

UCHWAŁA NR.....522 / 2014.....  
ZARZĄDU POWIATU GRODZISKIEGO  
z dnia.....26.03.2014r.....

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej na rok 2014

Na podstawie § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586) Zarząd Powiatu Grodziskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się, po uprzednim uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej na rok 2014, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem jej podjęcia.

STAROSTA

  
Marek Wleźbicki

WICESTAROSTA

  
Sławomir Kamiński

Członek Zarządu

  
Krzysztof Sankiewicz

Członek Zarządu

  
Krzysztof Filipiak

Członek Zarządu

  
Zofia Owczarek

Sprawdzono pod względem<sup>1</sup>  
formalno-prawnym

RADCA PRAWNY

  
Katarzyna Kłobowska

21.03.2014  
data

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY  
KATOLICKIEGO STOWARZYSZENIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ  
W PODKOWIE LEŚNEJ  
NA ROK 2014**

Środowiskowy Dom Samopomocy KSN AW w Podkowie Leśnej proponuje następujące formy pomocy:

1. Terapię zajęciową w pracowni kulinarnej, komputerowej, ceramicznej, artystycznej
2. Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej
3. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych
4. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu
5. Poradnictwo psychologiczne
6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych
8. Opiekę
9. Terapię ruchową
10. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy

**TERAPIA ZAJĘCIOWA – praca ciągła**

Terapia zajęciowa prowadzona jest cztery razy w tygodniu, raz w tygodniu prowadzone są treningi umiejętności.

**PLAN PRACY PRACOWNI KULINARNEJ**

- higiena pracy w pracowni kulinarnej
- zapoznanie się z zasadami zdrowego żywienia
- zasady savoir - vivre w kuchni i przy stole
- nauka oszczędnego gotowania
- zapoznanie się z gotowaniem od strony kulturowej
- poznanie przypraw i dobieranie ich odpowiednio do potraw
- przygotowywanie przystawek
- dekorowanie potraw

- nauka przyrządzania mięs
- nauka przyrządzania dodatków do potraw
- przyrządzanie potraw jednogarnkowych
- przyrządzanie deserów zimnych i ciepłych
- przyrządzanie dań w zależności od okoliczności(święta, imieniny, bale)
- przygotowywanie ozdób świątecznych
- przygotowywanie spotkań okolicznościowych
- dbanie o czystość i porządek w pracowni
- obsługa urządzeń i narzędzi kuchennych

### **PLAN PRACY PRACOWNI KOMPUTEROWEJ**

- zapoznanie zasad pracowni komputerowej
- bezpieczna i higieniczna praca z komputerem – omówienie zasad
- podstawowa budowa komputera typu PC – charakterystyka i przyswojenie nazw: monitor, jednostka centralna, klawiatura, mysz
- ćwiczenie i nabywanie umiejętności prawidłowego włączania i wyłączenia komputera
- nauka pisania na klawiaturze obydwoją rękoma przy użyciu wszystkich palców – wykonywanie ćwiczeń w programach do tego przeznaczonych np. Mistrz Klawiatury oraz online
- znajomość podstawowego słownictwa związanego z pracą z komputerem: pulpit, ikona, kursor, dysk, zapis na dysku, plik, folder
- praca w edytorze tekstu MS Word – ćwiczenie oraz utrwalanie umiejętności poprawnego pisania na klawiaturze poprzez tworzenie harmonogramu dyżurów (tworzenie tabeli), pisanie artykułów do gazetki ściennej i kwartalnika, kroniki domowej oraz na stronę internetową Domu (zmiana wielkości i kroju czcionki, wyrównanie do prawej, do lewej), pisanie ze słuchu
- ćwiczenie umiejętności prawidłowego posługiwania się myszką – praca w programie graficznym Paint
- internet – nauka swobodnego poruszania się po sieci z wykorzystaniem wyszukiwarki internetowej Google, a także korzystanie z portali Wirtualna Polska, Onet, YouTube
- nauka obsługi sprzętów biurowych – drukarka, ksero

- gry i zabawy komputerowe o charakterze edukacyjnym
- wykonywanie zaproszeń okolicznościowych, kartek, prac i ozdób świątecznych
- dbanie o czystość i porządek w pracowni komputerowej

## **PLAN PRACY PRACOWNI ARTYSTYCZNEJ**

### **Papieroplastyka:**

- wyklejanie obrazków na tekturze kulkami z bibuły, kolorowych gazet, ozdabianie ramek do obrazów
- doskonalenie umiejętności kopiowania i przenoszenia wzorów, szablonów na papier,
- wykonywanie kartek okolicznościowych
- wykonywanie ozdób świątecznych, sezonowych dekoracji placówki itp.
- przygotowanie scenografii do przedstawień

### **Malarstwo:**

- poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkle, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp.
- malowanie różnymi rodzajami materiału – farba plakatowa, farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówki
- zachęcanie, motywowanie do twórczości własnej uczestnika, jak i do odwzorowywania np. portret, rysunek z natury
- ćwiczenie wyobraźni tj. malowanie ilustracji do wcześniej przytoczonego tekstu lub wysłuchanej muzyki

### **Rękodzieło:**

- nauka i tworzenie obrazów z liści, płatków kwiatów (ususzonych)
- tworzenia z modeliny, glinki modelarskiej i samoutwardzalnej figur o różnych kształtach i zdobnictwo
- wykonywanie magnesów z glinki modelarskiej przy użyciu taśmy magnetycznej i magnesów ferrytowych

- wykonywanie biżuterii z gotowych elementów – kolczyki, bransoletki, naszyjniki, korale
- doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami niezbędnymi do wykonania biżuterii
- nauka i doskonalenie umiejętności zdobienia różnorodnych przedmiotów użytkowych metodą decoupage
- nauka i doskonalenie haftowania w zakresie haftu – płaskiego, krzyżkowego
- nauka wykonywania bransoletek z muliny metodą supełkową
- nauka szycia poduszek, wypełniania kulkami silikonowymi i ozdabiania
- nauka wykorzystania różnorodnych materiałów w sztuce – piórek, cekinów, sznurków ozdobnych, wstążek, ziaren itp.

### **PLAN PRACY PRACOWNI CERAMICZNEJ**

- doskonalenie umiejętności wykorzystywania narzędzi ceramicznych w pracy z gliną, bezpieczne stosowanie i dbanie o nie
- doskonalenie umiejętności wykonywania pater, misek, cukiernic, doniczek, przyborników oraz figurek stojących i wiszących z kulek, wałków, ślimaków i płatów gliny
- nauka wykonywania magnesów na lodówkę, mydelniczek oraz podstawek do jajek i świeczek przy wykorzystaniu narzędzi ceramicznych
- nauka wykonywania zegarów z płatów gliny
- wykorzystanie różnorodnych faktur np: sznurka, koronki, serwetki z kordonka i tektury falistej w pracy z gliną
- nauka wykonywania mozaiki z gliny
- nauka ozdabiania np: lusterek, ramek, szkła mozaiką z gliny
- wykonywanie z gliny papierowej biżuterii np: broszki, korale, wisiorki
- doskonalenie umiejętności wykonywania ikon
- nauka odbijania wzoru z papieru ryżowego, papieru zwykłego i serwetek na pracach z gliny i na deskach
- doskonalenie umiejętności nanoszenia szkliwa i angob na prace gliniane
- obsługa pieca ceramicznego
- wykonywanie kartek, stroików i ozdób świątecznych

- zajęcia teatralne-przygotowywanie przedstawień okolicznościowych
- prace porządkowe w pracowni

### **PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE – praca ciągła**

#### **PLAN PRACY PSYCHOLOGA**

Zajęcia z psychologiem odbywają się trzy razy w tygodniu, według ustalonego harmonogramu i w zależności od potrzeb uczestników.

#### **Spotkania indywidualne dostosowane do potrzeb konkretnych osób:**

- pomoc przy rozwiązywaniu bieżących problemów
- psychoterapia - rozwiązywanie problemów psychologicznych różnymi technikami, mających podłoże w przeszłości
- praca uświadamiająca przeżywane emocje
- ćwiczenie umiejętności społecznych
- ćwiczenie procesów poznawczo- orientacyjnych (pamięć, uwaga, spostrzeganie)
- badanie poziomu inteligencji, rozwoju społecznego, relacji w rodzinie za pomocą standardowych technik diagnostycznych ( testów, analizy rysunków)
- muzykoterapia- przywracanie funkcjonowania emocjonalnego za pomocą muzyki
- bajkoterapia- przezwycięzenie lęków, rozwiązywanie problemów za pomocą bajek

#### **Zajęcia grupowe:**

- grupa wsparcia dla osób z podobnymi problemami w domu
- psychoterapia grupowa - zajęcia skierowane do grupy osób z podobnym problemem i rozwiązywanie go za pomocą różnych technik psychologicznych
- zajęcia rozwoju twórczego- kreatywne zajęcia mające na celu rozwijanie dziedzin emocjonalnych, poznawczych, społecznych, fizycznych
- relaksacja- rozluźnienie mięśni w celu uwolnienia negatywnej energii
- bajkoterapia
- muzykoterapia

- prowadzenie pogadank dotyczących psychologicznych aspektów funkcjonowania osób niepełnosprawnych
  - zajęcia w grupach kobiecych/ męskich
  - gry integracyjne
  - pedagogika zabawy - metody oddziałujące na sferę emocjonalną człowieka, sprzyjające ujawnieniu pozytywnych uczuć wzmacniających poczucie akceptacji i bezpieczeństwa, wspomagających samodzielną aktywność podopiecznych
    - psychogimnastyka- zajęcia gimnastyczne skierowane do osób autystycznych w celu uświadomienia własnego ciała i przestrzeni
    - psychoedukacja- rozmowa edukacyjna dotycząca dolegliwości zdrowotnych i wymiana doświadczeń na ten temat

**Obserwacja uczestników w trakcie zajęć, spotkań społeczności, wspólnych wyjazdów.  
W razie potrzeby praca z rodziną, spotkania indywidualne z rodzicami i opiekunami.  
Pomoc terapeutom związana z trudnymi zachowaniami i problemami uczestników.**

### **TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI – praca ciągła**

Treningi umiejętności prowadzone są raz w tygodniu, niektóre zagadnienia realizowane są w zależności od bieżących planów.

### **PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH**

#### **Zajęcia w małych grupach**

##### **Praca na emocjach:**

- nauka rozpoznawania swoich emocji
- nauka radzenia sobie z emocjami
- nauka wyrażania emocji
- wpływ naszych emocji na innych uczestników grupy

##### **Psychogimnastyka:**

- wyobrażenie życia w rodzinie
- wchodzenie w różne role członków rodziny
- wchodzenie w rolę wybranych osób

### **Kształtowanie osobowości i zachowań uczestników:**

- podniesienie samooceny
- budowanie poczucia własnej wartości
- uświadomienie mocnych i słabych stron
- rozwój różnych pożądanых cech osobowości
- rozwijanie i kształtowanie cech moralnych

### **Potrzeby:**

- czy znam swoje potrzeby
- moja hierarchia potrzeb
- w jaki sposób mogę dbać o zaspokajanie moich potrzeb
- poznanie uczuć towarzyszących deprivacji potrzeb
- co dziś sobie zabieram

### **Trening kontroli złości:**

- długi blok ćwiczeniowy

### **Rola wsparcia bliskich:**

- znaczenie rodziny
- rola przyjaciół w życiu
- kształtowanie umiejętności dzielenia się wsparciem

### **Przyjaźń i koleżeństwo:**

- czym różni się przyjaźń od koleżeństwa
- po czym poznaje ze kogoś lubię
- jak rozpoznać prawdziwych przyjaciół
- zasada „ograniczonego zaufania” do znajomości internetowych
- jak być dobrym przyjacielem, kolegą
- związki partnerskie

### **Ja i niepełnosprawność:**

- jak czuje się ze swoją niepełnosprawnością
- jak widzą mnie inni
- co zrobić by być lepiej postrzeganym
- w czym ta niepełnosprawność mi przeszkadza

### **Myślenie pozytywne:**

- znaczenie myślenia pozytywnego



- skutki myślenia negatywnego
- sytuacje, na które trzeba spojrzeć realistycznie
- rozróżnienie myślenia pozytywnego od marzeń

### **Wpływ własnych problemów, na jakość życia**

### **Sztuka rozwiązywanie konkretnych problemów zaproponowanych przez uczestników**

### **Zajęcia dla wszystkich podopiecznych**

#### **Kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów i komunikacji z innymi osobami:**

- sposoby komunikacji
- bariery komunikacji
- „ja niepełnosprawny” i inni „zdrowi” ludzie
- inicjowanie rozmowy, zabawy z innymi osobami
- znaczenie szacunku wobec innych
- rozwijanie zachowań adekwatnych do sytuacji
- zasada aktywnego słuchania
- umiejętność dawania i otrzymywania adekwatnych informacji zwrotnych
- dzielenie się własnymi przeżyciami i wydarzeniami z innymi uczestnikami
- internet i telefon, jako sposób komunikacji
- „wychodzenie” do ludzi poprzez różnego rodzaju imprezy, przedstawienia
- udział w szkoleniach i kursach;
- utrzymywanie kontaktów z innymi placówkami;

#### **Sztuka rozwiązywania problemów:**

- techniki rozwiązywania problemów
- konstruktywne rozwiązywanie konfliktów
- mediacja

#### **Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w konstruktywny sposób w sytuacjach konfliktowych z innymi osobami w grupie:**

- kształtowanie umiejętności asertywnego zachowania przy jednoczesnym poszanowaniu praw drugiego człowieka
- kształtowanie umiejętności przedstawiania własnego zdania i własnych racji bez uciekania się do agresji oraz akceptowania tego samego u innych

- uświadamianie uczestnikom sposobów oraz sytuacji umożliwiających zaangażowanie się oraz wykazanie się innymi umiejętnościami

#### **Rozpoznawanie i eliminowanie grup o negatywnym wpływie:**

- co daje nam obserwacja
- uczenie się respektowania praw innych
- wyszukiwanie i podkreślanie mocnych stron uczestników, budowanie i wzmacnianie ich poczucia wartości

#### **Uświadamianie małej i dużej agresji:**

- zapoznanie z tematem przemocy
- nauka jak skutecznie radzić sobie z przemocą i agresją
- nauka radzenia sobie ze złością skierowaną przeciwko innym
- nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów (określanie różnicy zdań, akceptowanie różnic, poszukiwanie rozwiązań)

#### **Trening zastępowania agresji:**

- umiejętność zachowania prospołecznego
- umiejętności emocjonalne, znajomość swoich uczuć, wyrażanie swoich uczuć, rozumienie uczuć innych osób, radzenie sobie z czyjąś złością, wyrażanie sympatii i miłości, radzenie sobie ze strachem
- alternatywne umiejętności wobec agresji
- umiejętność radzenia sobie ze stresem

### **PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SAMOOSŁUGOWYCH I ZARADNOŚCI ŻYCIOWEJ**

#### **Wyrabianie i doskonalenie nawyków higienicznych:**

- nauka systematycznego dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny
- zapoznanie z środkami do higieny ciała
- wyrabianie nawyku dbania o wygląd zewnętrzny
- nauka dobierania stroju adekwatnie do pory dnia, roku oraz okazji
- pomoc uczestnikom w czynnościach samoobsługowych

#### **Nasze zdrowie:**

- dlaczego powinniśmy dbać o zdrowie
- charakterystyka podstawowych specjalizacji lekarskich

- samodzielne umawianie wizyt lekarskich i wzywanie pomocy w nagłych przypadkach
- towarzyszenie uczestnikowi podczas wizyt w placówkach zdrowotnych
- znajomość leków podstawowych i środków opatrunkowych

#### **Obsługa aparatu telefonicznego:**

- charakterystyka aparatów telefonicznych – stacjonarny, komórkowy
- nauka i kształtowanie umiejętności wybierania numeru
- doskonalenie znajomości numerów alarmowych
- nauka prawidłowego przekazywania informacji i ich uzyskiwania

#### **Obsługa sprzętu AGD i RTV:**

- nauka obsługi podstawowych sprzętów AGD
- nauka obsługi podstawowych sprzętów RTV

#### **Umiejętność gospodarowania pieniędzmi:**

- zapoznanie z nominałami polskich banknotów i monet
- nauka dodawania i odejmowania banknotów i monet
- odliczanie konkretnych kwot, rozmiennianie, wydawanie reszty
- nauka wydawania pieniędzy zgodnie z przeznaczeniem
- dokonywanie prostych zakupów

#### **Podstawowe informacje związane z załatwianiem spraw urzędowych:**

- nauka wypełniania druków
- wyjście do banku, urzędu miasta, na pocztę

#### **Umiejętność poruszania się w najbliższym otoczeniu – orientacja przestrzenna:**

- nauka podstawowych zasad ruchu drogowego dla pieszych
- szukanie danych miejsc, np. poczta, apteka, komisariat policji, bank, restauracja, kościół, przychodnia zdrowia, urząd miasta, kwaciarnia
- ustalanie planu podróży, korzystanie z Informacji, zakup biletu na przejazd
- zapoznanie się z terenem wokół Ośrodka

#### **Ćwiczenie umiejętności czytania, pisania i liczenia:**

- czytanie, przepisywanie prostych i krótkich tekstów
- ćwiczenie prawidłowego podpisywania się

- ćwiczenie dodawania i odejmowania
- nauka odczytywania zegara

#### **Rozwijanie zaradności życiowej:**

- przygotowanie dekoracji świątecznych
- przygotowania do kiermaszów świątecznych
- przygotowanie przedstawień, spotkań i zabaw okolicznościowych

### **PLAN TRENINGU SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO**

Trening spędzania czasu wolnego realizowany jest codziennie, pomiędzy zajęciami oraz po ich zakończeniu, a także w zależności od planowanych wydarzeń.

- zapoznanie się z formami spędzania wolnego czasu - teatr, kino, filharmonia, odwiedzanie muzeów, wystaw, restauracji, miejsc kulturalnych
- uczestnictwo w zajęciach dodatkowych: zajęcia sportowe i gimnastyka, taneczne - Tańce w kręgu, muzykoterapia, biblioterapia, projekcje filmów, zajęcia teatralne
- uczestniczenie w występach, pokazach artystycznych, zawodach sportowych, festiwalach, piknikach, kiermaszach, prelekcjach
- organizowanie wyjazdów, wycieczek i wyjazdów do różnych miejsc
- aktywizowanie uczestników poprzez spacerowanie i gry na świeżym powietrzu
- gry i zabawy towarzyskie (warcaby, szachy, scrabble, chińczyk, rozwiązywanie i tworzenie krzyżówek, karaoke, kalambury, dyskoteki)
- zachęcanie do słuchania wybranych audycji radiowych i oglądania programów telewizyjnych
- poszerzenie wiedzy związanej z obchodzeniem różnych świąt i uroczystości, kultywowanie tradycji
- organizowanie wspólnych spotkań okolicznościowych i towarzyskich

Wsparcie uczestników w zakresie konsultacji lekarskich, pomoc przy załatwianiu spraw urzędowych odbywa się w zależności od potrzeb uczestników. Terapia ruchowa odbywa się w formie zajęć sportowych, prowadzonych dwa razy w tygodniu, w formie codziennej

gimnastyki oraz w ramach zawodów i olimpiad sportowych, organizowanych w ciągu roku. Opieka zapewniana jest uczestnikom na bieżąco w zależności od indywidualnych potrzeb. W ramach zajęć kulinarnych, przygotowywane są posiłki. Aktywizacja zawodowa realizowana jest w formie terapii zajęciowej, prowadzonej cztery razy w tygodniu, szkoleń i warsztatów podnoszących kompetencje oraz umiejętności zawodowe i społeczne.

**KIEROWNIK ŚDS**  
*Karola Gasiotowska*  
mgr Karola Gasiotowska