Załącznik Nr 1

do Zarządzenia nr 18/2023

Wójta Gminy Gozdowo

z dnia 20.03.2023 r.

**Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Ostrowach na 2023 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | **Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023**  | **Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania** | **Liczba osób objętych usługami****(szacunkowa liczba)** | **Wymiar czasu/częstotliwość** | **Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/ grupowe**  | **Przewidywane** **Efekty** |
| I. | **Trening funkcjonowania w codziennym życiu** | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 5 razy w tygodniu  | Indywidualna/grupowa | Nabywanie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym |
| 1. | Trening dbałości o wygląd zewnętrzny | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 5 razy w tygodniu oraz w razie potrzeb | Indywidualna/grupowa | Uczestnicy ukształtują nawyk w zakresie czynności pielęgnacyjnych: strzyżenie, malowanie włosów, dbanie o paznokcie, włosy, golenie, nabędą umiejętność doboru odzieży oraz obuwia do warunków pogodowych i okoliczności. |
| 2. | Trening nauki higieny | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 5 razy w tygodniu oraz w razie potrzeb | Indywidualna/grupowa | Uczestnicy poprzez udział w treningu ukształtują nawyk systematycznego dbania o higienę osobistą oraz swój schludny i czysty wygląd zewnętrzny, nabędą umiejętność dbania o mycie rąk przed i po posiłku oraz po skorzystaniu z toalety |
| 3. | Trening kulinarny | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 24 | 5 razy w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Poprzez udział w treningu uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności z zakresu obsługi sprzętu AGD oraz ręcznych narzędzi kuchennych (noże, deski, stolnica, obieraczki, łyżki, itp.). Ponadto, wyostrzą zmysł: powonienia i smaku, będą potrafili dobrać przyprawy i produkty do ustalonego dania, skoncentrują uwagę na wykonywanej czynności, zdobędą umiejętność współpracy w grupie. Dodatkowo uczestnicy wyrobią u siebie nawyk i umiejętności schludnego nakrywania do stołu, dokładnego zmywania naczyń oraz zadbają o porządek i higienę w pracowni. |
| 4. | Trening umiejętności praktycznych | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w tygodniu/ w razie potrzeb  | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy będą umieli samodzielnie lub przy pomocy terapeuty obsługiwać podstawowe sprzęty gospodarstwa domowego, będące na wyposażeniu Domu (pralka automatyczna, żelazko, deska do prasowania, odkurzacz, mop itp.), nabędą umiejętność segregowania, rozwieszania oraz składania prania po wyschnięciu, będą w stanie zadbać o porządek w pomieszczeniach domu oraz w sezonie wiosenno-letnim uprawiać ogródek i dbać o tereny zielone na terenie ŚDS. |
| 5. | Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 22 | 1 raz w tygodniu/ w razie potrzeb | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności z zakresu gospodarowania własnym budżetem, będą potrafili racjonalnie zaplanować wydatki, stworzyć i zrealizować listę zakupów adekwatnie do rzeczywistych potrzeb, porównać ceny sklepowe, znać nominały i wartości pieniężne, stworzyć plan wydatków miesięcznych |
| 6. | Zajęcia artystyczne | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 3 razy w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy zdobędą umiejętności przydatne w życiu codziennym, nauczą się czynności potrzebnych przy czynnościach zawodowych a także nauczą się estetyki, staranności przy wykonywaniu pracy, umiejętności gospodarowania materiałem, poprawi się ich sprawność w zakresie motoryki małej oraz koncentracja uwagi, stają się kreatywni. Uczestnicy poznają nowe metody pracy. Poprzez wystawy z rękodzieła artystycznego będą mieli możliwość zaprezentowania swoich umiejętności co wpłynie pozytywnie na samoocenę każdego uczestnika zajęć.  |
| 7. | Zajęcia ogrodnicze | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 22 | 1 raz w tygodniu oraz w razie potrzeb  | Indywidulna/grupowa | Uczestnicy zdobywają wiedzę i umiejętności związane z całoroczną pielęgnacja ogródka warzywnego, ogólną pielęgnacją zieleni, potrafią bezpiecznie i efektywnie posługiwać się narzędziami ogrodniczymi. |
| 8. | Zajęcia muzyczne | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy rozwijają zdolności muzyczne, pokonują swoją nieśmiałość poprzez występy, kształtują pozytywną samoocenę i wrażliwość na sztukę. Kontakt z muzyką pozwala dodatkowo na relaks i pozbycie się negatywnych emocji |
| **II.** | **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów** | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w tygodniu/ w razie potrzeb | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy zdobędą umiejętność odmawiania, reagowania na krytykę, opierania się presji grupy, wyrażania próśb oraz przyjmowania komplementów. Nauczą się współpracować w grupie i respektować zasady w niej panujące. Uczestnicy nabędą umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które pojawiają się w codziennym życiu |
| 1. | Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w tygodniu oraz w razie potrzeb | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy zdobędą umiejętność radzenia sobie ze stresem, wyjaśniania konfliktów, właściwych zachowań społecznych, zachowań w przestrzeni publicznej |
| 2. | *Inne…* |  |  |  |  |  |
| III. | **Trening umiejętności komunikacyjnych**  | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy nabędą umiejętność prowadzenia rozmowy, zwiększą zakres słownictwa, naucza się wyrażać swoje opinie, prośby. |
| 1. | W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 6 | 1 raz w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Trening ten pozwoli uzyskać wiedzę i podnieść własną samoocenę oraz nabyć nowe kompetencje. Za pomocą metody MAKATON uczestnicy nauczą się porozumiewać z najbliższymi osobami i opiekunami, sygnalizować swoje potrzeby i zainteresowania, podejmować próby samodzielnego opowiadania, wyrażać własne myśli i uczucia, pokonać bariery w porozumiewaniu się. |
| 2.  | *Inne…* |  |  |  |  |  |
| IV. | **Trening umiejętności spędzania wolnego czasu** | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy potrafią konstruktywnie gospodarować czasem wolnym, integrując się mają możliwość wspólnej dyskusji, wymiany poglądów i konwersacji |
| 1. | Trening rozwijania zainteresowań literaturą | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 15 | 1 raz w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką. Słuchając bądź czytając książki i czasopisma, będą potrafili analizować przeczytane artykuły, chętniej - sięgać po czasopisma lub korzystać z biblioteki.  |
| 2. | Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy oglądając i słuchając różne audycje radiowo – telewizyjne nabędą umiejętność wyszukania swojego ulubionego programu. |
| 3. | Trening rozwijania zainteresowań Internetem- zajęcia komputerowe | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 8 | 3 razy w tygodniu oraz w razie potrzeb | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy będą potrafili bezpiecznie korzystać z Internetu , oglądać wybrane przez siebie programy, samodzielnie wyszukiwać potrzebne informacje, drukować niezbędne artykuły, korzysta z komputera samodzielnie lub z pomocą terapeuty |
| 4. | Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 2 razy w miesiącu | Grupowe | Uczestnicy poznają różnorodne i alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego i nabędą umiejętności zagospodarowania czasu wolnego |
| 5. | *Inne…* |  |  |  |  |  |
| V. | **Poradnictwo psychologiczne** (krótki opis)Celem zajęć jest rozwój osobisty uczestników oraz ich poprawa adaptacji społecznej.- diagnoza uczestnika i jego sytuacji życiowej-udzielanie pomocy w radzeniu sobie z objawami choroby oraz wynikających z niej ograniczeń-wsparcie dla rodzin i opiekunów uczestników | Psycholog | 29 | 3 razy w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnik wykazuje chęć szukania pomocy, nabywa umiejętności potrzebne do prawidłowego funkcjonowania w rodzinie i społeczeństwie, poszukiwania wsparcia u specjalistów.Nabywa umiejętności radzenia sobie z objawami choroby. Poznaje zasady radzenia sobie ze stresem, nauczy się skutecznej komunikacji interpersonalnej oraz zgodnej współpracy w grupie. |
| VI. | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis)- informowanie uczestników o posiadanych uprawnieniach,- motywowaniu do podejmowania działania,- pomoc w wypełnianiu niezbędnej dokumentacji,- nauce adresowania i wysyłania listów, wypełniania blankietów bankowych- ułatwienie kontaktu z instytucjami,- kierowanie do odpowiednich instytucji w celu uzyskania dofinansowań,- pomoc w pisaniu pism urzędowych, wypełnianiu wniosków itp. | Kierownik/Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | W razie potrzeb | Indywidualna | Uczestnik nabył wprawę w załatwianiu spraw urzędowych, wie gdzie szukać pomocy i do kogo się zwrócić. Potrafi sam bądź z pomocą wypełnić formularze, wie jak zachowywać się w urzędzie. |
| VII. | Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych | Kierownik/Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | W razie potrzeb | Indywidualna | Uczestnik zrozumie potrzebę korzystania z porad i wizyt u lekarzy, w tym specjalistów. Uzyskanie wsparcia i większej samodzielności podczas korzystania z usług medycznych |
| 1. | Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza | Kierownik/Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | W razie potrzeb | Indywidualna | Uczestnicy będą systematycznie korzystać ze wsparcia i starać się samodzielnie pilnować terminów wizyt lekarskich. |
| 2. | Pomoc w zakupie leków | Kierownik/ Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | W razie potrzeb | Indywidualna | Uczestnik potrafi samodzielnie bądź z pomocą zakupić niezbędne leki, potrafi prowadzić konwersację |
| 3. | Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia | Kierownik/ Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | W razie potrzeb | Indywidualna | Ułatwienie uczestnikowi dotarcia do jednostek ochrony zdrowia. |
| VIII. | Niezbędna opieka | Kierownik/ Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy/ Psycholog | 29 | Codziennie | Indywidualna/ grupowa | Niezbędna opieka świadczona jest wszystkim uczestnikom, w szczególności zaś w głębokim i znacznym stopniem niepełnosprawności, oraz z niepełnosprawnością sprzężoną. Jest realizowana poprzez: pomoc przy ubieraniu i rozbieraniu odzieży wierzchniej, spożywaniu posiłków, korzystaniu z toalety, przy wsiadaniu i wysiadaniu z busa. Niezbędna opieka realizowana jest, także w czasie wyjazdów integracyjnych, wycieczek i w drodze do lekarza czy urzędu. To także systematyczne obserwowanie stanu psychofizycznego oraz monitorowanie jego postępów w treningach. |
| 1. | w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji | Kierownik/ Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy/ Psycholog | 4 | Codziennie | Indywidualna/ grupowa | Pomoc przy ubieraniu i rozbieraniu odzieży wierzchniej, spożywaniu posiłków, korzystaniu z toalety, przy wsiadaniu i wysiadaniu z busa. Niezbędna opieka realizowana jest, także w czasie wyjazdów integracyjnych, wycieczek i w drodze do lekarza czy urzędu. To także systematyczne obserwowanie stanu psychofizycznego oraz monitorowanie jego postępów w treningach. |
| 2. | *Inne…..* |  |  |  |  |  |
| IX. | Terapia ruchowa | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 3 razy w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnik dotleni komórki mózgowe, zrozumie celowość ruchów, usprawnia motorykę ciała, ogólną koordynację ruchów i kontrolę nad własnym ciałem, udoskonali ogólną sprawność ruchową, rozluźni i uelastyczni zbyt silne napięcia mięśniowe, ukształtuje świadomość własnego ciała, zmysł równowagi, podniesie sprawność układu mięśniowo - ruchowego i aparatu oddechowego, nastąpi wzrost ogólnej sprawności uczestników |
| 1. | Zajęcia sportowe (opis form)- gry i zabawy edukacyjne na świeżym powietrzu- spacery i wycieczki, wyjazdy- gimnastyka | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 3 razy w tygodniu/ w miarę potrzeb | Indywidualna/ grupowa | Usprawnienie kondycji wzrokowo ruchowej, zachowanie iutrzymanie prawidłowejpostawy ciała, aktywność do utrzymania swobodnej ekspresji ruchowej,rozwijanie właściwejmotywacji, kształtowanieorientacji w schemaciewłasnego ciała |
| 2. | Turystyka i rekreacja (zakres, forma)- zajęcia sportowe,- spacery/ wycieczki / wyjazdy- zajęcia edukacyjne | Kierownik/ Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | Okazjonalnie i planowo zgodnie z harmonogramem imprez | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy doświadczą pozytywnych emocji i satysfakcji z przebywania i poznawania nowych miejsc, zdobędą wiedzę na temat racjonalnego i efektywnego korzystania z czasu wolnego, rozwiną własne zainteresowania i będą zmotywowani do aktywności. |
| 3. | Trening relaksacyjny | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 1 raz w miesiącu oraz w razie potrzeb | Indywidualna/ grupowa | Dzięki tym zajęciom uczestnik będzie wprowadzony w stan odprężenia, wyciszenia , lepszego samopoczucia fizycznego i psychicznego, nastąpi złagodzenie napięcia emocjonalnego i niwelowanie stresu. |
| X. | Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)Dom nie zapewnia miejsc całodobowych. | - | - | - | - | - |
| XI.  | Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)  | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 29 | 5 razy w tygodniu | Indywidualna/ grupowa | Uczestnicy spożywają posiłki przygotowane w ramach treningu kulinarnego |
| XII. | Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy | Instruktor terapii zajęciowej/ Terapeuta Zajęciowy | 8 | W zależności od potrzeb | Indywidualna | Uczestnik nabywa pewność siebie, nabywa umiejętność i chęć poszukiwania pracy |
| XIII. | Usługi transportowe (krótki opis) | Kierownik ŚDS  | 29 | 5 razy w tygodniu | Grupowa |  |
| XIV. | Szkolenie kadry | Kierownik ŚDS | 8 | Zgodnie z potrzebami, co najmniej raz na 6 miesięcy. | Grupowa | Pracownicy podnoszą swoje kompetencje, umiejętności, zdobywają wiedzę, są na bieżąco ze zamianami wprowadzanymi i obowiązującymi w placówkach. Integrują się i potrafią pracować w zespole.  |
| XV. | Spotkania ZWA | Kierownik ŚDS/ Członkowie ZWA | 7 | Zespół wspierająco – aktywizujący spotyka się w zależności od potrzeb, jednak nie mniej niż 2 razy w ciągu roku. | Grupowa | Dzięki spotkaniom zespołu wspierająco – aktywizującego pracownicy posiadają bieżące informacje dotyczące uczestników, ich funkcjonowania, osiągnięć i rozwoju. |
| XVI. | Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać)Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami tj: ośrodkami pomocy społecznej, PCPR, PUP, biblioteka publiczna, kościół, szkoły, DPS w Brwilnie, ŚDS w Słupnie. | Kierownik ŚDS/ Członkowie ZWA | 29 | W zależności od potrzeb i okazji | Indywidualna/ Grupowa | Dzięki aktywnemu udziałowi w życiu lokalnym i społecznym uczestnicy nabędą umiejętność funkcjonowania w życiu codziennym, mają możliwość zintegrowania się z lokalną społecznością, poznać przedstawicieli władz lokalnych i instytucji.  |
| XVII. | Zajęcia klubowe (dni, godziny) | - | - | - | - | - |
| XVIII. | Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych \* | Członkowie ZWA | 29 | Zgodnie z harmonogramem | Grupowa | Dzięki możliwości udziału w życiu lokalnym i społecznym uczestnicy mają możliwość zintegrować się z grupą, lokalną społecznością, poznać różne formy spędzanie wolnego czasu, poznać nowe ciekawe miejsca, odkrywać piękno naszych okolic. Wzrośnie samodzielność w życiu codziennym. |
| XIX. | Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis) ŚDS w miarę możliwości podejmować będzie współpracę z różnego rodzaju instytucjami, stowarzyszeniami. ŚDS będzie starał się promować swoją działalność  | Kierownik/ Członkowie ZWA |  | Na bieżąco |  |  |

**\*** jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

**Załączniki do planu pracy:**

**Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu** (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu);

zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu
ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

**Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych**

Sporządził: Edyta Karczewska

01.03.2023 r. …………………………………………………

 data i podpis dyrektora/kierownika jednostki

**ZAŁĄCZNIK NR 2**

**Harmonogram spotkań i wyjść na rok 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **Miesiąc** | **Uroczystość** |
| **STYCZEŃ** | Życzenia Noworoczne – KartkaZajęcia z Biblioteką Zajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Dzień Babci i DziadkaMiędzynarodowy dzień łamigłówkiUrodziny podopiecznych |
| **LUTY** | Dzień bezpiecznego InternetuDzień pizzyImpreza karnawałowaMiędzynarodowy dzień numeru alarmowego 112Dzień radiaDzień naleśnikaWalentynkiTłusty CzwartekUrodziny podopiecznychZajęcia z Biblioteką |
| **MARZEC** | Narodowy Dzień PisarzyDzień modlitwyZajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Dzień KobietDzień piekarza i cukiernikaPierwszy Dzień WiosnyDzień Gier PlanszowychDzień teatruZajęcia z BibliotekąUrodziny podopiecznych |
| **KWIECIEŃ** | Prima AprilisDzień marchewkiSpotkanie Wielkanocne Zajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Dzień czekolady Wiosenne spaceryŚwiatowy Dzień TańcaDzień sztukiZajęcia z BibliotekąŚwiatowy Dzień KsiążkiUrodziny podopiecznych |
| **MAJ** | Majówka - gry, zabawy, grillŚwięto Narodowe 3 MajaDzień strażakaZajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Światowy dzień pieczeniaDzień RodzinyDzień MatkiDzień OjcaUrodziny podopiecznychZajęcia z Biblioteką |
| **CZERWIEC** | Dzień dzieckaŚwiatowy Dzień Ochrony Środowiska - sprzątanie świataZajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Przywitanie lataŚwięto muzykiWycieczka integracyjnaMiędzynarodowy dzień sportuUrodziny podopiecznychPiknik integracyjny – Dzień osób z niepełnosprawnościamiZajęcia z Biblioteką |
| **LIPIEC** | Dzień psaDzień owocówDzień przyjaźniDzień frytekSpacery promujące zdrowy tryb życiaOgniskoUrodziny podopiecznychZajęcia z Biblioteką |
| **SIERPIEŃ** | Dzień arbuzaOgniskoSpacery promujące zdrowy tryb życiaZajęcia z BibliotekąWycieczkaUrodziny podopiecznych |
| **WRZESIEŃ** | Zakończenie lata - powitanie jesieniDzień spadającego liściaZajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Święto Pieczonego Ziemniaka - ogniskoDzień chłopakaDzień dobrych wiadomościDzień jabłkaOgólnopolski Dzień czytaniaUrodziny podopiecznychZajęcia z Biblioteką |
| **PAŹDZIERNIK** | Światowy Dzień Muzyki - konkurs karaokeSeans filmowyDzień chlebaZajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Dzień Ratownictwa MedycznegoDzień Jana Pawła IIDzień znaczka pocztowegoDzień Terapeuty ZajęciowegoZajęcia z BibliotekąUrodziny podopiecznych |
| **LISTOPAD** | Dzień Wszystkich ŚwiętychŚwięto NiepodległościZajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Dzień tolerancjiDzień pracownika socjalnegoZajęcia z BibliotekąAndrzejkiUrodziny podopiecznych |
| **GRUDZIEŃ** | MikołajkiZajęcia z BibliotekąZajęcia integracyjne z Wolontariuszami i Harcerzami Spotkanie opłatkoweMiędzynarodowy Dzień NiepełnosprawnychDzień herbatyUrodziny podopiecznych |

**ZAŁĄCZNIK NR 3**

**PLAN DNIA ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W OSTROWACH NA ROK 2023**

7.15-8.15 Przygotowanie do zajęć/Przyjazd uczestników

8.15-9.15 Rozmowy na powitanie/ Kawa, herbata

9.15-10.00 Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny

10.00-12.00 Zajęcia terapeutyczne/ Treningi

12.00-12.30 Posiłek

12.30-13.00 Terapia ruchowa/spacer

13.00-14.00 Trening spędzania czasu wolnego

14.00-14.15 Odjazd uczestników

14.15-15.15 Czas na podsumowanie dnia, spisanie uwag, uzupełnienie dokumentacji terapeutycznej

ZAŁĄCZNIK NR 1

**TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W OSTROWACH NA ROK 2023**

**PONIEDZIAŁEK**

1. Zajęcia artystyczne/ogrodnicze
2. Trening spędzania czasu wolnego
3. Trening dbałości o wygląd i nauka higieny
4. Trening umiejętności praktycznych
5. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
6. Poradnictwo psychologiczne
7. Trening kulinarny
8. Terapia ruchowa

 **WTOREK**

1. Trening kulinarny
2. Trening spędzania czasu wolnego
3. Trening dbałości o wygląd i nauka higieny
4. Terapia ruchowa
5. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
6. Poradnictwo psychologiczne
7. Zajęcia muzyczne

**ŚRODA**

1. Trening kulinarny
2. Trening spędzania czasu wolnego
3. Trening dbałości o wygląd i nauka higieny
4. Zajęcia komputerowe
5. Zajęcia artystyczne
6. Terapia ruchowa

**CZWARTEK**

1. Trening kulinarny
2. Trening spędzania czasu wolnego
3. Trening dbałości o wygląd i nauka higieny
4. Trening porządkowy
5. Zajęcia komputerowe
6. Trening umiejętności komunikacyjnych

**PIĄTEK**

1. Trening kulinarny
2. Trening spędzania czasu wolnego
3. Trening dbałości o wygląd i nauka higieny
4. Zajęcia artystyczne
5. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
6. Trening relaksacyjny
7. Poradnictwo psychologiczne

\*Harmonogram może ulec zmianie ze względu na organizowanie imprez okolicznościowych, wyjazdów integracyjnych i kulturalnych.