

PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY ARKA - TYP B

Środowiskowy Dom Samopomocy ARKA jest dziennym ośrodkiem wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Podstawowym celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy typu B jest zapewnienie osobie z niepełnosprawnością intelektualną możliwości aktywnego i autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturowym dającym zadowolenie z życia w warunkach bezpieczeństwa i akceptacji.

Cele szczegółowe Środowiskowego Domu Samopomocy typu B:

1. diagnoza środowiska i możliwości uczestnika;
2. nauka i/lub rozwijanie podstawowych umiejętności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu, zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej;
3. samodzielność w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych;
4. nauka i/lub rozwijanie czynności samoobsługowych;
5. aktywizowanie uczestników, rozwijanie ich zainteresowań i indywidualnych uzdolnień;
6. kształtowanie umiejętności społecznych;
7. poprawa sprawności fizycznej i wydolności organizmu uczestnika;
8. poprawa poczucia własnej wartości i pewności siebie w kontaktach interpersonalnych;
9. wsparcie i pomoc rodzinie i opiekunom uczestnika;
10. integracja ze środowiskiem lokalnym;
11. kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego w sposób efektywny.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów prowadzone są zajęcia terapeutyczne w pracowniach oraz treningi:

1. Pracownia komputerowa;
2. Pracownia kulinarna/gosp. domowe;
3. Pracownia techniczno-ogrodnicza;
4. Pracownia rękodzieła;
5. Trening zaradności życiowej;
6. Trening umiejętności społecznych;
7. Trening kulinarny;
8. Trening budżetowy
9. Trening higieniczny
10. Trening interpersonalny
11. Trening spędzania czasu wolnego.
12. Trening komunikacyjny
13. Zajęcia z psychologiem;
14. Rehabilitacja

Pracownia komputerowa - uczestnicy w ramach treningu uczą się podstaw obsługi komputera, poruszanie się w programach komputerowych (Word, Excel, Paint), tworzenie

samodzielnych notatek, tekstów, tworzenie wizytówek, obsługa ksero, drukarki, wykonywania kartek okolicznościowych, projektowania stron internetowych, gazetki warsztatowej, ulotek, pisanie CV, życiorysu, obsługi sprzętów cyfrowych.

Pracownia kulinarna/ gospodarstwa domowego – uczestnicy w ramach treningu kulinarnego uczą się przygotowywać proste posiłki z zachowaniem zasad higieny i BHP pracy. Poznają również zasady prawidłowego przygotowania stołu do spożycia posiłku a także uczą się prawidłowo sprzątać miejsce pracy oraz stoły po posiłku.

Pracownia rękodzieła – obejmuje swoim zakresem szeroko pojętą terapię zajęciową. W ramach tej pracowni uczestnicy zgodnie ze swoimi możliwościami, umiejętnościami i zainteresowaniami mogą codziennie brać udział w zajęciach:

- krawiecko-dziwiarskich – nauka i/lub doskonalenie umiejętności szycia ręcznego różnymi ściegami różnego rodzaju prostych maskotek, poduszek, toreb itp., wyszywanie obrazków haftem krzyżykowym, dzierganie na drutach, szydełkiem lub na małej maszynie dziewiarskiej wełnianych maskotek i szalików a także filcowanie wełny na mokro.

- rękodzieło – nauka i/lub doskonalenie umiejętności wykonywania różnorodnych prac ręcznych takich jak: oklejanie różnych powierzchni przestrzennych sznurkiem, wełną, papierem; zwijanie rurek z gazet oraz wyplatanie koszy, wianków i innych przedmiotów z papierowej wikliny, komponowanie biżuterii z filcowych, materiałowych czy drewnianych elementów oraz koralików; odlewanie świec, komponowanie dekoracji ściennych i stojących oraz stroików wielkanocnych czy bożonarodzeniowych.

- plastycznych – uczestnicy wykonują prace plastyczne różnymi technikami: malują, rysują lub wyklejają różne powierzchnie różnymi materiałami, malują i dekorują metodą decoupage odlewy gipsowe oraz wytwory z papierowej wikliny, wykonują prace przestrzenne masami plastycznymi: solną, papierową lub glinianą.

Pracownia techniczno-ogrodnicza – obejmuje zajęcia mające na celu zdobycie umiejętności wykonywania czynności w ogrodzie i gospodarstwie przy użyciu narzędzi, min wbijania gwoździ, przykręcania śrub i wkrętów, lakierowania i barwienia przedmiotów drewnianych, posługiwanie się narzędziami ogrodowymi, stolarskimi, szlifowania, wiercenia, klejenia itp

Trening zaradności życiowej- obejmuje szereg treningów, podczas których uczestnicy uczą się podstawowych czynności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu. W ramach treningu samoobsługi uczestnicy uczą się i/ lub podtrzymują umiejętności: samodzielnego lub z pomocą spożywania posiłków, zgłaszania i załatwiania potrzeb fizjologicznych oraz ubierania się zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi.

Podczas zajęć treningu higienicznego uczestnicy są motywowani do codziennego, systematycznego dbania o higienę osobistą, schludny wygląd oraz czystą odzież. Uczą się i/lub doskonalić umiejętności samodzielnego lub z pomocą mycia ciała, zębów, włosów oraz prania odzieży. Do dyspozycji uczestników jest łazienka wyposażona w prysznic i środki czystości oraz pralka i żelazko. Uczestnicy biorą również udział w treningu porządkowym podczas, którego uczą się i/lub doskonalić umiejętności prawidłowego porządkowanie swojego najbliższego otoczenia z uwzględnieniem prawidłowego doboru środków czystości. W miarę swoich możliwości psychofizycznych wykonują takie zadania jak: wycieranie kurzu, zamiatanie, odkurzanie, mycie podłóg, wyposażenia łazienki, okien, szafek, stołów i krzeseł.

Zajęcia z psychologiem – zajęcia odbywają się w formie indywidualnego poradnictwa w gabinecie psychologa oraz grupowych zajęć społeczności terapeutycznej. Podczas zajęć w formie społeczności terapeutycznej z elementami socjoterapii, uczestnicy pod nadzorem psychologa, wspólnymi siłami rozwiązują własne problemy, z którymi borykają się na co dzień, pogłębiają wiedzę o swoich jednostkach chorobowych i zaburzeniach, które utrudniają

im codzienne funkcjonowanie, uczą się wyrażania swoich emocji oraz radzenia sobie z sytuacjami stresującymi.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych obejmuje:

- nawiązywanie i utrzymywanie poprawnych kontaktów społecznych;
- motywowanie do aktywnego udziału w życiu społecznym i kulturalnym;
- odpowiedzialność;
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności;
- motywowanie do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości fizyczne i umysłowe,

Trening kulinarny - podczas treningu kulinarnego doskonalone są umiejętności radzenia sobie w gospodarstwie domowym, dążenie do samodzielności, umiejętności współpracy w grupie, nauka systematyczności, wyrabianie nawyku dbania o czystość i posiadany sprzęt, pomoc osobom słabszym, pielęgnowanie zasad kulturalnego zachowania się.

Trening budżetowy - podczas treningu budżetowego uczestnicy uczą się jak gospodarować swoimi pieniędzmi, planować wydatki, robić zakupy.

Trening higieniczny - uczestnicy nabierają umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny, higienę osobistą, rzeczy osobiste, a także o utrzymanie porządku we własnym otoczeniu, uczą się obsługi różnych urządzeń niezbędnych w życiu codziennym.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – ma za zadanie:

- rozwijanie zainteresowań podopiecznego;
- proponowanie, motywowanie oraz rozwijanie umiejętności korzystania z różnych form spędzania czasu wolnego jak: udział w imprezach kulturalnych, towarzyskich, plenerowych, wyjścia do kina, teatru, muzeum, na wystawy plastyczne, koncerty, wyjazdy na wycieczki krajoznawcze;
- motywowanie do wychodzenia z domu na spacer, na spotkania towarzyskie.
- rozbudzanie zainteresowania czytelnictwem: wspólne czytanie i/lub słuchanie poezji, opowiadań, bajek terapeutycznych, prozy;

Trening komunikacyjny - w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających metod porozumiewania się, uczy prawidłowej komunikacji, formułowania logicznych wypowiedzi, aktywnego słuchania, rozwijania zasobu słownictwa, pokonywania barier komunikacyjnych.

Zakładane efekty działań terapeutycznych

- poprawa funkcjonowania oraz wzrost samodzielności w życiu codziennym;
- samodzielność w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych;
- wzrost umiejętności nawiązywania poprawnych kontaktów interpersonalnych oraz prawidłowego funkcjonowania w grupie;
- poprawne relacje z rodziną oraz najbliższym otoczeniem;
- umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami;
- poprawa aktywności psychoruchowej oraz wydolności organizmu;
- wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie, poprawa samooceny;
- wzrost zainteresowania pożytecznymi sposobami spędzania czasu wolnego.

Ocena efektów podejmowanych działań

Każdy uczestnik Środowiskowego Domu Samopomocy Arka podlega ocenie Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, w skład którego wchodzi pracownicy merytoryczni oraz Kierownik Śds-u. Wnioski z postępowania terapeutycznego oraz sposób postępowania z podopiecznym opisane są w Indywidualnym Planie Postępowania Wspierająco – Aktywizującego, który aktualizowany jest co pół roku. Dokument opracowywany jest przez wszystkich terapeutów prowadzących zajęcia z danych podopiecznym.

Przyjęte kierunki dalszego rozwoju

- stałe podnoszenie kwalifikacji przez kadrę ŚDS-u;
- rozwijanie współpracy z rodziną i opiekunami uczestników oraz środowiskiem lokalnym;
- angażowanie uczestników w działalność ośrodka;
- nawiązywanie i podtrzymywanie stałych kontaktów z innymi ośrodkami wsparcia w celu integracji oraz wymiany doświadczeń, spostrzeżeń i uwag;
- współpraca z organizacjami pozarządowymi, służbami i instytucjami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.

BURMISTRZ
/-/ Tomasz Kałużny