

NISKO 2024

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 2024

**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  |
| 1. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników .....                                                               | 6  |
| 2. Trening usprawniający funkcje poznawcze .....                                                                         | 7  |
| 3. Psychorysunek.....                                                                                                    | 7  |
| Poradnictwo psychologiczne .....                                                                                         | 7  |
| Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych .....                                                                               | 8  |
| Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych .....                                                              | 8  |
| Niezbędna opieka.....                                                                                                    | 9  |
| Terapia ruchowa.....                                                                                                     | 9  |
| Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa warsztatach terapii zajęciowej lub<br>podjęcia zatrudnienia ..... | 10 |
| 1. Terapia zajęciowa .....                                                                                               | 10 |
| Trening umiejętności społecznych .....                                                                                   | 12 |
| 1. Trening nauki higieny .....                                                                                           | 12 |
| 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 przewlekle 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.

Obecną 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 2024 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. 2023 poz. 901),
- 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 przewlekle 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.

Prowadzone będą także treningi i zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi i 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, śniadań, poczęstunków na imprezy okolicznościowe, (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, 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.

**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 prośb, 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

### 1. Trening według indywidualnych potrzeb uczestników

#### **Zadania (treści programowe)**

Poznanie różnorodnych form spędzania i organizowania czasu wolnego:

- oglądanie wybranych programów TV,
- 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,
- śpiew,
- 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

## 2. 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.) oraz śpiewu jako formy 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),
- wzrost samooceny, zmniejszenie poczucia izolacji i bezradności.

## 3. 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 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** – 2x w miesiącu

**Prowadzący** – starszy terapeuta

## Poradnictwo psychologiczne

### Zadania (treści programowe)

- Wsparcie edukacyjno-terapeutyczne.

**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,
- lepsza kontrola swoich zachowań,
- radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych i panowanie nad swoimi uczuciami

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

**Prowadzący** – psycholog

## Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych

**Zadania (treści programowe)**

- pomoc w dotarciu do urzędów, instytucji, załatwianie spraw w sądach, ZUS, KRUS, OPS, PCPR, bankach itp.,
- pomoc w wypełnianiu 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**

Praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika, wsparcie podczas załatwiania spraw urzędowych, pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, kompletowanie dokumentacji, pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej.

**Opis efektów**

Wzrost poziomu poczucia bezpieczeństwa.

**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**

Lepsze radzenie sobie z objawami choroby – psychoedukacja

**Termin realizacji** – w zależności od potrzeb

**Prowadzący** – psychiatra, specjalista pracy socjalnej, pielęgniarka

## Niezbędna opieka

**Zadania (treści programowe)** – Zapewnienie niezbędnej opieki, monitorowanie stanu psychofizycznego.

**Planowane cele**

Sprawowanie opieki przez pracowników Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa podczas zajęć i w czasie wyjazdów.

**Opis efektów**

Wzrost poziomu poczucia bezpieczeństwa

**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. Poszerzanie wiedzy w zakresie oddziaływania ruchu na organizm. Uświadamianie koligacji poprawy ogólnego stanu zdrowia i tężyzny fizycznej od różnych form aktywności oraz dobieranie ćwiczeń w zależności od predyspozycji, stanu zdrowia i samopoczucia.

### Opis efektów

- podniesienie ogólnego poziomu sprawności fizycznej,
- nabycie umiejętności aktywnego spędzania wolnego czasu,
- popularyzacja zdrowego trybu życia,
- osiągnięcie podstawowej wiedzy o procesie wychowania oraz kształcenia fizycznego i postępowania kompensacyjno-korekcyjnego,
- rozwinięcie zainteresowań i uzdolnień sportowych.

**Termin realizacji** – zajęcia będą prowadzone codziennie w małych grupach.

**Prowadzący** – starszy terapeuta

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

### 1. 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, samodzielnie uszycie prostej rzeczy np. maskotki czy ozdoby (tj. ptaszek z filcu, serce, miś), drobna reperacja odzieży. Stolarstwo, zbijanie ramek, szlifowanie papierem ściernym, przybijanie gwoździ, cięcie piłką ręczną. 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, 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. Rysowanie prac tematycznych inspirowanych wierszem, muzyką lub według własnego pomysłu. Nauka i zdobienie przedmiotów w technice decupage. Wykonywanie niektórych czynności przy tworzeniu witraży w technice Tiffaniaego. 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

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,
- kompensowanie ograniczeń poprzez ukazanie możliwości realizacji zastępczych celów życiowych,
- 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

## Trening umiejętności społecznych

### 1. Trening nauki higieny

#### Zadania (treści programowe)

- zajęcia wstępne – dbanie o higienę ciała,
- mycie całego ciała,
- dbanie o dłonie, stopy i paznokcie,
- dbanie o włosy,
- dbanie o higienę jamy ustnej,
- podsumowanie treningu.

#### Planowane cele

- nabycie umiejętności związanych z higieną osobistą,
- nauka wraz z instruktą utrzymywania prawidłowej higieny ciała,
- doskonalenie umiejętności higienicznych,
- wyrobienie nawyków higienicznych - częstego mycia rąk w szczególności przed i po posiłku, po skorzystaniu z toalety, dezynfekcji rąk,
- kształtowanie i utrwalanie umiejętności dbania o estetyczny wygląd zewnętrzny,
- kształtowanie pozytywnej postawy wobec swojego wyglądu zewnętrznego.

#### Opis efektów

Dbałość o wygląd zewnętrzny przyczynia się do wzrostu samooceny i dobrego samopoczucia oraz satysfakcji z własnego wyglądu zewnętrznego. Ponadto poprawie ulegają relacje z innymi osobami - nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych.

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

**Prowadzący** – terapeuta zajęciowy

#### 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.

DYREKTOR  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Nisku  
*Rafał Marchuś*