

**Uchwała Nr 85/408/22**  
**Zarządu Powiatu Kolneńskiego**  
**z dnia 18 stycznia 2022 r.**

**w sprawie zatwierdzenia programu działalności i planu pracy na rok 2022**  
**Środowiskowego Domu Samopomocy w Kolnie**

Na podstawie art. 32 ust.1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2020 r. poz.920 z późn.zm.) oraz § 4 ust.1 pkt 3 i ust.2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. z 2020 r. poz. 249) Zarząd Powiatu uchwala, co następuje :

**§ 1.1.** Zatwierdza się program działalności na rok 2022 Środowiskowego Domu Samopomocy w Kolnie stanowiący załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

**2.** Zatwierdza się plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Kolnie na rok 2022 stanowiący załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.

**§ 2.** Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia, a jej wykonanie zapewnia Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Kolnie.

Przewodniczący Zarządu

Tadeusz Klama

Członkowie zarządu :

1. Karol Pieloszczyk
2. Tomasz Chojnowski
3. Lech Janusz Owczarczyk
4. Zbigniew Rogowski

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KOLNIE**

**Dla osób przewlekłe psychicznie chorych - A**, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych - C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi - D

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r (ustalone w Programie Działalności na rok 2021)	Miernik realizacji zadania w 2021 r.	Stopień realizacji w 2021 r (%)
1.	Trening funkcjonowania z życia codziennym	1.Utrwalenie higienicznych, dbanie o czystość i wygląd zewnętrzny, nauka dostosowania rodzaju odzieży do warunków pogodowych. 2. Nauka prawidłowego mycia rąk i dezynfekcji oraz poprawnego noszenia maseczki ochronnej w trakcie pandemii. 3.Nauka i doskonalenie umiejętności przygotowania prostych potraw: zupy, sałatki, ciasto, itp. 4. Nauka prawidłowego przechowywania żywności. 5. Kształtowanie nawyków zdrowego żywienia. 6. Kształtowanie kulturalnego zachowania przy stole. 7.Nauka i doskonalenie obsługi urządzeń AGD podczas treningu kulinarnego (kuchenka, mikrofalówka, piekarnik, mikser,	7 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób	Trening funkcjonowania w życiu codziennym	8	87,5%

		maszynka do mielenia mięsa, ekspres do kawy itp.) umiejętności utrzymywania porządku na swoim stanowisku pracy. 9. Dbanie o czystość sprzętu AGD.	7 osób	Współpraca i kontakt z rodzinami i uczestnikami	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	8	87,5%
2.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	Zajęcia wspomagające asertywność Zajęcia kształtujące zdolność podejmowania decyzji Ćwiczenia z komunikacji interpersonalnej Praca nad adekwatną samooceną	7 osób						
3.	Terapia zajęciowa artystyczna	1. Nauka i doskonalenie umiejętności poznawania różnych technik plastycznych. 2. Nauka i doskonalenie usprawniania umiejętności manualnych: wycinanie, malowanie, skręcanie rurek z papieru, rysowanie, gnienie. 3. Nauka umiejętności gospodarowania materiałami do wyrobów plastycznych. 4. Ćwiczenie i rozwijanie umiejętności współpracy w grupie. 5. Nauka nowych tekstów piosenek. 6. Udział w przedstawieniach, przeglądach muzycznych, akademiach wewnętrznych, itp.	7 osób	Kolneńskie i Ośrodek Kultury i Sportu w Kolnie, Ochotniczy Hufiec Pracy w Kolnie, Powiatowa Biblioteka Pedagogiczna w Kolnie, Grupa Ratownicza „	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Terapia zajęciowa artystyczna	8	87,5%

				Nadzieja » w Kolnie, Centrum Kultury Gminy Kolno w Kozle					
4.	Trening budżetowy	Planowanie zakupów na tydzień, sposoby gospodarowania własnymi środkami finansowymi, przewyciężenie trudności i problemów związanych z robieniem zakupów. Nauka terminowego dokonywania comiesięcznych opłat	7 osób		Członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego	7 osób	Trening budżetowy	8	87,5%
5.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	1. Kształtowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego takich jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych, spacerowanie 2. Aktywizowanie do czytania prasy, literatury, słuchania audycji radiowych i telewizyjnych 3. Udział w konkursach i spotkaniach integracyjnych organizowanych przez jednostki zewnętrzne. 4. Nauka słuchania muzyki relaksacyjnej i efektywnego udziału w treningach autogennych 5. Udział w wycieczkach	7 osób		Członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego	7 osób	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	8	87,5%



		6. Nauka zdrowego współzawodnictwa poprzez udział w różnych grach stolikowych							
6.	Poradnictwo psychologiczne	1. Udzielanie porad indywidualnych i grupowych. 2. Konsultacje psychologiczne.	7 osób		Psycholog	7 osób	Poradnictwo psychologiczne	8	87,5%
7.	Terapia zajęciowa pracowania komputerowa	1. Nauka i doskonalenie prawidłowej obsługi myszki komputerowej i klawiatury. 2. Nauka i utrwalanie alfabetu i liczenia. 3. Nauka i utrwalanie czytania ze zrozumieniem. 4. Ćwiczenie umiejętności pisania ze słuchu. 5. Nauka i utrwalanie posługiwania się edytorem tekstu i edytorem grafiki. 6. Nauka i doskonalenie bezpiecznego korzystania z przeglądarki internetowej. 7. Nauka i doskonalenie korzystania z gier edukacyjnych.	7 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób	Terapia zajęciowa pracowania komputerowa	8	87,5%

		korzystania z gier edukacyjnych. 8.Nauka i utrwalanie obsługi drukarki. 9. Nauka i doskonalenie korzystania z aparatu fotograficznego. 10. Nauka podstaw kodowania. 11. Rozwijanie zainteresowań. 12. Profilaktyka ochrony danych wrażliwych. 13.Nauka wyszukiwania informacji w internecie	7 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób						
8.	Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	1.Nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętów sportowych. 2.Nauka i doskonalenie bezpiecznego korzystania z dostępnego sprzętu rehabilitacyjnego. 3.Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne. 4.Nauka i doskonalenie zdrowego współzawodnictwa w trakcie zabaw ruchowych. 5. Zajęcia gimnastyczne – różne rodzaje aktywności ruchowej.	7 osób					Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	8	87,5%		

9.	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	1. Porady lekarskie 2. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych: - pomoc w ustalaniu wizyt lekarskich i ich realizacji - pomoc przy zakupie leków, - pomoc w dotarciu do lekarza specjalisty.	7 osób	Porady lekarskie Poradnie specjalistyczne	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	8	87,5%
10.	Współpraca z rodzinami podopiecznych	Organizowanie imprez i spotkań. Rozmowy z rodzinami w zależności od potrzeb.	7 osób	Rodziny i pracownicy zespołu wspierającego, podopieczni	Rodziny, członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Współpraca z rodzinami podopiecznych	8	87,5%
11.	Pracownia gospodarstwa domowego	1. Nauka i doskonalenie prasowania 2. Nauka podstawowych wzorów szydełkowania. 3. Poznawanie i doskonalenie umiejętności szycia ręcznego różnymi sposobami. 4. Nauka wyszywania haftem krzyżykowym na kanwie drukowanej prostych obrazków. 5. Nauka sadzenia kwiatów i ziół oraz dbanie o rośliny. 6. Kształtowanie i rozwijanie współpracy i odpowiedzialności. 7. Dbanie o teren wokół ośrodka 8. Doskonalenie umiejętności	7 osób			7 osób	Pracownia gospodarstwa domowego	8	87,5%



# PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022

## ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KOLNIE

Dla osób przewlekle psychicznie chorych - A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych - C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi - D oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi \*

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współuczestniczące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie (stanowisko)	Mienniki realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021(ustalone w Programie Działalności na 2021 r)	Mienniki realizacji zadania w 2021 r.	Stopecn realizacji miennika w 2021r. (%)
1.	Trening funkcjonowania z zyciu codziennym	1.Nauka i utrwalanie nawyków higienicznych, dbanie o czystosc i wyglad zewnetrzny, nauka dostosowania rodzaju odziezy do warunkow pogodowych. 2. Nauka prawidlowego mycia rak i dezynfekcji oraz poprawnego noszenia maseczki ochronnej w trakcie pandemii. 3.Nauka i doskonalenie umiejetnosci przygotowania potraw: zupy, salatki, ciasto, itp. 4. Nauka prawidlowego przechowywania zywnosci. 5. Kształtowanie nawykow zdrowego zywienia. 6. Nauka i doskonalenie estetycznego	9 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywizujące go	9 osób	Trening funkcjonowania z zyciu codziennym	8	112,5%



2.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	<p>przygotowania i spożywania posiłków.</p> <p>7. Kształtowanie kulturalnego zachowania przy stole.</p> <p>8. Nauka i doskonalenie obsługi urządzeń AGD podczas treningu kulinarnego (kuchinka, mikrofalówka, piekarnik, mikser, maszynka do mielenia mięsa, ekspres do kawy ,itp.)</p> <p>9. Ćwiczenie umiejętności utrzymania porządku na swoim stanowisku pracy.</p> <p>10. Nabywanie umiejętności dbania o czystość sprzętu AGD.</p> <p>10. Nauka i utrwalenie umiejętności planowania i realizowania prostych zakupów.</p>	9 osób	Współpraca i kontakt z rodzinami uczestników	Członkowie zespołu wspierającego go	9 osób	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	8	112,5%
----	--	---	--------	--	-------------------------------------	--------	--	---	--------

3.	Terapia zajęciowa artystyczna	<p>1. Nauka i doskonalenie umiejętności poznawania różnych technik plastycznych.</p> <p>2. Nauka i doskonalenie usprawniania umiejętności manualnych: wycinanie, malowanie, skracanie rurek z papieru, rysowanie, gniecenie.</p> <p>3. Nauka umiejętności gospodarowania materiałami do wyrobów plastycznych.</p> <p>4. Ćwiczenie i rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.</p> <p>5. Nauka nowych tekstów piosenek.</p> <p>6. Udział w przedstawieniach, przeglądach muzycznych, akademiach wewnętrznych, itp.</p>	9 osób	<p>Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu w Kolnie,</p> <p>Ochotnicy Hufiec Pracy w Kolnie,</p> <p>Powiatowa Biblioteka Pedagogiczna w Kolnie,</p> <p>Centrum Kultury Gminy Kolno w Koźle,</p> <p>Grupa Ratownicza „Nadzieja” w Kolnie</p>	Członkowie zespołu wspierającego	9 osób	Terapia zajęciowa artystyczna	8	112,5%
4.	Trening budżetowy	Planowanie zakupów na tygodni, sposoby gospodarowania własnymi środkami finansowymi, przewidywanie trudności i problemów związanych z robieniem zakupów.	9 osób		Członkowie zespołu wspierającego	9 osób	Trening budżetowy	8	112,5%

5.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	1. Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami telewizyjnymi, sztuką. 2. Spacerowanie. 3. Udział w imprezach kulturalnych, spotkaniach towarzyskich. 4. Zabawa poprzez gry towarzyskie (gry planszowe, karaoke itp.) 5. Udział w konkursach organizowanych przez jednostki zewnętrzne 6. Słuchanie muzyki. 7. Udział w wycieczkach integracyjnych 8. Nauka zdrowego współzawodnictwa poprzez udział w różnych grach stolikowych współzawodnictwa poprzez udział w różnych grach stolikowych.	9 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywizujące go	9 osób	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	8	112,5%
6.	Poradnictwo psychologiczne	1. Udzielanie porad indywidualnych i grupowych. 2. Konsultacje psychologiczne.	9 osób		Psycholog	9 osób	Poradnictwo psychologiczne	8	112,5%

7.	Terapia zajęciowa-pracownia komputerowa	1.Nauka i doskonalenie włączania i wyłączenia systemu komputerowego. 2.Nauka i doskonalenie prawidłowej obsługi myszki komputerowej i klawiatury. 3.Nauka i utrwalanie alfabetu i liczenia. 4.Nauka i utrwalanie czytania ze zrozumieniem. 5.Nauka umiejętności pisania ze słuchu. 6.Nauka i utrwalanie posługiwania się edytorem tekstu i edytorem grafiki. 7.Nauka i doskonalenie bezpiecznego korzystania z wyszukiwarki internetowej. 8.Nauka i utrwalanie obsługi drukarki. 9.Nauka i doskonalenie korzystania z gier edukacyjnych. 10.Nauka i doskonalenie korzystania z aparatu fotograficznego. 11. Nauka podstaw kodowania. 12. Rozwijanie zainteresowań.	9 osób		Członkowie zespołu wspierającego	9 osób	Terapia zajęciowa-pracownia komputerowa	8	112,5%
----	---	---	--------	--	----------------------------------	--------	---	---	--------

8.	Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	1.Nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętów sportowych. 2.Nauka i doskonalenie bezpiecznego korzystania z dostępnego sprzętu rehabilitacyjnego. 3.Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne. 4.Nauka i doskonalenie zdrowego współzawodnictwa w trakcie zabaw ruchowych. 5. Udział w zajęciach gimnastycznych, poznawanie różnych rodzajów treningu	9 osób		Członkowie zespołu wspierającego	9 osób	Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	8	112,5%
9.	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	1.Porady lekarskie 2. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych: -pomoc w ustalaniu wizyt lekarskich i ich realizacji, - pomoc przy zakupie leków, - pomoc w dotarciu do lekarza specjalisty.	9 osób	Porady lekarskie Poradnie specjalistyczne	Członkowie zespołu wspierającego	9 osób	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	8	112,5%



10.	Współpraca z rodzinami podopiecznych	Organizowanie imprez i spotkań. Rozmowy z rodzinami w zależności od potrzeb.	9 osób	Rodziny i pracownicy zespołu wspierającego, aktywizującego, podopieczni	Rodziny, członkowie zespołu wspierającego, aktywizującego	9 osób	Współpraca z rodzinami podopiecznych	8	112, 5%
11.	Terapia zajęciowa-pracownia gospodarstwa domowego	1. Nauka i doskonalenie prasowania. 2. .Poznavanie i doskonalenie umiejętności szycia ręcznego różnymi sposobami. 3. Nauka wyszywania haftem krzyżkowym na kanwie czystej różnego rodzaju prostych wzorów(imiona, daty) prostych obrazków. 4. Doskonalenie motoryki małej poprzez odrysowywanie i wycinanie wzorów na tkaninach. 5. Nauka sadzenia kwiatów i ziół oraz dbanie o rośliny. 6. Kształtowanie i rozwijanie współpracy i odpowiedzialności. 7. Dbanie o teren wokół ośrodka 8. Doskonalenie umiejętności prania – dobór właściwego	9 osób			9 osób	Terapia zajęciowa-pracownia gospodarstwa domowego	8	112,5%

[illegible]

\* - właściwe podkreślić

Opracował zespół wspierająco – aktywizujący: Beata Kozłowska, Ewa Dąbrowska, Małgorzata Jarosz, Agata Banach, Marta Borawska, Marta Szydelko, Małgorzata Klonowska

## PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KOLNIE

Dla osób przewlekle psychicznie chorych - A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi – D

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadanie (stanowisko)	Mierniki realizacji zadań w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r. (ustalone w Programie Działalności na rok 2021)	Mierniki realizacji zadań w 2021 r.	Stopień realizacji w 2021r. (%)
1.	Trening funkcjonowania w życiu codziennym	1.Nauka i utrwalenie nawyków higienicznych, dbanie o czystość i wygląd zewnętrzny, nauka dostosowania rodzaju odzieży do warunków pogodowych. 2. Nauka prawidłowego mycia rąk i dezynfekcji oraz poprawnego noszenia maseczki ochronnej w trakcie pandemii. 3.Nauka i doskonalenie umiejętności przygotowania prostych potraw: zupy, kanapki itp. 4.Nauka i doskonalenie obsługi urządzeń AGD podczas treningu kulinarnego (kuchenka, mikrofalówka, czajnik elektryczny, pralka, itp.) 5.Ćwiczenie umiejętności utrzymania porządku na swoim stanowisku pracy. 6.Nabywanie umiejętności	7 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób	Trening funkcjonowania w życiu codziennym	4	175%

		dbania o czystość sprzętu AGD. 7.Nauka i utrwalenie umiejętności planowania prostych zakupów.								
2.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	Zajęcia wspomagające asertywność Ćwiczenia z komunikacji interpersonalnej Podnoszenie samooceny	7 osób	Współpraca i kontakt z rodzinami uczestników	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	4		175%
3.	Terapia zajęciowa artystyczna	1.Nauka i doskonalenie umiejętności różnych technik plastycznych. 2.Nauka i doskonalenie usprawniania umiejętności manualnych: wycinanie, malowanie, skracanie rurek z papieru, rysowanie, gniecenie. 3.Nauka umiejętności gospodarowania materiałami do wyrobów plastycznych. 4.Ćwiczenie i rozwijanie umiejętności współpracy w grupie. 5.Nauka nowych tekstów piosenek. 6.Udział w przedstawieniach, przeglądach muzycznych, itp.	7 osób	Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu w Kolnie, Ochotnicy Hufiec Pracy w Kolnie, Powiatowa Biblioteka Pedagogiczna w Kolnie, Centrum Kultury Gminy Kolno w Koźle, Grupa Ratownicza „Nadzieja”	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Terapia zajęciowa artystyczna	4		175%

4.	Trening budżetowy	Planowanie zakupów na tydzień, sposoby gospodarowania własnymi środkami finansowymi, przezwyciężenie trudności i problemów związanych z robieniem zakupów.	7 osób			Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób	Trening budżetowy	4	175%
5.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	1. Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami telewizyjnymi, sztuką. 2. Spacer. 3. Udział w imprezach kulturalnych, spotkaniach towarzyskich. 4. Gry towarzyskie, gry planszowe, karaoke. 5. Konkursy. 6. Słuchanie muzyki. 7. Udział w wycieczkach integracyjnych 8. nauka zdrowego współzawodnictwa poprzez udział w różnych grach stolikowych	7 osób			Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	4	175%



6.	Poradnictwo psychologiczne	1.Udzielanie porad indywidualnych i grupowych. 2.Konsultacje psychologiczne.	7 osób		Psycholog	7 osób	Poradnictwo psychologiczne	4	175%
7.	Poradnictwo psychologiczne	1.Nauka włączania i wyłączania systemu komputerowego. 2.Nauka obsługi myszki komputerowej i klawiatury. 3.Nauka i utrwalanie czytania ze zrozumieniem. 4.Nauka podstawowej obsługi edytora tekstu i edytora grafiki. 5.Nauka i profilaktyka bezpiecznego korzystania z przeglądarki internetowej. 6.Nauka obsługi drukarki. 7.Nauka korzystania z gier edukacyjnych. 8.Nauka korzystania z aparatu fotograficznego. 9. Nauka podstaw kodowania.	7 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób	Poradnictwo psychologiczne	4	175%
8.	Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	1.Nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętu sportowego 2.Nauka bezpiecznego korzystania z dostępnego sprzętu rehabilitacyjnego. 3.Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne.	7 osób		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	7 osób	Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	4	175%

		4. Nauka i doskonalenie zdrowego współzawodnictwa w trakcie zabaw ruchowych. 5. Udział w zajęciach gimnastycznych, poznawanie różnych rodzajów treningu.								
9.	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	1. Porady lekarskie 2. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych: - pomoc w ustalaniu wizyt lekarskich, - pomoc przy zakupie leków, - pomoc w dotarciu do lekarza specjalisty.	7 osób	Porady lekarskie Poradnie specjalistyczne, Lekarze specjaliści	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	4	175%	
10.	Współpraca z rodzinami podopiecznych	Organizowanie imprez i spotkań. Rozmowy z rodzinami w zależności od potrzeb.	7 osób	Rodziny i pracownicy zespołu wspierającego aktywizującego go, podopieczni	Rodziny, członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	7 osób	Współpraca z rodzinami podopiecznych	4	175%	

11.	Pracownia gospodarstwa domowego	1.Nauka i doskonalenie prasowania. 2.Nauka odrysovywania oraz wycinania. kształtów na materiałach. 3. Nauka korzystania z metra krawieckiego. 4.Nauka sadzenia kwiatów i ziół oraz dbanie o rośliny. 5. Nauka szycia na maszynie 6.Kształtowanie i rozwijanie współpracy i odpowiedzialności. 7.Nauka prawidłowego wyboru programu prania na palce automatycznej 8. Dbłość o estetykę i porządek wokół ŚDS.	7 osób			7 osób	Pracownia gospodarstwa domowego	4	175%
-----	---------------------------------	--	--------	--	--	--------	---------------------------------	---	------

\* - właściwe podkreślić

Opracował zespół wspierająco – aktywizujący: Beata Kozłowska, Ewa Dąbrowska, Małgorzata Jarosz, Agata Banach, Marta Borawska, Marta Szydelko, Małgorzata Klonowska

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2022**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KOLNIE**

Dla osób przewlekle psychicznie chorych - A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną - B, dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych - C oraz dla osób spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami sprzężonymi - D

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniem	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2022 r.	Zadania realizowane w 2021 r. (ustalone w Programie Działalności na rok 2021)	Stopień realizacji miernika w 2021 r.	Stopień realizacji i w 2021 r. (%)
1.	Trening funkcjonowania w życiu codziennym	1. Utrwalanie nawyków higienicznych, dbanie o czystość i wygląd zewnętrzny. 2. Nauka prawidłowego mycia rąk i dezynfekcji oraz poprawnego noszenia maseczki ochronnej w trakcie pandemii. 3. Nauka i doskonalenie umiejętności przygotowania prostych potraw: kanapki, herbata, itp. 4. Nauka i doskonalenie obsługi urządzeń AGD podczas treningu kulinarnego (kucharka, piekarnik, mikrofalówka, czajnik elektryczny, pralka, itp.) 5. Ćwiczenie umiejętności utrzymywania porządku na swoim stanowisku pracy. 6. Nauka dbania o czystość	1 osoba		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	1 osoba	Trening funkcjonowania w życiu codziennym	2	50%



		sprzętu AGD. 7.Nauka planowania prostych zakupów.							
2.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	Zajęcia wspomagające asertywność Ćwiczenia z komunikacji interpersonalnej Podnoszenie samooceny	1 osoba	Współpraca i kontakt z rodzinami uczestników	Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	1 osoba	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	2	50%
3.	Trening umiejętności komunikacyjnych - problemy z komunikacją werbalną	1.Zajęcia usprawniające alternatywną metodę komunikacji – piktogramy- wzbogacanie słownika „biernego” 2.Zajęcia z klockami Dienes, aplikacją Afast.pl	1 osoba			1 osoba	Trening umiejętności komunikacyjnych - problemy z komunikacją werbalną	2	50%
4.	Terapia zajęciowa artystyczna	1.Nauka i doskonalenie umiejętności poznawania różnych technik plastycznych. 2.Praca nad umiejętnościami manualnymi -malowanie, kolorowanie (kredki pastele), rysowanie, gniecenie papieru. 4.Ćwiczenie i rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.	1 osoba	Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu w Kolnie, Ochotnicy Hufiec Pracy w Kolnie, Powiatowa Biblioteka Pedagogiczna w Kolnie, Centrum	Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	1 osoba	Terapia zajęciowa artystyczna	2	50%



5.	Trening budżetowy	Nauka gospodarowania własnymi środkami finansowymi, przewyciężenie trudności i problemów związanych z robieniem zakupów.	1 osoba	Kultury Gminy Kolno w Koźle, Grupa Ratownicza „Nadzieja” w Kolnie	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	1 osoba	Trening budżetowy	2	50%
6.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	1. Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami telewizyjnymi, sztuką. 2. Spacery. 3. Udział w imprezach kulturalnych, akademiach przygotowywanych w ośrodku 4. Udział w grach towarzyskich. 5. Słuchanie muzyki relaksacyjnej, nauka wyciszania	1 osoba		Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	1 osoba	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	2	50%

7.	Poradnictwo psychologiczne	1. Udzielanie porad indywidualnych i grupowych. 2. Konsultacje psychologiczne.	1 osoba	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	Psycholog	1 osoba	Poradnictwo psychologiczne	2	50%
8.	Terapia zajęciowa- pracownia komputerowa	1. Nauka włączania i wyłączania systemu komputerowego. 2. Ćwiczenie prawidłowej obsługi myszki komputerowej i klawiatury. 4. Nauka korzystania z gier edukacyjnych. 5. Praca na aplikacjach wspomagających komunikację alternatywną,	1 osoba		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	1 osoba	Terapia zajęciowa- pracownia komputerowa	2	50%
9.	Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	1. Nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętów sportowych. 2. Nauka bezpiecznego korzystania z dostępnego sprzętu rehabilitacyjnego 3. Rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne. 4. Nauka współzawodnictwa w trakcie zabaw ruchowych. 5. Zajęcia z fizjoterapeutą	1 osoba		Członkowie zespołu wspierającego aktywnizującego	1 osoba	Sala rehabilitacji i terapii ruchowej	2	50%

10.	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	1. Porady lekarskie 2. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych: - pomoc w ustalaniu wizyt lekarskich, pilnowaniu terminów - pomoc przy zakupie leków, - pomoc w dotarciu do lekarza specjalisty. - pomoc w ustaleniu wizyt pielęgniarki środowiskowej w domu uczestnika	1 osoba	Porady lekarskie	Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	1 osoba	Wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich	2	50%
11.	Współpraca z rodzinami podopiecznych	Organizowanie imprez i spotkań. Rozmowy z rodzinami w zależności od potrzeb.	1 osoba	Rodziny i pracownicy zespołu wspierającego aktywizującego go, podopieczni	Rodziny, członkowie zespołu wspierającego aktywizującego	1 osoba	Współpraca z rodzinami podopiecznych	2	50%
12.	Pracownia gospodarstwa domowego	1. Nauka włączenia i doboru programu pralki. 2. Nauka składania ubrań. 3. Nauka nawijania włóczki w kłębek. 4. Nauka sadzenia kwiatów i ziół oraz dbanie o rośliny. 5. Kształtowanie i rozwijanie współpracy i odpowiedzialności.	1 osoba			1 osoba	Pracownia gospodarstwa domowego	2	50%

\* - właściwe podkreślić

Opracował zespół wspierający – aktywizujący: Beata Kozłowska, Ewa Dąbrowska, Małgorzata Jarosz, Agata Banach, Marta Borawska, Marta Szydełko, Małgorzata Klonowska

Zuzanna M 27

## Roczny plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Kolnie na rok 2022

Lp.	Zadania/Tematy	Termin realizacji	Sposób realizacji
1.	Zabawa karnawałowa	Styczeń	Przypomnienie tradycji związanych z karnawałem, przygotowanie dekoracji sali, zabawa taneczna.
2.	Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy	Styczeń	Przygotowanie rękodzieł na licytację na portalu aukcyjnym oraz funpage'u ŚDS
3.	Dzień kryptologii	Styczeń	Poznanie historii kryptologii, powstania maszyny Enigma: gry i zabawy umysłowe, kodowanie.
4.	Międzynarodowy Dzień Pizzy	Luty	Wspólne pieczenie pizzy.
5.	Niebieski Poniedziałek- Dzień Pozytywnego Myślenia	Luty	Zajęcia z psychologiem.
6.	Urodziny uczestnika	Luty	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
7.	14 lutego- „Miłość Ci wszystko wybaczy”	Luty	Przypomnienie historii święta zakochanych, zabawa walentynkowa połączona z wręczaniem drobnych upominków.
8.	Thusty Czwartek	Luty	Przypomnienie tradycji związanych z Thustym Czwartkiem, samodzielne przygotowanie pączków lub faworków.
9.	Środa Popielcowa	Marzec	Tradycja święta, wspólne wyjście do kościoła.
10.	Urodziny uczestników	Marzec	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
11.	Dzień kobiet/ mężczyzn	Marzec	Przygotowanie przez uczestników niespodzianek i krótkich występów dla płci przeciwnej.



12.	Urodziny ŚDS w Kolnie	Marzec	Wspólne świętowanie urodzin ŚDS. Przygotowanie poczęstunku i imprezy urodzinowej.
13.	Hortiterapia	Marzec	Pierwsze prace porządkowe w ogrodzie- grabienie, zbieranie śmieci, przygotowanie rabat do sadzenia roślin. Wysiew nasion.
14.	Światowy Dzień Świadomości Autyzmu	Kwiecień	Prelekcja prowadzona przez psychologa.
15.	Niedziela Palmowa	Kwiecień	Przypomnienie historii obrzędu Niedzieli Palmowej, wykonanie palm wielkanocnych.
16.	Święta Wielkanocne	Kwiecień	Wykonywanie kart i ozdób wielkanocnych, Uroczyste Śniadanie Wielkanocne.
17.	Międzynarodowy Dzień Ziemi	Kwiecień	Wyjście do lasu w ramach Międzynarodowego Dnia Sprzątania Świata.
18.	Międzynarodowy Dzień Sportu na Rzecz Rozwoju i Pokoju	Kwiecień	Zorganizowanie mini igrzysk olimpijskich- zabawy i konkurencje na świeżym powietrzu
19.	Majówka- rozpoczęcie sezonu grillowego	Maj	Przygotowanie grilla, gry i zabawy na świeżym powietrzu.
20.	Urodziny uczestników	Maj	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
21.	Dzień walki z dyskryminacją osób niepełnosprawnych	Maj	Spotkanie integracyjne z WTZ. Rozmowa na temat niepełnosprawności i godności każdego człowieka.
22.	Europejski Dzień Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego	Maj	Zaproszenie przedstawicieli Policji z KPP w Kolnie. W przypadku braku możliwości spotkania – oglądanie filmów dot. bezpieczeństwa na drodze i rozmowa.
23.	Dzień Bibliotekarza	Maj	Przygotowanie drobnych niespodzianek, wyjście do bibliotek i wręczenie niespodzianek pracownikom.



24.	Międzynarodowy Dzień Muzeów	Maj	Wycieczka do wybranego muzeum. W przypadku braku możliwości wyjazdu - zwiedzanie on-line.
25.	Urodziny uczestników	Czerwiec	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
26.	Dzień przyjaciela	Czerwiec	Rozmowa na temat roli przyjaźni w życiu, przygotowanie i wręczenie upominków.
27.	Święto muzyki	Czerwiec	Przypomnienie gatunków muzyki, gry i zabawy muzyczne, karaoke.
28.	Noc Kupały	Czerwiec	Poznanie genezy święta słowiańskiego, tradycji i symboliki Nocy Świętojańskiej, wykonanie wianków - warsztaty w Centrum Kultury Gminy Kolno w Koźle.
29.	Hortiterapia	Czerwiec	Prace porządkowe w ogrodzie, pielenie, przesadzanie roślin, zagrabianie.
30.	Urodziny uczestników	Lipiec	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
31.	Piknik nad wodą	Lipiec	Zorganizowanie pikniku integracyjnego nad rzeką połączonego z zabawami ruchowymi.
32.	„Wiem co jem” Profilaktyka zdrowego żywienia	Lipiec	Przypomnienie zasad zdrowego żywienia, opracowanie piramidy zdrowego żywienia, przygotowanie soków i sałatek ze świeżych warzyw i owoców.
33.	Urodziny uczestników	Sierpień	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
34.	Dzień Przewodników i Ratowników Górskich	Sierpień	Obejrzenie filmu dokumentalnego nt pracy ratowników górskich. Poznanie polskich pasm górskich. Konkurs wiedzy o górach.
35.	„Czytać każdy może” - dzień z książką	Sierpień	Wspólne wyjście do biblioteki, wypożyczenie książek.
36.	Światowy dzień fotografii	Sierpień	Warsztaty fotograficzne w plenerze - krajobraz, panorama.

37.	Urodziny uczestników	Wrzesień	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
38.	Wyjazd do stadniny koni	Wrzesień	Poznanie tajników hipoterapii. Zorganizowanie wyjazdu do stadniny koni w Ptakach.
39.	Wyjazd na kręgle	Wrzesień	Wyjazd integracyjny do kręgielni.
40.	Wyjazd na plantację borówki amerykańskiej	Wrzesień	Wyjazd na plantację borówki amerykańskiej- terapia ogrodem.
41.	Pożegnanie lata	Wrzesień	Zorganizowanie grilla połączonego z zabawą na świeżym powietrzu.
42.	Grzybobranie	Październik	Wyjazd do okolicznych lasów na grzyby, wykorzystanie zbiorów do przygotowania zapasów na zimę.
43.	Urodziny uczestników	Październik	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.
44.	Dzień zdrowia psychicznego	Październik	Prelekcja poprowadzona przez psychologa
45.	Dzień ratownictwa medycznego	Październik	Zaproszenie ratowników z Grupy Ratowniczej Nadzieja, kurs I pomocy medycznej
46.	Hortiterapia	Październik	Prace porządkowe w ogrodzie, przygotowania do okresu zimowego.
47.	Święto Zmarłych- pamiętamy	Październik	Wyjście na cmentarz, sprzątanie opuszczonych grobów, zapalenie zniczy na grobie Nieznanego Żołnierza
48.	Święto Niepodległości	Listopad	Zarys historyczny odzyskania Niepodległości przez Polskę. Przygotowanie akademii słowno-muzycznej o tematyce patriotycznej.
49.	Wyjście do kina	Listopad	Wyjście integracyjne do kina na wybrany seans filmowy.
50.	Andrzejki	Listopad	Przypomnienie tradycji i zwyczajów związanych z Andrzejkami. Zabawy i wrozy.
51.	Urodziny uczestników	Grudzień	Wspólne odśpiewanie sto lat, składanie życzeń, poczęstunek dla uczestników.

52.	Mikołajki	Grudzień	Mikołajkowe upominki dla uczestników.
53.	Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia	Grudzień	Wykonywanie ozdób świątecznych różnymi technikami- kartek, łańcuchów, choinek, stroików.
54.	Wigilia	Grudzień	Spotkanie opłatkowe

Opracował zespół wspierająco- aktywizujący: Beata Kozłowska

Ewa Dąbrowska

Małgorzata Jarosz

Marta Borawska

Agata Banach

Marta Szydełko

Małgorzata Klonowska