



KALENDARZ PRACY I SPOTKAŃ INTEGRACYJNYCH
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ZAGÓRZU
NA ROK 2024

Załącznik nr 1

MIESIĄC	<ul style="list-style-type: none">▪ Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia (organizacja wizyt lekarskich – lekarz rodzinny, specjalista – lekarz okulista, dermatolog, neurolog);
STYCZEŃ	<ul style="list-style-type: none">▪ Współpraca z rodzinami i środowiskiem lokalnym a w tym z zaprzyjaźnionymi instytucjami;▪ Współpraca z Ośrodkami Pomocy Społecznej i Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Sanoku – procedura przyjęcia, decyzje kierujące do ŚDS;▪ Organizacja urodzin miesiąca – życzenia, spotkanie okolicznościowe;▪ Udział w XVI Obchodach Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holocaustu na Podkarpaciu – cmentarz w Zaslawiu;▪ Plastykoterapia - „Maska karnawałowa” – wykonanie i ozdabianie maski na karnawał;▪ Światłoterapia – zabiegi z wykorzystaniem światła (naświetlanie przy użyciu lampy);▪ Zabawa karnawałowa – spotkanie integracyjno-taneczne;▪ Edukacja zdrowotna – promocja zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej;▪ „Kreatywnie na co dzień” – szycie przebrań na karnawał - zajęcia krawieckie;▪ „Nasze zdrowie w naszych rękach – profilaktyka grypy sezonowej” – akcja informacyjno-edukacyjna;▪ Jasełka – Miejsko Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Zagórz;▪ Przedstawienie teatralne pt. „Zaczarowany młynek”- Miejsko Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Zagórz;
LUTY	<ul style="list-style-type: none">▪ „Serce walentynkowe” – konkurs wewnętrzny w ŚDS Zagórz;▪ Cykliczne zajęcia warsztatowe – wykonywanie mydeł glicerynowych;▪ „Kartki walentynkowe” – zaprojektowanie i wykonanie kartek walentynkowych;▪ Zajęcia z integracji sensorycznej – wykonywanie z papieru przestrzennych serc walentynkowych – 3D;▪ Walentynki - spotkanie okolicznościowe w ŚDS (poczta walentynkowa);▪ Przedstawienie teatralne pt. „Królowa śniegu”- Miejsko Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Zagórz;▪ Muzykoterapia poszerzona o elementy rytmiki - zajęcia z użyciem instrumentów muzycznych (perkusyjnych);

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spotkanie z okazji Tłustego Czwartku połączone z zabawą ostatekową w ŚDS Zagórz; ▪ Aromaterapia – seanse z wykorzystaniem olejków eterycznych; ▪ Światowy Dzień Chorego – prelekcja; ▪ Organizacja urodzin miesiąca – życzenia, spotkanie okolicznościowe; ▪ „Nasze zdrowie w naszych rękach – zrozum cukrzycę –znaj sygnały ostrzegawcze!” – akcja informacyjno-edukacyjna; ▪ Koło gier planszowych – gry logiczne, zręcznościowe, edukacyjne, puzzle, memory; ▪ Przygotowania grupy artystycznej do imprez okolicznościowych – nauka piosenek i recytacji wierszy.
MARZEC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spotkanie okolicznościowe „Dzień Kobiet” organizowane przez samorząd uczestników ŚDS w Zagórz; ▪ Zajęcia z cyklu „Zielony ogródek” - wysiew nasion warzyw i kwiatów do doniczek; ▪ Powitanie wiosny - „Topienie Marzanny” podtrzymywanie lokalnej tradycji i obyczajów; ▪ „Dzień kolorowej skarpetki” – Światowy Dzień Osób z Zespołem Downa – prelekcja, zajęcia plastyczne w ŚDS Zagórz; ▪ „Kreatywnie na co dzień” – zajęcia plastyczno – techniczne; ▪ Droga Krzyżowa do ruin Klasztoru Karmelitów Bosych w Zagórz – wspólna modlitwa, stacje drogi krzyżowej; ▪ Wykonywanie kartek o tematyce świątecznej, dekoracji tematycznych, koszyczków, pisanek; ▪ „Wielkanocne stroiki” – wykonywanie wianków z gałązek brzozy - zdobienie; ▪ Integracja sensoryczna dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną – zabawy rytmiczno - dźwiękowe, proste instrumenty muzyczne; ▪ Wykonywanie pisanek metodą Quillingu; ▪ Wystawa wielkanocna „Górnik” w Sanoku; ▪ Uroczyste Śniadanie Wielkanocne w ŚDS Zagórz (recytacja wierszy, zwyczaje wielkanocne, składanie życzeń, posiłek); ▪ Edukacja zdrowotna „Moje zdrowie – mój skarb” - turniej wiedzy o zdrowiu. ▪ Kolorowa pisanka- Warsztaty z kraszenia pisanek
KWIECIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Warsztaty kulinarne (zabawa z formą , zapachem, kolorem); ▪ Zajęcia ogrodowe (hortikuloterapia -porządkowanie ogrodu po okresie zimowym); ▪ Seanse inhalacyjne - grota solna; ▪ „Nasze zdrowie w naszych rękach – dbałość o własne ciało” – akcja informacyjna; ▪ Wycieczka krajoznawcza – poznamy walory przyrodnicze Bieszczad;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Koło gier planszowych – zabawy logiczne; ▪ Aromaterapia – seanse z wykorzystaniem olejków eterycznych; ▪ Spacerowanie usprawniające z kijkami Nordic Walking; ▪ Integracja sensoryczna dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną - ścieżka sensoryczna – chodzenie po różnorodnym podłożu; ▪ Zajęcia z cyklu „Zielony ogródek” wysiew nasion warzyw do donic (rozsada); ▪ „Nasze zdrowie w naszych rękach – czy wiesz co jesz?” – akcja informacyjno-educacyjna; ▪ Akademia z okazji Świąt Majowych – występ okolicznościowy w ŚDS Zagórz; ▪ Przygotowanie grupy artystycznej do udziału w IX edycji konkursu filmowego Środowiskowy Dom Samopomocy w Spiach.
<p style="text-align: center;">MAJ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „II Integracyjny Turniej w Kręgle” – ŚDS Zagórz - Kręgielnia WIKI w Sanoku; ▪ Konkurs fotograficzny – „Zachód słońca” - publikacja zdjęć na stronie ŚDS Zagórz; ▪ Integracja sensoryczna dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną - masy sensoryczne – wylepianki z masy solnej i papierowej; ▪ Zajęcia z cyklu „Zielony ogródek” - wysiew nasion kwiatów do gruntu; ▪ Maraton filmowy – ArtKino Krosno; ▪ Turystyka i rekreacja – wycieczki piesze po okolicy; ▪ Zajęcia pływackie kryta pływalnia „Aquarius” w Lesku; ▪ Koło gier planszowych – gry logiczne, zręcznościowe, edukacyjne, puzzle, memory; ▪ „Wazon dla mamy”- zajęcia plastyczno-techniczne; ▪ Aromaterapia - seanse z wykorzystaniem olejków eterycznych ; ▪ Święto Majowe - przybliżanie tradycji narodowych, wykonywanie flag, prelekcje; ▪ Spacerowanie usprawniające z kijkami Nordic Walking; ▪ Uczelnia Państwowa Sanok- zwiedzanie Centrum Symulacji Medycznej
<p style="text-align: center;">CZERWIEC</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zajęcia ogrodowe (hortikuloterapia); ▪ Wycieczka krajoznawcza do stadniny koni (hipoterapia) dla uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną; ▪ Wycieczka krajoznawcza z cyklu „Poznajemy walory przyrodnicze Bieszczad”- bieszczadzkie rezerваты przyrody; ▪ Akcja informacyjno - edukacyjna : „Alergia na pyłki traw ,drzew – leczenie objawowe i pierwsza pomoc”; ▪ Wyjazd do Krosna: Regionalne Centrum Kultur Pogranicza – sztuka teatralna; ▪ Rozgrywki sportowe w ŚDS Zagórz – tor przeszkód;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Papieroplastyka (origami); ▪ Plażowanie – rzeka Osława w Zagórz (rekreacja i odpoczynek na powietrzu); ▪ Akcja informacyjno - edukacyjna : „Moje miasto” - przybliżenie historii; ▪ Sobótka w ŚDS Zagórz – spotkanie integracyjne przy ognisku; ▪ „Spacer do lasu” – omawianie piękna przyrody, gatunków drzew, rysowanie drzew według wzoru; ▪ „Kreatywnie na co dzień” – zajęcia plastyczno – techniczne; ▪ IX Piknik Rodzinny połączony z obchodami urodzin uczestników ŚDS – loteria fantowa „Koło fortuny” – spotkanie integracyjne w ogrodzie;
<p style="text-align: center;">LIPIEC</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akcja informacyjno – edukacyjna: „Letnie zagrożenia - ukąszenia i ugryzienia”; ▪ Spacer rekreacyjny z kijkami dla uczestników ŚDS Zagórz (Nordic Walking) – ścieżka spacerowa wzdłuż rzeki San; ▪ Akcja informacyjno - edukacyjna: „Bezpieczne wakacje” - spotkanie z funkcjonariuszami Posterunku Policji w Zagórz; ▪ Przerwa wakacyjna;
<p style="text-align: center;">SIERPIEŃ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rekreacja czynna – spacer, wycieczki piesze i rowerowe po okolicy; ▪ Zajęcia ogrodowe (hortikuloterapia); ▪ Udział w IV Turnieju Siatkówki Plażowej – ŚDS Lesko - integracyjne zawody sportowe; ▪ Koło gier planszowych – gry logiczne, zręcznościowe, edukacyjne, puzzle, memory; ▪ Integracja sensoryczna dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną – „Smaki z naszego ogrodu „(owoce i warzywa sezonowe); ▪ Wycieczka krajoznawcza z cyklu „Poznajemy walory przyrodnicze Bieszczad”- bieszczadzkie rezerwaty przyrody; ▪ Tradycje związane ze świętem Matki Bożej Zielnej- wykonywanie bukietów z ziół i kwiatów, prelekcja dotycząca Cudu nad Wisłą- Święto Wojska Polskiego; ▪ Spotkanie integracyjne – „Pożegnanie lata” w ŚDS Zagórz – zabawa integracyjna (zabawy zespołowe, loterie fantowe, budka z lodami); ▪ Wycieczka edukacyjno-krajoznawcza - Rudawka Rymanowska „XXIII Pożegnanie wakacji z koniem huculskim”;

<p>WRZESIEŃ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Letnie wspomnienia” – praca plastyczna dowolną techniką; ▪ Spacery usprawniające z kijkami Nordic Walking; ▪ Akcja informacyjno - edukacyjna : „Niejadalne grzyby w lasach – jak uniknąć zatrucia”; ▪ Udział w imprezie okolicznościowej – „ XIV Bartnik Ziemi Sanockiej” – Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku (występy zespołów, degustacja wyrobów regionalnych, prelekcje); ▪ IX edycja Ścieżki Zdrowia – ŚDS Nowosiółki; ▪ XV Przegląd Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Podkarpackiego – ŚDS Tarnobrzeg; ▪ Integracja sensoryczna dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną – zbiór i wykorzystanie materiałów naturalnych – kamyki, suszone owoce, nasiona- kompozycje jesienne; ▪ „Kreatywnie na co dzień” – zajęcia plastycznie – techniczne; ▪ Wyjazd do kina – seans filmowy; ▪ „Nasze zdrowie w naszych rękach” -Rozwijanie świadomości o zagrożeniach dla zdrowia pojawiających się w różnych etapach naszego życia - akcja informacyjna; ▪ „Jesień w ogrodzie warzywnym” - zbiór plonów z ogródka warzywnego; ▪ Spotkanie okolicznościowe w ŚDS Zagórz - Dzień Chłopaka;
<p>PAŹDZIERNIK</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych – wizyta lekarza psychiatry w ŚDS Zagórz w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (badanie, diagnostyka, farmakoterapia); ▪ „Kreatywnie na co dzień” – szycie materiałowych dyni; ▪ „Dzień Papieski” w ŚDS Zagórz - przybliżenie tradycji, kultywowanie pamięci, kremówka papieska; ▪ Światłoterapia – zabiegi z wykorzystaniem światła (lampa); ▪ Seans filmowy - „Kino przyjazne sensorycznie” dla uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną – kino Helios w Krośnie; ▪ Wyjazd do nadleśnictwa „Malinki” spacer po lesie, grzybobranie; ▪ Koło gier planszowych – gry logiczne, zręcznościowe, edukacyjne, puzzle, memory; ▪ Wycieczka krajoznawcza – poznajemy walory przyrodnicze Bieszczad – bieszczadzkie rezerваты przyrody; ▪ Przygotowanie wiązanek na Święto Wszystkich Świętych – wyplatanie wieńcy; ▪ Aromaterapia – seanse z wykorzystaniem olejków eterycznych; ▪ „Jesienny las” – spacer do lasu połączony z edukacją - opis drzew, zbiór liści , żołądźci,

	<p>szyszek;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Korygowanie wad postawy - zajęcia w wykorzystaniem dynamicznych poduszek do ćwiczeń; ▪ Przybliżenie Święta Wszystkich Świętych – prelekcja;
LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Święto Odzyskania Niepodległości przez Polskę - 11 Listopada – przybliżenie tradycji narodowej; ▪ „Kreatywnie na co dzień” – zajęcia plastyczno – techniczne; ▪ Zabawa andrzejkowa w ŚDS Zagórz – zabawy, wróżby i poczęstunek; ▪ Spotkanie okolicznościowe w ŚDS Zagórz z okazji „Dnia Pracownika Socjalnego”- (występ grupy artystycznej, przemówienia, składanie życzeń); ▪ Konferencja naukowo - dydaktyczna „Sanok bez barier” wyjazd edukacyjny; ▪ „Nasze zdrowie w naszych rękach – leki łagodzące objawy przeziębienia, syropy, witaminy” – akcja informacyjna; ▪ Zajęcia relaksacyjne połączone z światłoterapią i aromaterapią; ▪ Wyjazdy na zabawy andrzejkowe do zaprzyjaźnionych ŚDS-ów;
GRUDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wykonywanie kartek, dekoracji tematycznych, ozdób bożonarodzeniowych; ▪ Organizacja spotkania z okazji „Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami” (wspólny posiłek, życzenia, spotkanie okolicznościowe); ▪ Integracja sensoryczna dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną – warsztaty świecowe - zapachy naturalne oraz olejki zapachowe; ▪ Światłoterapia – zabiegi z wykorzystaniem światła (lampa); ▪ „Kolorowe kartki z okazji Bożego Narodzenia” – zaprojektowanie i wykonanie kartek świątecznych według własnego pomysłu – technika dowolna; ▪ Spotkanie Wigilijne połączone z mikołajkami - program artystyczny przygotowany przez grupę artystyczną Środowiskowego Domu Samopomocy, uroczysta Wigilia, wspólne śpiewanie kolęd, upominki; ▪ Wybory do samorządu uczestników ŚDS na rok 2025; ▪ Zabawa sylwestrowa w ŚDS Zagórz – zabawa taneczna, sztuczne ognie, integracja;