,
- złagodzenie napięcia nerwowego,
- rozwój zainteresowań, pasji,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości.

Termin realizacji – praca według indywidualnych potrzeb uczestnika.

Prowadzący – starszy terapeuta.

Trening umiejętności społecznych

1. Trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich

Zadania (treści programowe)

- nabycie i utrwalenie umiejętności dokładnego przyglądania się sytuacji problemowej (obserwacja okoliczności, w których zaistniała trudna sytuacja),
- zdobycie umiejętności opisywania problemów w kategorii celu i przeszkody,
- zdobycie umiejętności poszukiwania i oceny rozwiązań trudnej sytuacji
- nauka umiejętności wprowadzania wybranych rozwiązań w życie,

Planowane cele

Celem treningu jest nauka umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które mogą zdarzyć się w codziennym życiu osób przewlekłe psychicznie chorych.

Opis efektów

Ogólna poprawa jakości życia poprzez lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi oraz poprawa werbalnych i niewerbalnych umiejętności komunikacyjnych z innymi ludźmi.

Termin realizacji – 1x w tygodniu (8 spotkań) dla wybranej grupy

Prowadzący – starszy terapeuta

UWAGI

Poszczególne formy proponowanych działań dostosowane są do indywidualnych możliwości i potrzeb uczestnika. Osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi, 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 sprzężonymi. 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.