

(pieczęć Realizatora)

**PROJEKT PLANU WSPARCIA**

**Dotyczy roku szkolnego 2019/2020**

**Pilotażowy program „Rehabilitacja 25 plus”**

<b>I. PLANOWANY PRZEZ ADRESATA PROGRAMU ZAKRES ŚWIADCZONYCH USŁUG I ICH WYMIAR GODZINOWY/ PLANOWANA LICZBA BENEFICJENTÓW PROGRAMU MAJĄCYCH ZOSTAĆ OBJĘTYCH WSPARCIEM</b>					
<b>Lp.</b>	<b>Nazwa wsparcia</b>	<b>Opis wsparcia</b>	<b>Planowana liczba miesięcy świadczenia wsparcia</b>	<b>Planowana liczba beneficjentów programu korzystających ze wsparcia w miesiącu</b>	<b>Planowa liczba godzin wsparcia na jednego beneficjenta programu w miesiącu (w godzinach zegarowych)</b>

*Projekt planu wsparcia, które ma zostać udzielane przez adresata programu w ramach pilotażowego programu „Rehabilitacja 25 plus”*

1.	Trening umiejętności społecznych	<p>Celem nadrzędnym treningu umiejętności społecznych jest przygotowanie dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną do lepszego funkcjonowania w życiu społecznym i rozwijanie umiejętności nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów interpersonalnych. Ważnym zadaniem jest wypracowanie zachowań społecznie akceptowanych i wyuczenie sprawności potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania w życiu codziennym takich jak: umiejętność współpracy i negocjacji, skuteczne słuchanie i obserwacja, odpowiedzialność za siebie, samoświadomość i samokontrola, znoszenie frustracji i budowanie emocjonalnej odporności, zmniejszanie impulsywności, wytrwałość, budowanie poczucia pewności, własnej siły sprawczej, budowanie uczuć i rozwijanie empatii, reagowanie na dokuczanie/zaczepianie, oskarżenia, poznawanie zasad savoir-vivre.</p> <p>Tematyka TUS obejmie takie zagadnienia jak: komunikacja interpersonalna, poznanie własnych umiejętności, poznawanie indywidualnych umiejętności zawodowych, przestrzeganie reguł społecznych, nawiązywanie relacji w społeczeństwie, radzenie sobie z emocjami, stresem, lękiem, organizacja pracy własnej i stanowiska pracy, planowanie, załatwianie codziennych spraw kształtowanie umiejętności właściwego zachowania się podczas wizyty w miejscach użyteczności publicznej - wyjście na pocztę, do sklepu, do fotografa, do kościoła, do urzędu. W ramach TUS zostanie przeprowadzony trening ekonomiczny podczas którego uczestnicy nauczą się rozróżniać nominały pieniężne, planować swoje wydatki, oszczędnie gospodarować pieniędzmi, kształtować prawidłowe zachowania podczas zakupów. Metody pracy to: zajęcia integracyjne, rozmowy, ćwiczenia w poznawaniu siebie i w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, odgrywanie ról, scenek, podejmowanie wspólnych działań aktywizujących społecznie. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów. W TUS weźmie udział 20 uczestników, podzielonych na 2 grupy ze względu na poziom umiejętności społeczno – zawodowych. Grupy będą tworzone na podstawie opinii diagnostycznych. Każda z grup skorzysta z 15 godzin zajęć w miesiącu.</p>	10	20	15h
----	----------------------------------	--	----	----	-----

2.	Zajęcia o charakterze ruchowo - rekreacyjnym,	<p>Nadrzędnym celem zajęć o charakterze ruchowo-rekreacyjnym jest rozwijanie utylitarnej aktywności ruchowej uczestników projektu. Zajęcia służą zwiększaniu szans na pełniejsze uczestnictwo w życiu, ułatwiają sprawniejsze posługiwanie się nabytymi umiejętnościami w życiu codziennym, wpływają na lepsze samopoczucie i ogólny stan zdrowia.</p> <p>Głównym celem usprawniania ruchowego jest poprawa ogólnej sprawności motorycznej, zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz kształcenie umiejętności działania w grupie. Założone cele będą realizowane poprzez ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia przy muzyce, grę w bocca, tenisa stołowego, elementy tańców użytkowych oraz gry i zabawy integracyjne, spacer po najbliższej okolicy, relaksację, wycieczki piesze, rajdy, wyjścia do siłowni, kręgielni na basen. Grupa projektowa będzie również ćwiczyć na przyrządach fitness oraz z wykorzystaniem wyposażenia sali ruchowej min. na ławeczkach gimnastycznych, czy drabinkach. W zajęciach ruchowych weźmie udział 20 absolwentów, podzielonych na dwie grupy. Zakres aktywności ruchowych, stopień trudności, formy i metody będą dostosowane do psychofizycznego poziomu oraz wydolności uczestników. Do zajęć zostanie zakupiony sprzęt do ćwiczeń, gier ruchowych, sprzęt sportowy. Absolwenci cyklicznie będą uczestniczyli w integracyjnych zabawach tanecznych, dyskotekach. Odpowiednio dobrane formy terapii przyniosą założone efekty programu: poprawa koncentracji, samooceny i wiary w siebie, koordynacji wzrokowo-ruchowej, usprawnienie percepcji wzrokowej i słuchowej, skuteczne wykonywanie poleceń, zwiększenie zaangażowania do nowych zadań, kulturalne spędzanie czasu wolnego.</p>	10	20	15h
3.	Arteterapia (zajęcia teatralne, muzyczne, taneczne)	<p>Warsztaty te służyć będą przede wszystkim stymulowaniu i wspomaganiu wszechstronnego i harmonijnego rozwoju uczestników, stwarzaniu możliwości do własnych wypowiedzi za pomocą różnorodnych środków artystycznych, podnoszeniu poziomu samoakceptacji, rozładowaniu negatywnych napięć, emocji, doznań, wyzwaniu aktywności ruchowej poprzez tańce i zabawy przy muzyce, rozwijaniu zdolności psychomotorycznych i ruchowych, nabywaniu umiejętności współdziałania w grupie, akceptacji siebie i innych, rozwijaniu indywidualnych talentów, zainteresowań i predyspozycji artystycznych. Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z różnymi formami arteterapii (choreoterapia, muzykoterapia, drama). Każda z tych form będzie okazją do lepszego poznania siebie, swoich umiejętności, zdolności ale też i ograniczeń. W zajęciach weźmie udział 20 uczestników podzielonych na 2 grupy. Każda z grup skorzysta z 14 godzin zajęć warsztatowych w miesiącu w różnym zakresie.</p>	10	20	14h

4.	Doradztwo zawodowe	<p>Zajęcia z zakresu doradztwa zawodowego będą przygotowywały uczestników do świadomego funkcjonowania w świecie osób dorosłych poprzez dokonywanie trafnego wyboru dalszej drogi zawodowej z uwzględnieniem własnych predyspozycji osobowych, zainteresowań, stanu zdrowia oraz aktualnej wiedzy na temat rynku pracy. Uczestnicy nauczą się również planowania własnego rozwoju oraz podejmowania decyzji edukacyjno-zawodowych na miarę swoich potencjalnych możliwości.</p> <p>Poprzez różnorodne formy zajęć (wycieczki do zakładów i miejsc pracy, spotkania z przedstawicielami zawodów, projekcje filmów o zawodach) uczestnicy będą mieli okazję poznać świat zawodów i rynek pracy. W trakcie zajęć uczestnicy nauczą się wyszukiwania informacji o zawodach oraz poszukiwania informacji o aktualnych miejscach pracy. Dzięki przeprowadzonym warsztatom nabędą umiejętność samodzielnego pisania CV, listów motywacyjnych, podania o pracę, wypełniania ankiet osobowych itp. Poznają również możliwości poszerzania swoich umiejętności oraz zdobywania nowych doświadczeń zawodowych, które pomogą im odnaleźć się w realnych sytuacjach codziennego życia, a także placówki umożliwiające uczenie się potrzebnych umiejętności niezbędnych do podejmowania działań zawodowych. W zależności od predyspozycji osobowych uczestnicy zostaną również przygotowani do podjęcia w przyszłości zatrudnienia lub uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej, Środowiskowych Domach Samopomocy i w Domach Dziennego Pobytu, dzięki czemu nabędą umiejętność świadomego funkcjonowania w świecie osób dorosłych oraz dalszego, samodzielnego życia.</p> <p>W zajęciach weźmie udział 20 uczestników (podzielonych na 2 grupy). Zajęcia te będą prowadzone przez doradcę zawodowego 2 razy w tygodniu (1 godzina).</p>	10	20	8h
5.	Warsztaty kulinarne	<p>Zajęcia kulinarne są formą rozwijania i zdobywania umiejętności potrzebnych do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego, uczą współpracy w grupie, wzmacniają poczucie własnej wartości, a poprzez szybki efekt swoich działań także wiary we własne możliwości. Uczestnicy projektu podniosą kwalifikacje zawodowe i umiejętności społeczne. Głównym celem warsztatów kulinarnych jest zwiększenie samodzielności osób niepełnosprawnych – uczestników projektu poprzez: poznanie zasad przygotowywania zdrowych posiłków, naukę pieczenia prostych ciast, przygotowywania kanapek, surówek i sałatek, soków, bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD oraz drobnym sprzętem kuchennym. Warsztaty kulinarne, pozwolą zgłębić tajniki tradycji kulinarnych oraz nauczą przyrządzać potrawy, których jeszcze nie znali. Podczas wspólnego gotowania zdobędą nowe, praktyczne umiejętności, które wykorzystają w dorosłym życiu. Wspólna praca służy budowaniu relacji w grupie i uczy współpracy z rówieśnikami. W ramach zajęć uczestnicy będą nabywać również umiejętności planowania począwszy od sporządzania listy zakupów według przepisów po dokonywanie wyborów właściwych w trakcie pobytu w sklepie. W trakcie zajęć uczestnicy nauczą się sztuki nakrywania i dekorowania stołu, porządkowania miejsca pracy oraz odpowiedniego zachowania się podczas posiłku. Poznają zasady wstępnej brudnej i czystej obróbki, cieplnej gotowania, smażenia i duszenia potraw. Na rzecz skutecznego przeprowadzenia zadania, beneficjenci będą korzystać z odpowiednich sprzętów niezbędnych do prowadzenia zajęć kulinarnych takich jak: urządzenia AGD, lodówka, robot</p>	10	20	20h

Projekt planu wsparcia, które ma zostać udzielane przez adresata programu w ramach pilotażowego programu „Rehabilitacja 25 plus”

		wielofunkcyjny, czajnik, piekarnik elektryczny oraz drobny sprzęt kuchenny niezbędny do prowadzenia warsztatów kulinarnych: patery na ciasto różne formy na ciasta, zestaw naczyń stołowych, filiżanek, szklanek, zestaw salatek, sztuczne garnki stalowe, miski stalowe, patelnia. Uczestnicy wezmą udział w spotkaniach z pracownikami restauracji, piekarni i cukierni, dietetykiem, kelnerem, kucharzem, menagerem. Będą uczestniczyć w pokazach gastronomicznych kuchni dietetycznej, regionalnej, z zastosowaniem nowoczesnych technik kulinarnych. Efektem warsztatów będzie wykonanie przez każdego beneficjenta książki kucharskiej ze sprawdzonymi przez siebie przepisami. Zajęcia będą organizowane w 2 grupach, dobranych według poziomu funkcjonowania beneficjentów.			
6.	Sztuka użytkowa	Celem głównym zajęć z zakresu rękodzieła artystycznego będzie rozwijanie sprawności manualnej oraz estetycznego wykonywania prac dekoracyjnych. W trakcie zajęć uczestnicy projektu będą nabywali umiejętności potrzebne do wykonywania różnych prac, mających na celu zaspokojenie potrzeb własnych i otoczenia, będą mieli również okazję do opanowania prostych umiejętności i czynności związanych ze sztuką użytkową. Poprzez realizację zadań uczestnicy będą rozwijać poczucie piękna i estetyki, kreatywność własne uzdolnienia i zainteresowania, kształtować umiejętność posługiwania się narzędziami, rozwijać zainteresowania i zdolności plastyczne. Uczestnicy będą korzystali z następujących technik jak: orgiami płaskie, orgiami przestrzenne, decupage, bibułkarstwo – wykonywanie kwiatów z bibuły, różne motywy z masy solnej, ozdobne butelki, formy z gipsu, malowanie węglem, papier czerpany. Dzięki przeprowadzonym warsztatom uczestnicy poznają techniki rzeźbiarskie, naberą umiejętności projektowania i wykonywania odlewów gipsowych oraz innych mas plastycznych. Zajmą się także malowaniem na szkle. Uczestnicy naberą także umiejętność wykonania stroików świątecznych (bożonarodzeniowych i wielkanocnych). W zajęciach weźmie udział 20 uczestników (podzielonych na 2 grupy). Wytypowani zostaną przez doradcę zawodowego.	10	20	20h
7.	Kółko informatyczne	Celem realizacji programu kółka informatycznego będzie przygotowanie uczestników do życia w społeczeństwie informacyjnym oraz doskonalenie umiejętności korzystania z technologii informacyjnej i komunikacyjnej w codziennym życiu. Nadrzędnym celem jest przygotowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego, rozwijanie ich zainteresowań, poszerzenie zakresu wiedzy o świecie społeczno – przyrodniczym i kulturalnym, zwiększenie motywacji do pracy dzięki wykorzystaniu narzędzi informatycznych. Podczas prowadzonych zajęć korzystać będą z prezentacji multimedialnych oraz programów i gier edukacyjnych oraz urządzeń multimedialnych: komputer, kamera wideo, skaner, drukarka. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny.	10	20	4h

8.	Wsparcie psychologiczne	<p>Poradnictwo psychologiczne ma na celu pomoc osobom niepełnosprawnym intelektualnie, które nie radzą sobie z realizowaniem zadań rozwojowych i zaspokajaniem swoich potrzeb, potrzebują pomocy w doskonaleniu swoich umiejętności potrzebnych do realizacji ich zadań rozwojowych. Poprzez wdrożone działania uczestnicy nabiorą przekonania o możliwości wpływania na swoje życie oraz poznają sposoby potrzebne do realizacji tego celu, które z różnych powodów nie mogły być ukształtowane na wcześniejszych etapach rozwojowych. Dla wszystkich uczestników projektu przewidziana jest opieka ze strony psychologa obejmująca wsparcie indywidualne wynikające z aktualnych potrzeb oraz zajęcia grupowe celem zintegrowania grupy, wzajemnego poznania się oraz nabycia umiejętności współpracy i współdziałania. Na podstawie indywidualnej diagnozy potrzeb i sytuacji życiowej uczestnika wsparcie psychologiczne obejmować będzie rozmowy indywidualne (2 godziny w miesiącu dla każdego uczestnika), a następnie zajęcia w 2 grupach (4 godziny w miesiącu) mające na celu zwiększenie motywacji do podjęcia pracy, zwiększenie poczucia wartości uczestników, poczucia sprawstwa i umiejętności zawodowych. Wsparcie uczestników projektu ma na celu ponadto wzrost umiejętności planowania swojej przyszłości, celów życiowych poprzez wykorzystywanie własnych zasobów, adekwatne spostrzeganie swoich problemów oraz ograniczeń.</p>	10	20	6h
9.	Grupa wsparcia	<p>W ramach realizacji zadania przewidujemy zorganizowanie 2 grup wsparcia dla rodziców /opiekunów osób niepełnosprawnych. Członkowie grup będą mieć możliwość wzajemnego zadawania pytań, poruszania tematów trudnych i ważnych. To miejsce zostanie stworzone dla rodziców - by mieli swobodę rozmów, dyskusji, a zarazem poczucia tego, że właśnie pośród innych rodziców znajdą zrozumienie problemów, z którymi borykają się każdego dnia. Grupa wsparcia nie ogranicza się tylko do spotkań w ramach szeroko pojętej pedagogizacji, ale również zakłada realizację celów nadrzędnych. Jednym z nich jest zorganizowanie dla rodziców takich aktywności, w których odnajdą się jako kobiety i mężczyźni, a nie tylko jako rodzice dzieci niepełnosprawnych. W ramach grupy wsparcia będzie możliwość uczestniczenia w indywidualnych poradach z psychologiem, doradcą zawodowym, rehabilitantem czy logopedą. Zorganizowane grupy rodziców przybiorą postać nieformalnych spotkań połączonych z działaniami integracyjnymi. Będzie możliwość w ramach grup wsparcia zorganizowanie np. wycieczek do różnych placówek, aby zobaczyć różne formy pracy dla osób niepełnosprawnych. Uczestnicy grup wsparcia otrzymają również materiały edukacyjne, dydaktyczne związane z poszczególną tematyką poruszanych zagadnień.</p>	10	20	4h

541

**Pilotażowy program „Rehabilitacja 25 plus”**

*Projekt planu wsparcia, które ma zostać udzielane przez adresata programu w ramach pilotażowego programu „Rehabilitacja 25 plus”*