

**UCHWAŁA NR 78/172/2020**  
**ZARZĄDU POWIATU HAJNOWSKIEGO**

z dnia 30 grudnia 2020 r.

**w sprawie zatwierdzenia Programu Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce oraz rocznego planu pracy na 2021rok.**

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

§ 1. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce –Typ A, w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce –Typ B, w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 3. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce –Typ C, w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 3 do niniejszej uchwały.

§ 4. Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 4 do niniejszej uchwały.

§ 5. Zatwierdza się roczny plan pracy na 2021 rok i Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce w brzmieniu ustalonym w załączniku nr 5 do niniejszej uchwały.

§ 6. Wykonanie uchwały powierza się Staroście Hajnowskiemu.

§ 7. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wicestarosta

**Joanna Kojło**

Członek Zarządu

**Jarosław Gerasimiuk**

Starosta Hajnowski

**Andrzej Skiepmo**

Członek Zarządu

**Olga Rygorowicz**

Członek Zarządu

**Roman Ostapczuk**

Załącznik Nr 1 do uchwały Nr 78/172/2020

Zarządu Powiatu Hajnowskiego

z dnia 30 grudnia 2020 r.

**ROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2021 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce  
TYP A- OSOBY PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORE – 27 osób**

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 2021r	Stopień realizacji miernika w 2020r.
I.	<b>Psychoedukacja</b>	Zajęcia cykliczne – grupowe 1 raz w tygodniu: Metody interaktywne.	19 osób	-	Psycholog Pielęgniarka	19 osób	21 osób - 100% Zrealizowano w 90% w tym: 8 osób-38% 6 osób-29% 5 osób-23% 2 osoby- 0%
II.	<b>Diagnozy psychologiczne</b>	Ocena stanu psychofizycznego : testy, wywiad, obserwacja.	12 osób	-	Psycholog	12 osób	7 osób -100% Zrealizowano w 86% w tym: 6 osób-86% 1 osoba-0%
III.	<b>Poradnictwo i konsultacje psychologiczne</b>	Konsultacje psychologiczne, poradnictwo indywidualne.	10 osób	-	Psycholog	10 osób	12 osób-100% Zrealizowano w 50% w tym: 4 osoby-33% 2 osoby-17% 6 osób-0% Konsultacje psychologiczne z Zespołem-100%

IV.	<p><b>Trening organizacji czasu wolnego</b> Kontynuacja tematyki zajęć ze względu na okresowe zawieszanie działalności ŚDS. Pogłębianie wiedzy, umiejętności w zakresie organizowaniu czasu wolnego. Motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem różnych form aktywności</p>	Zajęcia grupowe raz w tygodniu, zajęcia teoretyczne, praktyczne, wykłady, referaty, dyskusje, środki multimedialne, pogadanki, wycieczki piesze, rowerowe.	18 osób	Instytucje miejskie( Biblioteka Publiczna Dom Kultury, Miejskie korty tenisowe OSIR w Hajnówce.	Terapeuta koterapeuta	18 osób	18 osób-100% Zrealizowano 100% w tym: 5 osób- 28% 6 osob-33% 7 osób-39%
V.	<p>Kontynuacja zainteresowań różnymi grami towarzyskimi. Rozwój hobby i zainteresowań</p> <p><b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b> Kontynuacja tematyki zajęć z zakresu dbania o higienę osobistą, odzieży i porządku Utrwalanie prawidłowego gospodarowania budżetem domowym. Praktyczne poradnictwo związane z drobnymi pracami naprawczymi w swoim domu. Kontynuacja z zakresu obsługi sprzętu kuchennego.</p>	Zajęcia grupowe – raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, prezentacji, pracy grupowej i indywidualnej. Prezentacje multimedialne. Prace gospodarcze wokół budynku ŚDS	16 osób	Instytucje publiczne, banki, markety, drogerie na terenie miasta Hajnówka.	Terapeuta +koterapeuta	16 osób	16 osob-100% Zrealizowano w 100% w tym: 9 osób-56% 7 osób-44%

	Nauka i utrwalanie obsługi komputera oraz urządzeń multimedialnych. Poszerzanie wiedzy z zakresu radzenia z przesileniem wiosennym i jesiennym. Motywowanie do samodzielnego załatwiania spraw urzędowych.						
VI.	<p><b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b></p> <p>Kontynuacja ćwiczeń funkcji poznawczych. Dalsza praca nad utrwalaniem i rozwijaniem umiejętności w komunikacji interpersonalnej. Utrwalanie metod radzenia ze stresem i z negatywnymi emocjami. Rozwiązywanie indywidualnych problemów w zależności od indywidualnych potrzeb i zaistniałych sytuacji. Wzmacnianie poczucia własnej wartości, samooceny z wykorzystaniem zasobów własnych i grupy.</p>	Zajęcia grupowe – raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, autoprezentacji, ćwiczeń, środki multimedialne, pracy grupowej i indywidualnej.	20osób	-	Pielęgniarka + koterapeuta	20 osób	26 osób-100% Zrealizowano w 73% w tym: 17 osób-65% 2 osoby-8% 7 osób-0%

	Motywowanie do udziału w szkoleniach zawodowych. Wsparcie osób nowoprzyjętych						
VII.	<b>Czynności pielęgniarskie w ŚDS</b> Edukacja prozdrowotna. Stała kontrola parametrów RR kontrola wagi. Okazjonalne pomiary RR. Udzielanie pomocy przedmedycznej. Wydawanie leków. Poradnictwo pielęgniarskie według potrzeb. Współpraca ze służbami medycznymi.	Codzienne pomiary RR Pomiary wagi, temperatury w zależności od potrzeb. Pogadanki, wykłady. Podawanie leków. Udzielanie pomocy doraźnej. Indywidualne poradnictwo.	18 osób	Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnie specjalistyczne. Pogotowie ratunkowe.	Pielęgniarka	18 osób	18 osób-100% Zrealizowano w 56% w tym: 8 osob-45% 2 osoby-11% 8 osób-0%
VIII.	<b>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.</b> Regularna gimnastyka. Ćwiczenia indywidualne. Utrzymanie poziomu glikemicznego w normie. Redukcja masy ciała bądź stabilizacja. Wycieczki rowerowe. Zajęcia rekreacyjne.	Zajęcia w sali gimnastycznej ŚDS trzy razy w tygodniu. Spacery, wycieczki rowerowe, marsz z kijkami Nordic	14 osób	WTZ, OSiR. w H-ce. Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe.	Pielęgniarka + koopterauta	14 osób	14 osób-100% Zrealizowano w 86% w tym: 8 osób-57% 4 osoby-29% 2 osoby-0%

	Reprezentowanie SDS na imprezach sportowych	Walking. Gry i zabawy sportowe					
IX.	<b>Pracownia kulturalno-oświatowa</b> Prowadzenie strony internetowej ŚDS, strony na Facebook, uzupełnianie Kroniki Domu. Obchody świąt religijnych i państwowych oraz imprezy okolicznościowe (min. Dzień Kobiet, Dzień Ziemi, Wigilia) Udział w życiu kulturalnym, miasta i regionu (udział w przeglądach, konkursach, występach okolicznościowych). Zorganizowanie IX Przeglądu „Blżej Siebie”. Muzykoterapia czynna i bierna (relaksacja muzyczna, próby i występy muzyczne). Kontynuacja stałych form zajęć: kącik geograficzny, czytelniczy, klub filmowy i muzyczny.	Stale formy codziennych zajęć wg. planu pracy pracowni i ŚDS, próby artystyczne i występy muzyczne wyjazdowe w mieście, powiecie, województwie. Prace naprawcze, konserwacyjne.	26 osób	Urząd Miasta, SOSW w Hajnówce WTZ w H-ce ŚDS B-stok, WTZ Nowa Wola. Klub Abstynentów DĄB, Akcja Katolicka, Dom Kultury w Hajnówce, Michałowie, Narewca, Klub Garnizonowy w B-ku. PCPR, Oddz. Psychiatryczny, Oddział Pielęgnacyjno-Opiekuńczy. DPS Dzieciołówka, DPS Garbary. Amatorski Teatr Młodzieżowy. Muzeum Kultury Białoruskiej, Miejska Biblioteka Publiczna,	S  St.instr.ds. kulturalno-oświatowych	26 osób	26 osób-100% Zrealizowano w 93% w tym: 16 osób-62% 7 osób-27% 10 osób-4% 1 osoby-0%

	<p>Ćwiczenia koncentracji, uwagi i pamięci z wykorzystaniem tablicy interaktywnej.</p> <p>Zajęcia komputerowe</p> <p>Prace techniczne i konserwatorskie w pracowni k-o.</p>						
X.	<p><b>Pracownia plastyczna</b></p> <p>Uwrażliwienie na konieczność przestrzegania zasad higieny osobistej ze względu na Covid-19( mycie, dezynfekcja rąk przed przystąpieniem do pracy)</p> <p>Przeciwdziałanie apatii i bierności poprzez rozwijanie nowych hobby i zainteresowań ( wyszukiwanie nowych pomysłów w Internecie, gazetach).</p> <p>Nauka i doskonaleni nowych technik plastycznych np. prace z foamirana.</p> <p>Wpływanie poprzez arteterapię na poprawę samopoczucia.</p> <p>Doskonalenie umiejętności interpersonalnych poprzez wspólne wykonywanie</p>	<p>Codziennie zajęcia indywidualne i grupowe w Pracowni Plastycznej według planu zajęć.</p>	<p>20 osób</p>	<p>HDK; Biblioteka Miejska, Muzeum Kultury Białoruskiej, Starostwo Powiatowe w Hajnówce; WTZ H-ka, WTZ Nowa Wola, DPS w Bondarach. SOSW w Hajnówce.</p>	<p>Instruktor. Terapii zajęciowe</p>	<p>20 osób</p>	<p>20 osób-100%</p> <p>Zrealizowano-100%</p> <p>w tym: 10 osób-50% 10 osób-50%</p>

	sezonowych dekoracji w ŚDS.						
XI.	<p><b>Pracownia haftu i szycia</b>  Wzbudzenie zainteresowania i utrwalanie umiejętności wyszywania ścięgiem płaskim, kryjącym ,krzyżkowym.  Utrwalanie umiejętności szydełkowania ścięgiem prostym. Kontynuacja wykonywania /szycia szkatulek...  Wykonywanie dekoracji z resztek włóczki.  Dekoracje okolicznościowe  Umożliwienie kształtowania zainteresowań poczucia estetyki przez udział w zajęciach w pracowni.</p>	Zajęcia grupowe i indywidualne dwa razy w tygodniu.	8 osób	Sklepy z rękodziełem , pasmanterie oraz Second Hand.	Terapeuta	8 osób	8 osób-100% Zrealizowano 37,5% w tym: 2 osoby-25% 1 osoba-12,5% 5 osób-0%
XII	<p><b>Trening higieniczny – kobiety</b>  Ze względu na okresowe zawieszenie działalności ŚDS tematyka zajęć do kontynuacji.  Podtrzymywanie zdobytej wiedzy z zakresu higieny osobistej oraz nawyków dbania o</p>	Wykłady, pokazy, prezentacje ze stron internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach.	10 osób	Apteki drogerie, sklepy oraz punkty z odzieżą używaną. zakłady fryzjerskie, kosmetyczne	Terapeuta	10 osób	13 osób-100% Zrealizowano-69% w tym: 7 osób-54% 2 osoby-15% 4 osoby-0%



	<p>odzież, obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody i pór roku.</p> <p>Utrwalanie nawyków dbania o czystość i porządek w domu-kontynuacja.</p> <p>Poszerzanie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia( profilaktyka chorób skóry i infekcji wirusowych , bakteryjne, grzybicze).</p> <p>Higiena odżywiania się i przechowywania żywności</p>						
XIII	<p><b>Pracownia kulinarna</b></p> <p>Utrwalanie umiejętności przygotowania prostych dań.</p> <p>Nauka gotowania zup.</p> <p>Nauka układania różnorodnych jadłospisów.</p> <p>Pogadanki na temat diety pełnowartościowej.</p> <p>Utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni</p> <p>Zapoznanie osoby nowoprzyjętej z zasadami obsługi sprzętu kuchennego.</p> <p>Przygotowywanie potraw świątecznych i okazjonalnych .</p>	Codziennie zajęcia grupowe według planu zajęć.	8 osób	-	Opiekun	8 osób	<p>8 osób-100%</p> <p>Zrealizowano w 87,5%</p> <p>w tym:</p> <p>5 osob-62,5%</p> <p>2 osoby-25%</p> <p>1 osoba-0%</p>
XIV	<b>Terapia zajęciowa w</b>						6 osób-100%

	<p><b>pracowni technicznej</b>  Podtrzymywanie zdobytych umiejętności i sprawności manualnych w zakresie:  Rozwijanie hobby.  Utrwalanie umiejętności wykonywania prostych prac stolarskich.  Przygotowanie prac na wystawy, konkursy.  Utrwalenie umiejętności posługiwania się podstawowymi narzędziami i elektronarzędziami.  Wykonywanie dekoracji ŚDS z okazji świąt i innych uroczystości.  Naprawa i konserwacja rowerów.  Dbanie o porządek na stanowisku pracy i w pracowni(BHP).</p>	<p>Codzienne zajęcia w Pracowni Technicznej wg planu zajęć.  Zajęcia praktyczne, instruktaż, porady.  Pokazy i prezentacje audiowizualne.</p>	4 osoby	-	Terapeuta	4 osoby	<p>Zrealizowano w 67% w tym:  4 osoby-67%  2 osoby-0%</p>
XV.	<b>Czynności wspierające i nadzorujące</b>	-	-	-	-	-	<p>Nie zrealizowano -0% – osoba zmieniła miejsce zamieszkania i zrezygnowała z pobytu w ŚDS</p>
XVI.	<b>Praca z rodzinami</b>	Współpraca z rodzinami	13 osób	Domy rodzinne	Zespół wspierająco aktywizujący.	15 osób	<p>15 osób-100% .  Zrealizowano -100%</p>

XVII	<p><b>Budowa integracji społecznej</b></p> <p>Zwiększenie wiedzy na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS w środowisku lokalnym  Współpraca z instytucjami, podmiotami, osobami współpracującymi z ŚDS.  Zwiększenie akceptacji i zrozumienia istoty choroby psychicznej.  Zorganizowanie IX Przeglądu Twórczości Artystycznej SDS „Bliżej Siebie”-online.</p>	<p>Wystawy, konkursy, prezentacje artystyczne.  Spotkania integracyjne.</p>	<p>27 osób</p>	<p>instytucje administracji samorządowej i publicznej, instytucje kultury, organizacje pozarządowe, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe, warsztaty terapii zajęciowej.</p>	<p>Zespół wspierająco aktywizujący ŚDS.</p>	<p>27 osób</p>	<p>29 osób-100%  Zrealizowano -93%  27 osób – 93%  2 osoby – 0%</p>
------	--	---	----------------	---	---	----------------	---

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2021 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY w Hajnówce  
OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ Typ B – 14 osób**

Lp.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objęte oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania(stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2021.r	Stopień realizacji miernika w 2020 r.
I.	<p><b>Trening higieniczny mężczyzn</b></p> <p>Sprawdzanie higieny na podstawie karty wyglądu zewnętrznego Utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad higieny osobistej Poszerzanie wiedzy na temat koronawirusa Covid-19 Nauka zasad dotyczących higieny i bezpieczeństwa w czasie pandemii.</p>	<p>Zajęcia grupowe raz w tygodniu, zajęcia indywidualne. Teoretyczne pogadanki, prezentacje multimedialne, praca z Internetem, praca z tekstem oraz zajęcia praktyczne.</p> <p>Wyjścia do drogerii.</p>	5 osób	Drogerie, zakłady fryzjerskie.	Opiekun	5 osób	7 osób -100% Trening zrealizowano w 70% w tym: 3 osoby- 42% 2 osoby -28% 2 osoby -0%
II.	<p><b>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</b></p> <p>Nauka planowania budżetu domowego</p>	Praca indywidualna i grupowa. Metody praktyczne ćwiczebne,	5 osób	Sklepy wielobranżowe.	Opiekun	5 osób	7 osób -100% Trening zrealizowano w 57% w tym: 3 osoby-43% 1 osoba -14%

	<p>Rozwiązywanie zadań na podstawie arkuszy matematycznych</p> <p>Korzystanie z różnych programów komputerowych typu „Buliba”</p> <p>Wykorzystywanie gier planszowych do nauki liczenia</p> <p>Nauka rozróżniania bilonu oraz banknotów</p> <p>Nabywanie umiejętności wybierania z gazetek promocyjnych artykułów higienicznych dla mężczyzn/kobiet, do domu.</p> <p>Rozwijanie umiejętności dodawania i odejmowania przy użyciu tablicy interaktywnej</p>	<p>ćwiczenie liczenia monet, gry matematyczne planszowe i komputerowe.</p> <p>Praca z wykorzystaniem Internetu, tablicy interaktywnej oraz kart pracy</p> <p>Wyjście na zakupy.</p>					3 osoby- 0 %
<b>III.</b>	<p><b>Trening umiejętności praktycznych i załatwiania spraw urzędowych</b></p> <p>Hortiterapia w ogrodzie ziołowym na terenie ŚDS</p> <p>Nauka bezpiecznej obsługi sprzętów AGD</p> <p>Wykonywanie zakupów z podopiecznymi na terenie miasta Hajnówka.</p> <p>Kształtowanie nawyku dbania o porządek oraz czystość na terenie ośrodka</p> <p>Nauka segregowania śmieci (recykling). Nauka prawidłowego czytania symboli na metkach</p>	<p>Zajęcia grupowe według planu, zajęcia indywidualne.</p> <p>Zajęcia praktyczne, teoretyczne.</p> <p>Wyjścia do różnych sklepów.</p> <p>Praca w ogrodzie ziołowym oraz na terenie ŚDS.</p>	5 osób	Instytucje samorządowe, publiczne, sklepy wielobranżowe.	Opiekun	5 osób	8 osób-100% Trening zrealizowano w 63% w tym: 3 osoby-38% 2 osoby-25% 3 osoby-0%

IV.	<p><b>Trening organizacji czasu wolnego</b></p> <p>Silwoterapia (wyjścia do lasu) Rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi</p> <p>Poszerzanie wiedzy dotyczącej koronawirusa. Zagrożenia, oszustwa na które można się narażić w Internecie. Doskonalenie świadomości bezpiecznego i ostrożnego poruszania się po ulicy, chodniku Nauka dbania o środowisko. Gry i zabawy planszowe, komputerowe. Poznanie ciekawych, interesujących miejsc w Polsce i na świecie.</p>	<p>Zajęcia grupowe według planu zajęć. Zajęcia praktyczne, teoretyczne, praca z wykorzystaniem Internetu oraz tablicy interaktywnej, spacer, gry edukacyjne.</p>	6 osób	<p>Muzeum Białoruskie, Biblioteka Miejska, Hajnowski Dom Kultury, OSiR, zakłady pracy na terenie miasta Hajnówka, pizzeria, naleśnikarnia, teatr, kino</p>	Opiekun	6 osób	<p>8 osób-100% Trening zrealizowano w 75% w tym: 5 osób- 63% 1 osoba-12% 2 osoby- 0%</p>
V.	<p><b>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja – grupa mężczyzn</b></p> <p>Gimnastyka poranna. Podtrzymanie ogólnej sprawności fizycznej. Dbanie o prawidłową wagę ciała Spacer, wycieczki rowerowe. Udział w zawodach i spartakiadach sportowych.</p>	<p>Zajęcia grupowe: praktyczne ćwiczenia gimnastyczne. Spacer, wycieczki rowerowe rekreacyjne, rajdy piesze Nordic Walking. Korzystanie z masażera.</p>	4 osób	<p>Sala gimnastyczna ŚDS, OSiR Hajnówka, Park Wodny w Hajnówce</p>	Opiekun	4 osób	<p>5 osób- 100% Trening zrealizowano w 80% w tym: 3 osoby- 60% 1 osoba -20% 1 osoba - 0%</p>
VI.	<b>Trening interpersonalny</b>	Prace w grupie,	4 osoby	Miejska Biblioteka	Terapeuta	4 osoby	5 osób - 100%

	<p>Utrwalanie nauki nazywania i rozpoznawania emocji na podstawie kart edukacyjnych i stosowanie ich w życiu.</p> <p>Utrwalanie zdobytej wiedzy i umiejętności z zakresu treningu interpersonalnego.</p> <p>Utrwalanie zdobytych umiejętności w zakresie radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i stresowych</p> <p>Poznawania zasad savir vivre i wprowadzenie ich w życie.</p> <p>Poznawanie nowych wyrazów i ich znaczenie.</p> <p>Gry i zabawy interpersonalne.</p>	<p>ćwiczenia komunikowania się poprzez gry, dyskusje, prezentacje, scenki sytuacyjne, ćwiczenia,</p> <p>Internet, praca ze Słownikiem PWN</p>		Publiczna			<p>Trening zrealizowano w 80% w tym: 4 osoby - 80 % 1 osoba - 0%</p>
VII.	<b>Ćwiczenia logopedyczne</b>	Zajęcia indywidualne	1 osoba		Terapeuta	1 osoba	<p>1 osoba 100% Zrealizowano 0% Nie uczestniczyła ze względu na pogorszenie stanu zdrowia.</p>
VIII.	<b>Poradnictwo i konsultacje psychologiczne</b>	Konsultacje, diagnozy.	7 osób		Psycholog	7 osób	<p>5 osób-100% Konsultacje-100% Wsparcie psychologa -2 osoby - 40%</p>
IX.	<b>Czynności wspierające i nadzorujące</b> Pomoc w spożywaniu posiłków w razie potrzeby. Pomoc osobom na wózku w załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Udzielanie pomocy w nagłych	Pomoc przy spożywaniu posiłków w razie potrzeby. Codzienna	2 osoby		Nadzór wg grafiku	2 osoby	<p>3 osoby -100 % Zrealizowano w 67% w tym: 2 osoby -67% 1 osoba -0%.</p>

	wypadkach(atak epileptyczny).	pomoc w załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Całodzienny nadzór nad uczestnikiem.					
<b>X.</b>	<b>Czynności pielęgniarские w ŚDS</b>	Codziennie pomiary RR Podawanie leków według zleceń lekarskich Udzielanie pomocy doraźnej Indywidualne poradnictwo	7 osób	Poradnictwo pielęgniarские. Poradnie specjalistyczne Pogotowie ratunkowe	Pielęgniarka	7 osób	Czynności nie były ujęte w programie działalności na 2020 r Realizowano w odniesieniu do 7 osób.
<b>XI.</b>	<b>Pracownia techniczna</b>  Podtrzymywanie i utrwalanie sprawności manualnej poprzez wykonywanie różnych prac w pracowni (Nauka posługiwania się narzędziami ręcznymi.). Utrwalanie przepisów BHP i edukacja dot. Covid 19. Rozwijanie indywidualnych hobby i zainteresowań (przygotowywanie prac na wystawy). Nauka, wykonywanie drobnych prac konserwacyjnych. Wykonywanie niezbędnych elementów scenografii ozdób świątecznych Naprawa i konserwacja	Codziennie zajęcia w pracowni według planu. Prezentacja, Internet, instruktarz, zajęcia praktyczne. Wykonywanie przedmiotów użytkowych, ozdobnych oraz prac na wystawę.	5 osób	HDK W H-Ce, Biblioteka Miejska.	Terapeuta	5 osób	6 osób- 100% Trening zrealizowano w 83% w tym: 4 osoby-67% 1 osoba-16% 1 osoba- 0%



	rowerów.						
<b>XII.</b>	<p><b>Trening higieniczny kobiet</b></p> <p>Ze względu na okresowe zawieszenie działalności ŚDS tematyka zajęć do kontynuacji. Podtrzymywanie zdobytej wiedzy z zakresu higieny osobistej oraz nawyków dbania o odzież, obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody i pór roku. Utrwalanie nawyków dbania o czystość i porządek w domu - kontynuacja. Poszerzanie wiedzy z zakresu higienicznego trybu życia (profilaktyka chorób skóry i infekcji wirusowych, bakteryjne, grzybicze). Higiena odżywiania się i przechowywania żywności</p>	<p>Wykłady, pokazy, prezentacje na stronach internetowych i filmy tematyczne. Ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach, wizyty w sklepach, aptekach.</p>	6 osób	<p>Apteki drogerie, sklepy oraz punkty z odzieżą używaną, środowisko domowe.</p>	<p>Terapeuta Pracownik Socjalny</p>	6 osób	<p>5 osób-100% Trening zrealizowano w 80% w tym: 3 osoby- 60 % 1 osoba- 20% 1 osoba -0%</p>
<b>XIII.</b>	<p><b>Realizacja treningów indywidualnych</b></p> <p>Rozwijanie/podtrzymywanie praktycznych umiejętności ujętych w zaplanowanych zadaniach m. in. wizyty lekarskie, wizyty w zakładach fryzjerskich, zakupy, pomoc w załatwianiu świadczeń itp.</p>	<p>Zajęcia praktyczne indywidualne</p>	9 osób	<p>Urzędy, poradnie, banki, inne instytucje adekwatne do zrealizowania bieżących potrzeb uczestnika.</p>	<p>Poszczególni członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>	9 osób	<p>9 osób-100% Zrealizowano w 100% w tym 6 osób – 67% 3 osoby-33%</p>

	Utrwalanie umiejętności samodzielnego spożywania posiłków. Codzienne odbieranie i odprowadzanie uczestników na przystanek PKS.						
<b>XIV.</b>	<b>Trening kulinarny</b>  Wyrabianie oraz utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni oraz jadalni, Wykonanie prostych dań oraz przygotowanie półproduktów, Nauka, utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego, Wykorzystanie nabytych umiejętności w przygotowaniu potraw świątecznych i okazjonalnych	Codzienne zajęcia grupowe lub indywidualne.	5 osób	-	Opiekun	5 osób	5 osób-100% Zrealizowano w 100% w tym: 4 osoby -80% 1 osoba-20 %
<b>XV.</b>	<b>Zajęcia kulturalno-oświatowe</b> Prowadzenie strony internetowej ŚDS, strony na Facebooku oraz kroniki ośrodka. Zorganizowanie IX Przeglądu Twórczości „Bliżej Siebie” dla 16 ŚDS i WTZ. Udział w obchodach świąt religijnych i państwowych oraz imprezach okolicznościowych, podtrzymanie tradycji narodowych, religijnych, świeckich. Działalność artystyczna w	Codzienne formy zajęć według planu pracowni k-o (próby artystyczne, występy muzyczne Słuchanie muzyki relaksacyjnej.	15 osób	Instytucje i jednostki w zależności od realizowanego tematu HDK, SOSW, Klub Abstynenta Dąb, WTZ Nowa Wola, Klub Garnizonowy i ŚDS Białystok, Seminarium Duchowne Białystok, WTZ Siemiatycze, Kościół katolicki, Akcja Katolicka.	Starszy instruktor ds. kulturalno – oświatowych	15 osób	15 osób-100% Zrealizowano w 80% w tym: 8 osób-53% 3 osoby -20% 1 osoba -7% 3 osoby -0%

	<p>ramach muzykoterapii czynnej, występy – udział w życiu artystycznym miasta i regionu.</p> <p>Relaksacja w ramach muzykoterapii biernej.</p> <p>Zajęcia komputerowe.</p> <p>Zajęcia reedukacyjne, ćwiczenia koncentracji uwagi i pamięci.</p> <p>Kącik geograficzny, czytelniczy, klub muzyczny, klub filmowy.</p> <p>Parce technicznej i konserwa torskie w pracowni k-o, pokoju wypoczynkowym i na placu budynku.</p>						
<b>XVI.</b>	<p><b>Pracownia haftu i szycia</b></p> <p>Rozbudzanie zainteresowania i utrwalanie umiejętności wyszywania ściegiem płaskim, kryjącym krzyżykowym. Utrwalanie umiejętności szydełkowania ściegiem prostym.</p> <p>Kontynuacja wykonywania - szycia szkatulek.</p> <p>Wykonywanie dekoracji z resztek włóczek. Dekoracje okolicznościowe</p> <p>Kształtowanie poczucia estetyki przez udział w zajęciach w pracowni.</p>	<p>Zajęcia grupowe i indywidualne dwa razy w tygodniu.</p>	<p>9 osób</p>	<p>Sklepy z rękodziełem, second hand.</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>9 osób</p>	<p>7 osób-100%</p> <p>Zrealizowano w 100% w tym: 5 osób-71%</p> <p>2 osoby- 29%</p>
<b>XVII.</b>	<p><b>Pracownia Plastyczna</b></p>						<p>9 osób-100%</p>

	<p>Utrwalanie zasad higienicznych poprzez wyrobienie nawyku mycia/ dezynfekcji rąk przez rozpoczęciem pracy.          Doskonalenie umiejętności manualnych poprzez pracę różnymi narzędziami i z różnym materiałem plastycznym.          Rozbudzanie wyobraźni i kreatywności poprzez zachęcanie do tworzenia sam oddzielnych prac np. w domu.          Ćwiczenie umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy w trakcie wykonywania prac.          Rozwijanie umiejętności praktycznych – sprzątanie w pracowni po zajęciach.          Rozwijanie hobby i zainteresowań.</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe według planu zajęć.          Wyjście na wystawy,          Wyjście w plener, do parku.</p>	9 osób	HDK, Miejska Biblioteka Publiczna.	St. Instruktor terapii zajęciowej oraz inni członkowie zespołu wspierająco –aktywizującego	9 osób	Zrealizowano w 100% w tym 5 osób-56% 4 osoby-44%
<b>XVIII.</b>	<b>Współpraca z rodzinami</b>	Spotkania i rozmowy indywidualne, rozmowy telefoniczne	9 osób	Rodziny	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego	9 osób	10 osób-100% Zrealizowano w 90% w tym: 8 osób-80% 1 osoba-10% 1 osoba- 0%

<b>XIX.</b>	<b>Terapia ruchowa, ćwiczenia ogólnie – usprawniające - kobiety</b>  Ćwiczenia cardio, rozciągające, relaksacyjne, poprawiające ogólną sprawność ruchową, wycieczki rowerowe oraz piesze Treningi funkcjonalne ułatwiające codzienne życie.	Ćwiczenia na macie Ćwiczenia Cardio, obwodowe, zajęcia na taśmach, BUP. Ćwiczenia na piłce fitness, Spacer, marsze.	3 osoby	ŚDS, zajęcia w plenerze,	Terapeuta	3 osoby	3 osoby – 100% w tym: 3 osoby -100%
<b>XX.</b>	<b>Budowa integracji</b> Podniesienie wiedzy społeczności lokalnej na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS. Motywowanie do uczestnictwa podopiecznych do udziału w imprezach miejskich oraz obchodach świąt. Zorganizowanie IX Przeglądu Twórczości „Bliżej Siebie” (online). Współpraca z instytucjami, podmiotami, osobami współpracującymi z ŚDS. Zwiększenie akceptacji i zrozumienia istoty choroby. Wprowadzenie nowej formy reklamy działań ŚDS – strona na Facebooku .	Wystawy, konkursy, prezentacje artystyczne, spotkania integracyjne.  Publikacje promujące działalność ŚDS na stronie internetowej starostwa i Witrynie ŚDS.	14 osób	ŚDS oraz instytucje administracji samorządowej i publicznej, instytucje kultury, organizacje pozarządowe, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe, Warsztaty Terapii Zajęciowej, MOPS-y, GOPS- y z terenu powiatu hajnowskiego i inne osoby i podmioty współpracujące z ŚDS .	Zespół wspierająco-aktywizujący ŚDS	14 osób	10 osób-100% Zrealizowano w 140% w tym: 10 osób-100% 4 osoby – 40%

**ROGRAM DZIAŁANIA NA ROK 2021 Środowiskowego Domu Samopomocy w Hajnówce  
Typ C- Osoby wykazujące inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – 5 osób**

L.p.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objętych oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania stanowisko	Mierniki realizacji zadania w 2021r	Stopień realizacji miernika w 2020r.
I.	<p><b>Trening funkcji poznawczych</b></p> <p>Kontynuacja poniższych tematów: zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i stworzenie przyjaznego otoczenia uczestnikom. zmniejszenie poziomu negatywnych emocji, lęku. zwiększenie samodzielności i aktywności w codziennym funkcjonowaniu. spowolnianie procesów ośpienia mózgu, zapobieganie regresjom, spowolnienie negatywnych zmian w sferze zaburzeń pamięci.</p>	<p>Objęcie indywidualnym wsparciem uczestnika. Zajęcia grupowe, indywidualne. Metody interaktywne. Ćwiczenia intelektualne Cogito. Zajęcia rekreacyjno-kompensacyjne. Ćwiczenia intelektualne dla dorosłych. Gry stymulujące: szachy, warcaby, puzzle, scrabble itd.</p>	5 osób	-	Opiekun	5 osób	<p>3 osoby-100% Trening zrealizowano w 166% w tym: 3 osoby-100% 2 osoby-66%</p>

II.	<b>Diagnozy psychologiczne</b>	Ocena stanu psychofizycznego, wywiad, obserwacja	3 osoby	-	Psycholog	3 osoby	3 osoby- 100% Zrealizowano - 67% 2 osoby – 67% 1 osoba – 0%
III.	<b>Poradnictwo i konsultacje psychologiczne</b>	Poradnictwo indywidualne i grupowe, udzielenie informacji w zależności od potrzeb	3 osoby	-	Psycholog	3 osoby	3 osoby-100% Zrealizowano-100%
IV.	<b>Trening organizacji czasu wolnego</b> Kontynuacja i podtrzymywanie nabytych umiejętności w organizowaniu czasu wolnego. Dalsze motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem różnych form aktywności Rozwój hobby i indywidualnych zainteresowań. Podtrzymywanie umiejętności korzystania z Internetu.	Cykliczne zajęcia teoretyczno-praktyczne, wykłady, referaty, dyskusje, pogadanki. Spacery do lasu, parku, miasta, itd	5 osób	Instytucje miejskie( Biblioteka Publiczna , Dom Kultury, itd.)	Terapeuta, koterapeuta	5 osób	2 osoby-100% Zrealizowano150% w tym: 2 osoby-100% 1 osoba– 50%
V.	<b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b> Kontynuacja i podtrzymywanie praktycznych	Zajęcia grupowe raz w tygodniu	5 osób	Banki, markety, drogerie na terenie	Terapeuta i koterapeuta	5 osób	2 osoby-100% Zrealizowano - 150% w tym:

	<p>umiejętności niezbędnych do utrzymania codziennej higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego. Utrwalanie nawyku rozsądnego gospodarowania budżetem domowym .. Nauka i utrwalanie umiejętności z zakresu obsługi komputera Poszerzanie wiedzy z zakresu profilaktyki przeciw przeziębieniom, przesileniom wiosenno-jesiennym. z uwzględnieniem panującej epidemii. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.</p>			miasta Hajnówka			<p>2 osoby -100% 1 osoba-50%</p>
VI.	<p><b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b></p> <p>Kontynuacja ćwiczeń w zakresie rozwijaniem umiejętności w komunikacji interpersonalnej. Utrwalanie sposobów i metod radzenia z negatywnymi emocjami. i stresem. Rozwiązywanie indywidualnych problemów w zależności od indywidualnych</p>	<p>Zajęcia grupowe – raz w tygodniu odbywające się w formie dyskusji wykładów, autoprezentacji, ćwiczeń, prezentacje multimedialne..</p>	3 osoby	-	Pielęgniarka + koterapeuta	3 osoby	<p>2 osoby-100% Zrealizowano -150% w tym: 2 osoby-100% 1 osoba- 50%</p>



	<p>potrzeb i zaistniałych sytuacji.</p> <p>Dalsza praca nad wzmocnieniem poczucia własnej wartości, samooceny z wykorzystaniem zasobów własnych i grupy.</p> <p>Wsparcie osób nowoprzyjętych.</p>						
VII.	<p><b>Czynności pielęgniarские w ŚDS</b></p> <p>Edukacja prozdrowotna. Stała kontrola parametrów RR u osób z nadciśnieniem tętniczym, kontrola wagi. Udzielanie pomocy w nagłych wypadkach. Poradnictwo pielęgniarские</p>	<p>Codziennie pomiary RR Pomiary wagi, temperatury. Pogadanki, wykłady, Udzielanie pomocy doraźnej, Indywidualne poradnictwo.</p>	5 osób	Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnie specjalistyczne.	Pielęgniarka	5 osób	<p>3 osoby- 100% Zrealizowano w 166% w tym: 3 osoby-100% 2 osoby-66%</p>
VIII.	<p><b>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja- zajęcia ruchowe</b></p> <p>Ćwiczenia rozciągające i cardio poprawiająca ogólna kondycję fizyczną i redukującą masę ciała. Ćwiczenia funkcjonalne zapobiegające kontuzjom przy wykonywaniu codziennych czynności . Ćwiczenia wzmacniające mięśnie poszczególnych partii ciała. Kształtowanie nawyku aktywnego trybu życia</p>	<p>Zajęcia w sali ŚDS wg. planu zajęć. Spacery, marsz z kijkami Nordic Walking,</p>	1 osoba		Pielęgniarka Terapeuta	1 osoba	<p>3 osoby -100% Zajęcia zrealizowano w 33% w tym: 1 osoba-33% 2 osoby-0%</p>

	Rozwijanie zainteresowań Nordic Walking, spacer, itp.						
IX.	<p><b>Pracownia kulturalno-oświatowa</b></p> <p>Udział w obchodach świąt religijnych, państwowych oraz imprez okolicznościowych. Podtrzymywanie tradycji narodowych, religijnych i świeckich. Działalność artystyczna w ramach muzykoterapii czynnej i biernej. Udział w kąciku geograficznym, czytelniczym, klubie muzycznym i filmowym. Zajęcia reedukacyjne, Bajkoterapia. Uczestnictwo w życiu kulturalnym miasta i regionu, integracja ze społeczeństwem( IX przegląd „Bliżej Siebie”.</p>	Stale formy codziennych zajęć wg. Planu pracy w pracowni k-o. Występy wyjazdowe w mieście Hajnówka	4 osoby	SOSW, WTZ w H-ce, Duchowieństwo hajnowskie. Akcja Katolicka.	ASt.instr.ds. kulturalno-oświatowych	4 osoby	3 osoby-100% w tym: 2 osoby-70% 1 osoba-30%
X.	<p><b>Pracownia plastyczna</b></p> <p>Utrwalanie zasad higieny osobistej- - wyrobienie nawyku mycia rąk przed rozpoczęciem pracy w</p>	Codziennie zajęcia indywidualne i grupowe. Wyjścia w plener, na	5 osób	HDK; Biblioteka Miejska; Muzeum.	Starszy Instruktor. Terapii	5 osób	3 osób-100% Zrealizowano – 167% w tym: 3 osoby-100 %

	<p>pracowni. Angażowanie do jak najbardziej samodzielnego wykonywania prac( np. odrysowywanie od szablonów, rozwieszanie ozdób świątecznych lub układanie bukietów z suszonych kwiatów). Ćwiczenie funkcji poznawczych poprzez przypominanie np. nazw kolorów z wykorzystaniem różnych materiałów plastycznych, imion sławnych malarzy itp.. Wyrabianie nawyku dbania o czystość i porządek w pracowni.</p>	<p>wystawy. Przegląd ciekawostek plastycznych w Internecie, czasopismach. Zachęcanie, motywowanie do twórczej aktywności.</p>			zajęciowej		2 osoby- 67%
XI..	<p><b>Pracownia haftu i szycia</b> Rozwijanie umiejętności szydełkowania. Poszerzanie umiejętności dziewiarskich. Wykonanie elementów dekoracji świątecznych i okolicznościowych Podtrzymywanie sprawności manualnej.</p>	<p>Zajęcia jeden raz w tygodniu Prace manualne poprawiające sprawność manualną i procesy poznawcze.</p>	2 osoby		Terapeuta	2 osoby	2 osoby -100% w tym: 1 osoba-70% 1 osoba-30%

XII.	<p><b>Trening higieniczny kobiet</b></p> <p>Ze względu na okresowe zawieszenie działalności ŚDS tematyka zajęć do kontynuacji w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- higieny osobistej, dbania o odzież, obuwie, dobór właściwej odzieży w zależności od pogody i pór roku.</li> <li>- dbania o czystość i porządek w domu.</li> <li>- higienicznego trybu życia( profilaktyka chorób skóry, infekcji wirusowych(w tym Covid-19)infekcji bakteryjnych,</li> <li>-higiena odżywiania się i przechowywania żywności.</li> </ul>	<p>Wykłady, pokazy, prezentacje na stronach internetowych filmy tematyczne.</p> <p>Ćwiczenia praktyczne, dyskusje w grupach, wizyty w sklepach, aptekach.</p>	4 osoby	Apteki drogerie, sklepy, zakład kosmetyczny, fryzjerski.	Terapeuta	4 osoby	<p>2 osoby- 100%</p> <p>Zrealizowano 150% w tym:</p> <p>2 osoby-100%</p> <p>1 osoba-50%</p>
XIII.	<p><b>Pracownia kulinarna</b></p> <p>Zwiększenie umiejętności w przygotowaniu prostych dań.</p> <p>Podtrzymanie dobrych nawyków higienicznych w kuchni Utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego</p> <p>Pogłębianie wiedzy z zakresu przygotowania potraw świątecznych i okazjonalnych</p>	Zajęcia według planu.	1 osoba.	-	Opiekun	1 osoba	<p>1 osoba-100%</p> <p>Zrealizowano- 0%</p>

XIV.	<b>Czynności wspierające i nadzorujące</b> Codzienne wsparcie i zapewnienie komfortu psychicznego oraz zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.	Asekuracja uczestnika	2 osoby.	-	Wsparcie opiekuna	2 osoby	1 osoby- 100% Zrealizowano -150% w tym; 1 osoba -100% 1 osoba -50 %
XV.	<b>Praca z rodzinami</b> Współpraca z rodzinami nowo przyjętych uczestników i podtrzymywanie już nawiązanych kontaktów.	Współpraca z rodzinami.	3 osoby.	Rodziny	Zespół wspierająco aktywizujący.	3 osoby	2 osoby-100% Zrealizowano -167% w tym: 2 osoby – 100% 1 osoby - 67%
XVI.	<b>Budowa integracji społecznej</b> Podniesienie wiedzy na temat form i rodzaju usług świadczonych w ramach działalności ŚDS w środowisku lokalnym. Współpraca z instytucjami, podmiotami, osobami współpracującymi z ŚDS. Zwiększenie akceptacji i zrozumienie istoty choroby . Wprowadzenie nowej formy reklamy działań ŚDS-strona na Facebooku.	Wystawy, występy artystyczne, spotkania integracyjne.	3 osoby	Instytucje administracji samorządowej i publicznej, instytucje kultury, służba zdrowia, kościoły, placówki oświatowe, MOPS-y, GOPS-y z terenu powiatu hajnowskiego i inne podmioty współpracujące z ŚDS.	Zespół wspierająco aktywizujący ŚDS.	3 osoby	3 osoby-100% Zrealizowano-100%

Załącznik Nr 4 do uchwały Nr 78/172/2020

Zarządu Powiatu Hajnowskiego

z dnia 30 grudnia 2020 r.

**PROGRAM DZIAŁALNOŚCI NA ROK 2021**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY w Hajnówce**  
**Dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi – 9 osób**

Lp.	Zadania zaplanowane do realizacji	Sposób realizacji	Liczba osób objęte oddziaływaniami	Jednostki współpracujące w realizacji	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania (stanowisko)	Mierniki realizacji zadania w 2021.r	Stopień realizacji miernika w 2020 r.
I.	<b>Trening funkcji poznawczych</b>  Usprawnianie procesów pamięci. Praktyczne ćwiczenia uwagi i koncentracji. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i stworzenia przyjaznego otoczenia uczestnikom. Zmniejszenie poziomu negatywnych emocji i leku. Spowolnienie procesów otępienia mózgu, zapobieganie regresjom, spowolnienie	Zajęcia indywidualne  Ćwiczenia umysłowe, ćwiczenia ogólnousprawniające (Cogito, Trenuj Umysł) stymulujące sferę poznawczą.	2 osoby  7 osób			2 osoby  7 osób	1 osoba – 100% Zrealizowano w 200% 2 osoby – 200 %

	negatywnych zmian w sferze zaburzeń pamięci. Ćwiczenia pamięci poprzez gry stymulujące prace mózgu. Hortiterapia						7 osoby – 100% Zrealizowano w 100% w tym: 7 osób – 100%
<b>II.</b>	<b>Trening higieniczny mężczyzn</b>  Sprawdzanie higieny na podstawie karty wyglądu zewnętrznego Utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad higieny osobistej Poszerzanie wiedzy na temat koronawirusa Covid-1- edukacja zasad dotyczących higieny i bezpieczeństwa w czasie pandemii.	Zajęcia grupowe raz w tygodniu, zajęcia indywidualne. Teoretyczne pogadanki, prezentacje multimedialne, praca z Internetem, praca z tekstem oraz zajęcia praktyczne.  Wyjścia do drogerii.	3 osoby	Drogerie, zakłady fryzjerskie.	Opiekun	3 osoby	3 osoby – 100% Zrealizowano w 100% w tym: 2 osoby – 67% 1 osoba - 33 %
<b>III.</b>	<b>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</b> Nauka planowania budżetu domowego Rozwiązywanie zadań na podstawie arkuszy matematycznych Korzystanie z różnych programów komputerowych typu „Buliba” Wykorzystywanie	Praca indywidualna i grupowa. Metody praktyczne ćwiczebne, ćwiczenie liczenia monet, gry matematyczne planszowe i komputerowe. Praca z wykorzystaniem Internetu, tablicy interaktywnej oraz kart pracy Wyjście na zakupy.	4 osoby	Sklepy wielobranżowe.	Opiekun	4 osoby	3 osoby – 100% Zrealizowano w 133% w tym: 3 osoby – 100% 1 osoba - 33 %  .

	<p>gier plan- szowych do nauki liczenia  Nauka rozróżniania bilonu oraz banknotów  Nabywanie umiejętności wybierania z gazetek promocyjnych artykułów higienicznych dla mężczyzn/kobiet, do domu.  Rozwijanie umiejętności dodawania i odejmowania przy użyciu tablicy interaktywnej</p>						
<b>IV.</b>	<p><b>Trening umiejętności praktycznych i załatwiania spraw urzędowych</b>  Hortiterapia w ogrodzie ziołowym na terenie ŚDS Nauka bezpiecznej obsługi sprzętów AGD  Wykonywanie zakupów z podopiecznymi na terenie miasta Hajnówka.  Kształtowanie nawyku dbania o porządek oraz czystość na terenie ośrodka. Nauka</p>	<p>Zajęcia grupowe według planu, zajęcia indywidualne.  Zajęcia praktyczne, teoretyczne.  Wyjścia do różnych sklepów.  Praca w ogrodzie ziołowym oraz na terenie ŚDS.</p>	6 osób	<p>Institucje samorządowe, publiczne, sklepy wielobranżowe.</p>	Opiekun	6 osób	<p>6 osób – 100%  Zrealizowano w 100% w tym: 5 osoby – 67% 1 osoba - 33 %</p>



	segregowania śmieci (recykling). Nauka prawidłowego odczytywania symboli na metkach						
<b>V.</b>	<p><b>Trening organizacji czasu wolnego</b></p> <p>Silwoterapia (wyjścia do lasu)</p> <p>Rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi</p> <p>Poszerzanie wiedzy z zakresu profilaktyki dotyczącej pandemii Covid-19.</p> <p>Zagrożenia, oszustwa na które można się narażać w Internecie.</p> <p>Doskonalenie świadomości bezpiecznego i ostrożnego poruszania się po ulicy, chodniku</p> <p>Nauka dbania o środowisko-działania proekologiczne.</p> <p>Gry i zabawy planszowe, komputerowe.</p> <p>Poznanie ciekawych, interesujących miejsc w Polsce i na świecie.</p>	<p>Zajęcia grupowe według planu zajęć.</p> <p>Zajęcia praktyczne, teoretyczne, praca z wykorzystaniem Internetu oraz tablicy interaktywnej, spacer, gry edukacyjne.</p>	5 osób	<p>Muzeum Białoruskie, Biblioteka Miejska, Hajnowski Dom Kultury, OS i R, zakłady pracy na terenie miasta Hajnówka, pizzeria, naleśnikarnia, teatr, kino</p>	Opiekun	5 osób	<p>6 osób– 100%</p> <p>Zrealizowano w 83% w tym:</p> <p>2 osoby – 33% 3 osoby – 50% 1 osoba - 0 %</p>
<b>VI.</b>	<b>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja</b>	Zajęcia indywidualne i grupowe: praktyczne ćwiczenia gimnastyczne.					<p>W planie na 2020 zajęcia były podzielone na:</p>

	Gimnastyka poranna, ćwiczenia usprawniające. Podtrzymanie ogólnej sprawności fizycznej (m. in. ćwiczenia motyki małej, dużej). Dbanie o prawidłową wagę ciała. Wycieczki piesze, rowerowe.. Udział w zawodach i spartakiadach sportowych.	Spacery, wycieczki rowerowe rekreacyjne, rajdy piesze Nordic Walking. Praktyczne ćwiczenia na sprzęcie gimnastycznym (rower elektromagnetyczny, masażer, wioślarz, przeplatanki sznurkowe itp.)	8 osoby	Sala gimnastyczna ŚDS, OSiR Hajnówka, Park Wodny w Hajnówce	Opiekun	8 osoby	1.zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja – grupa mężczyzn 2. ćwiczenia usprawniające
<b>VII.</b>	<b>Zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja – grupa mężczyzn</b>	-	-	-	-	-	4 osoby - 100% Zrealizowano 100%
<b>VIII.</b>	<b>Ćwiczenia usprawniające</b>	-	-	-	-	-	8 osób – 100% Zrealizowano - 88% w tym: 4 osoby- 50% 3 osoby - 33% 1 osoba- 0 %
<b>IX.</b>	<b>Trening interpersonalny</b> Utrwalanie nauki nazywania i rozpoznawania emocji na podstawie kart edukacyjnych i stosowanie ich w życiu. Utrwalanie zdobytej wiedzy i umiejętności z zakresu treningu interpersonalnego.	Prace w grupie, ćwiczenia komunikowania się poprzez gry, dyskusje, prezentacje, scenki sytuacyjne, ćwiczenia, Internet, praca ze Słownikiem PWN	4 osób	Miejska Biblioteka Publiczna	Terapeuta	4 osób	5 osób- 100% Trening zrealizowano w 60% w tym: 3 osoby- 60% 2 osoby-0%

	Utrwalanie zdobytych umiejętności w zakresie radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych i stresowych Poznawania zasad savoir vivre i wprowadzenie ich w życie. Poznawanie nowych wyrazów i ich znaczenie. Gry i zabawy interpersonalne.						
<b>X.</b>	<b>Czynności wspierające i nadzorujące</b> Nadzór w zakresie samoobsługi i bezpieczeństwa na terenie ŚDS oraz po za nim(m in. odbieranie i odprowadzenie na przystanki autobusowe).	Pomoc przy spożywaniu posiłków w razie potrzeby. Codzienna pomoc w załatwianiu potrzeb fizjologicznych. Całodzienny nadzór nad uczestnikiem.	6 osób	-	Nadzór opiekunów	6 osób	8 osób- 100% w tym: 5 osób – 62,5% 3 osoby- 37,5%
<b>XI.</b>	<b>Czynności pielęgniarskie w ŚDS</b> Stała kontrola parametrów RR Udzielanie pomocy przedmedycznej Poradnictwo pielęgniarskie według potrzeb Współpraca	Codziennie pomiary RR Pogadanki, wykłady Podawanie leków Udzielanie pomocy przedmedycznej	9 osób	Poradnie specjalistyczne Pogotowie ratunkowe	Pielęgniarka	9 osób	Nie było ujęte w programie działalności na 2020 r Uczestniczyło 8 osób

	ze służbami medycznymi.						
<b>XII.</b>	<p><b>Zajęcia kulturalno-oświatowe</b>  Prowadzenie strony internetowej ŚDS, strony na Facebooku oraz kroniki ośrodka.  Zorganizowanie IX Przeglądu Twórczości „Bliżej Siebie” dla 16 ŚDS i WTZ.  Udział w obchodach świąt religijnych i państwowych oraz imprezach okolicznościowych, podtrzymanie tradycji narodowych, religijnych, świeckich.  Działalność artystyczna w ramach muzykoterapii czynnej, występy – udział w życiu artystycznym miasta i regionu.  Relaksacja w ramach muzykoterapii biernej.  Zajęcia komputerowe.  Zajęcia reedukacyjne, ćwiczenia koncentracji uwagi i pamięci.  Kącik geograficzny, czytelniczy, klub muzyczny, klub</p>	<p>Codzienne formy zajęć według planu pracowni k-o (próby artystyczne , występy muzyczne  Słuchanie muzyki relaksacyjnej.</p>	<p>9 osób</p>	<p>Instytucje i jednostki w zależności od realizowanego tematu HDK, SOSW, Klub Abstynenta Dąb, WTZ Nowa Wola, Klub Garnizonowy i ŚDS Białystok, Seminarium Duchowne Białystok, WTZ Siemiatycze, Kościół katolicki, Akcja Katolicka.</p>	<p>Starszy instruktor ds. kulturalno – oświatowych</p>	<p>9 osób</p>	<p>6 osób- 100%  Zrealizowano w 150% w tym:  6 osób- 100%  3 osoby- 50%</p>

	filmowy. Parce technicznej i konserwatorskie w pracowni k-o, pokoju wypoczynkowym i na placu budynku.						
<b>XIII.</b>	<b>Pracownia Plastyczna</b>  Utrwalanie nawyku mycia rąk przed przystąpieniem do prac plastycznych. Rozwijanie wyobraźni i kreatywności poprzez umożliwienie eksperymentowania z różnymi technikami i tworzywami plastycznymi Nauka spędzania wolnego w sposób twórczy( zachęcanie do kontynuowania prac plastycznych w domu). Rozwijanie sprawności grafomotorycznej i percepcji wzrokowej poprzez różnorodne prace z materiałów plastycznych.	Zajęcia indywidualne i grupowe według planu zajęć.	6 osób	-	St. Instruktor terapii zajęciowej oraz inni członkowie zespołu wspierająco – aktywizujące-go	6 osób	6 osób-100% w tym: 4 osoby-67% 2 osoby-33%
<b>XIV.</b>	<b>Trening kulinarny</b>						

	Przygotowanie prostych dań, Utrwalanie nawyków higienicznych w kuchni, Nauka i utrwalanie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego, Wykorzystanie nabytych umiejętności w przygotowaniu potraw świątecznych i okazjonalnych	Codziennie zajęcia grupowe lub indywidualne.	3 osoby	-	Opiekun	3 osoby	3 osoby-100% w tym: 2 osoby- 67% 1 osoba -33%
<b>XV.</b>	<b>Pracownia techniczna</b>  Podtrzymywanie i utrwalanie sprawności manualnej poprzez wykonywanie różnych prac w pracowni (nauka posługiwania się narzędziami ręcznymi.). Utrwalanie przepisów BHP i edukacja dot. Covid 19. Rozwijanie indywidualnych hobby i zainteresowań (przygotowywanie prac na wystawy). Nauka, wykonywanie drobnych prac	Codziennie zajęcia w pracowni według planu. Prezentacja, Internet, instruktarz, zajęcia praktyczne. Wykonywanie przedmiotów użytkowych, ozdobnych oraz prac na konkurs Sztuki Nieprofesjonalnej	3 osoby	HDK W H-Ce, Biblioteka Miejska.	Terapeuta	3 osoby	5 osób- 100% Zrealizowano w 60 % w tym: 3 osoby- 60% 2 osoba- 0%

	<p>konserwacyjnych. Wykonywanie niezbędnych elementów scenografii ozdób świątecznych Naprawa i konserwacja rowerów.</p>						
<b>XVI.</b>	<p><b>Pracownia haftu i szycia</b>  Podniesienie sprawności manualnej – zwijanie kłębków, segregowanie guzików. Zapewnienie ekspresji emocjonalnej. Integracja z grupą.</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe według planu zajęć.</p>	<p>1 osoba</p>		<p>Terapeuta</p>	<p>1 osoba</p>	<p>Nie było ujęte w programie działalności na 2020 r Realizowała 1 osoba</p>
<b>XVII.</b>	<p><b>Integracji Społeczna</b> Utrwalanie umiejętności poprawnego zachowania się w miejscu publicznym, kształtowanie relacji koleżeńskich, współpracy w grupie. Umożliwienie kontaktu z kulturą, sztuką- stworzenie możliwości</p>		<p>9 osób</p>	<p>SOSW , WTZ, OSIR, Nadleśnictwo w Hajnówce. Miejska Biblioteka Publiczna i HDK w Hajnówce, Stowarzyszenie Małego Osoczniaka DPS w Dzieciołowie Klub Garnizonowy w Białymstoku. PCPR w ,Muzeum</p>	<p>Opiekunowie</p>	<p>9 osób</p>	<p>6 osób-100% Zrealizowano w 117% w tym: 6 osób-100% 1 osób-17%</p>

	odwiedzenia nowych miejsc. Ekspozycja na nowe sytuacje społeczne podczas występów artystycznych. Uczestnictwo w życiu kulturalnym miasta i regionu. Promocja twórczości artystycznej osób niepełnosprawnych w mieście i regionie. Zorganizowanie IX Przeglądu Twórczości „Bliżej Siebie” (online).			Kultury Białoruskiej Hajnówce. Akcja Katolicka w Hajnówce.			
<b>XVIII.</b>	<b>Diagnozy psychologiczne</b>	Ocena stanu psychofizycznego: Testy, wywiad, obserwacja.	3 osoby		Psycholog	3 osoby	3 osoby – 100%
<b>XIX.</b>	<b>Współpraca z rodzinami</b>	Spotkania i rozmowy indywidualne, rozmowy telefoniczne	6 osób	Rodziny	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego	6 osób	Nie było ujęte w programie działalności na 2020 r Współpracowano z 6 rodzinami.



**ROCZNY PLAN PRACY NA 2021 ROK**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY w HAJNÓWCE**

Lp.	Zadania/Tematy	Termin realizacji	Sposób realizacji
1.	Kolędy ekumeniczne na Oddziale Pielęgnacyjno-Opiekuńczym w Hajnówce.	styczeń	Przygotowanie programu występu, przeprowadzenie prób i występ w w/w miejscu.
2.	Przeгляд Kolęd w Seminarium Duchownym w Białymstoku.	styczeń	Przygotowanie repertuaru, przeprowadzenie prób, zorganizowanie wyjazdu podopiecznych do Białegostoku.
3.	Cykliczne spotkania integracyjne „Łączy nas sztuka” - WTZ, ŚDS, SOSW w H-ce.	styczeń - czerwiec, wrzesień- grudzień	Regularne, integracyjne spotkania artystyczne oraz kulinarne w trzech instytucjach. Przygotowania do wspólnego występu muzycznego na Przeglądzie Talentów Osób Niepełnosprawnych w H-ce.
4.	„Walentynki”	luty	Obchody Święta Zakochanych -pogadanka, część artystyczna.
5.	„Tłusty Czwartek” w ŚDS.	luty	Pogadanka na temat tradycji „Tłustego Czwartku”. Wspólne smażenie pączków lub faworków.
6.	Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn w ŚDS	marzec	Przygotowanie części artystycznej oraz poczęstunku.
7.	Powitanie Wiosny w w ŚDS.	marzec	We współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym w Hajnówce. Wiosenna pogadanka, wiosenny konkurs wiedzy.
8.	Tradycje Świąt Wielkanocnych według Kalendarza Gregoriańskiego i Juliańskiego.	kwiecień	Poznanie tradycji religijnych obchodów Wielkiej Nocy, prelekcja, filmy religijne, wykonanie kartek i stroików świątecznych, malowanie pisanek dekorowanie ośrodka, pieczenie ciast wielkanocnych.

9.	Przeгляд Haftu i Koronki w Hajnowskim Domu Kultury.	kwiecień	Przygotowanie przez uczestników ŚDS prac na wystawę.
10.	Obchody Dnia Ziemi.	kwiecień	Blok tematyczny o ekologii.
11.	Prace porządkowe, pielęgnacyjne ogródka ziołowego oraz na placu ŚDS.	kwiecień- październik	Przekopanie ogródka, usunięcie martwych części roślin, Nasadzenie nowych roślin, pielęgnacja, zbieranie ziół i suszenie ziół. Zaprojektowanie i wykonanie woreczków ziołowych. Dbanie o porządek i estetykę placu wokół ŚDS.
12.	Udział w marszu solidarności z osobami Autystycznymi.	kwiecień	Przygotowanie elementów stroju uczestników oraz występu artystycznego podczas obchodów.
13.	Udział w Konkursie Poetyckim organizowanym przez WTZ w Hajnowce.	kwiecień	Przygotowanie uczestników do udziału w konkursie.
14.	Impreza Integracyjna Osób Niepełnoprawnych na Pływalni Miejskiej w Hajnowce.	kwiecień	Udział uczestników ŚDS H-ka w zawodach pływackich, impreza integracyjna osób niepełnosprawnych z terenu powiatu hajnowskiego.
15.	Tydzień Bibliotek.	maj	Udział w Święcie Książki, wyjście do Biblioteki Miejskiej w Hajnowce.
16.	Obchody Świąt 1 i 3 Maja.	maj	Pogadanka n/t Świąt 1 i 3 Maja, udział w miejskich obchodach Święta 3-go Maja – złożenie kwiatów przed pomnikiem.
17.	Przeгляд Talentów Osób Niepełnosprawnych w HDK w Hajnowce (organizator SOSW w H-ce).	maj	Opracowanie scenariusza występów, przeprowadzenie prób, występ artystyczny.
18.	Spotkanie Integracyjne w Nowej Woli.	maj	Udział uczestników ŚDS w Spotkaniu Integracyjnym.
19.	Dni Muzyki Cerkiewnej	Maj lub wrzesień	Zorganizowanie wyjść uczestników ośrodka na próby zespołów chóralnych Hajnowskich Dni Muzyki Cerkiewnej.
20.	Spotkanie z rodzinami uczestników ŚDS.	czerwiec	Występ artystyczny, słodki poczęstunek, wspólny grill.
21.	Przeгляд Piosenki Nowoczesnej w	czerwiec	Przygotowanie podopiecznych do występu muzycznego w Domu

	Michałowice organizowane przez WTZ w Nowej Woli.		Kultury w Michałowice.
22	IX Przegląd Twórczości Artystycznej ŚDS „Blżej Siebie”	czerwiec	Organizacja imprezy( rozesłanie kart zgłoszeń, zgodę na publikację wizerunku. Przygotowanie występu podopiecznych oraz scenografii.
23.	Wycieczki krajoznawczo-turystyczne na terenie powiatu hajnowskiego.	lipiec/ sierpień	przygotowanie uczestników do wyjazdów ( piesze, rowerowe, autokarowe), grzybobranie, zbieranie ziół i kwiatów do pracowni terapeutycznych, poznawanie historii odwiedzanych miejsc.
24.	Zajęcia rekreacyjno – sportowe.	lipiec/ sierpień	Nordic Walking, piłka nożna, siatkówka, tenis ziemny, tenis stołowy, inne gry ruchowe na świeżym powietrzu.
25.	Zajęcia dla podopiecznych we ” Wiosce Małego Osoczniaka” ( Dubiny).	Sierpień/ wrzesień	Poznanie i nauka wykonywania rękodzieła ludowego, ognisko z pieczeniem podpłomyków.
26.	Puchar Polski Nordic Walking w Hajnówce.	sierpień /wrzesień	Przygotowanie uczestników do udziału w zawodach-systematyczne marsze uczestników ŚDS z kijkami.
27	Spotkania z przedstawicielami KP Policji w Hajnówce.	Wrzesień	Pogadanka na temat zasad bezpieczeństwa w codziennym życiu.
28.	Udział w Rajdzie Nordic Walking Osób Niepełnosprawnych - - WTZ Hajnówka.	wrzesień	Przygotowanie uczestników do udziału w rajdzie Nordic Walking .
29	Wewnętrzne obchody XXIV rocznicy powstania ŚDS w Hajnówce.	wrzesień	Wspominamy historię naszego Domu.
30.	Święto piezzonego ziemniaka obchodzone wspólnie z SOSW, WTZ H-ka.	wrzesień	Pogadanka o historii, walorach smakowych i odżywczych ziemniaków. Wspólne przygotowanie potraw z ziemniaków wraz z degustacją.
31.	Przegląd Piosenki Biesiadnej w Klubie Garnizonowym w Białymstoku.	październik	Wybór piosenek i przygotowania podopiecznych do występu muzycznego org. przez ŚDS w Białymstoku i Stowarzyszenie Trampolina.
32.	Obchody Dnia Wszystkich Świętych.	październik	Pogadanka na temat tradycji obchodów Dnia Wszystkich Świętych, wspomnienia o zmarłych

			podopiecznych, zapalenie zniczy na ich grobach.
33.	Obchody Święta 11 Listopada.	listopad	Pogadanka na temat Święta Niepodległości, udział w uroczystościach miejskich – złożenie kwiatów przez delegację.
34.	Dzień Pracownika Socjalnego - obchody w ŚDS Hajnówka.	listopad	Spotkanie z pracownikami socjalnymi z terenu powiatu hajnowskiego( MOPS -y, GOPS-y ), władzami samorządowymi, przygotowanie części artystycznej oraz upominków.
35.	Przegląd Sztuki Nieprofesjonalnej – HDK w Hajnówce.	listopad	Przygotowanie prac na wystawę, udział uczestników ŚDS w otwarciu wystawy.
36.	Andrzejkę w ŚDS w Hajnówce.	listopad	Pogadanka o tradycjach obchodów andrzejkowych, zabawy i wróżb, zabawa taneczna.
37.	Tradycje Wigilii i Świąt Bożego Narodzenia -przygotowanie Ośrodka do Spotkania Wigilijnego.	grudzień	Wigilia z udziałem osób zaproszonych, przygotowanie jasełek, robienie kartek i stroików, przygotowanie potraw wigilijnych, dekorowanie Domu.
38.	Udział w przeglądzie kolęd organizowanym przez Parafię Katolicką i Hajnowski Dom Kultury.	grudzień	Przygotowanie grupy domowników do występu w HDK.