

UCHWAŁA NR. 271 / 2016  
ZARZĄDU POWIATU GRODZISKIEGO  
z dnia 2.03.2016r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej na rok 2016.

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 ze zm.) Zarząd Powiatu Grodziskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się, po uprzednim uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim (załącznik nr 1), Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej na rok 2016, stanowiący załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem jej podjęcia.

WICE STAROSTA

Zbigniew Kajak

STAROSTA

Marek Wieźbicki

Członek Zarządu

Krzysztof Fłiniak

Członek Zarządu

Mirosław Paciorek

Członek Zarządu

Zofia Owczarek

Załącznik nr 1

**MAZOWIECKI URZĄD WOJEWÓDZKI  
W WARSZAWIE**  
WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ  
ul. Czerniakowska 44, 00-717 Warszawa  
tel. 22 695-71-00, faks 22 695-71-01  
[www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl)

Warszawa, 28 stycznia 2016 r.

WPS-I.9421.3.7.2016.MS

**Pani  
Karola Gąsiorowska  
Kierownik  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Podkowie Leśnej**

*Szanowna Pani Karolo,*

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 z późn. zm.), akceptuję przesłany pismem z dnia 18.01.2016 r. Plan Pracy na 2016 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkowie Leśnej.

Jednocześnie proszę o przekazanie dokumentu w celu jego zatwierdzenia, zgodnie z § 4 ust. 2 ww. rozporządzenia, do jednostki samorządu terytorialnego zlecającej prowadzenie ŚDS.

Z poważaniem

ZASTĘPCA DYREKTORA  
Wydziału Polityki Społecznej

*Artur Subda*  
Artur Subda

---

**Adres do korespondencji:**  
Wydział Polityki Społecznej  
Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie  
pl. Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY  
KATOLICKIEGO STOWARZYSZENIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ  
W PODKOWIE LEŚNEJ  
NA ROK 2016**

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. Realizowana jest w ramach pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej i ceramicznej.

**PLAN PRACY PRACOWNI KULINARNEJ**

- Nauka przygotowywania prostych posiłków
- Nauka zachowania bezpieczeństwa podczas przygotowywania posiłków i zajęć porządkowych
- Nabywanie umiejętności posługiwania się sprzętem gospodarstwa domowego, wykorzystywanym przy przyrządzaniu posiłków
- Nauka estetycznego nakrywania do stołu
- Poznanie i ćwiczenie zasad prawidłowego zachowania się przy stole
- Nauka korzystania z przepisów kulinarnych



- Przygotowywanie posiłków na specjalne okazje
- Nauka dekorowania potraw
- Poznanie różnych rodzajów przystawek i nauka ich przygotowania
- Poznanie zasad przechowywania produktów spożywczych i gotowych potraw
- Dbanie o czystość i porządek w pracowni

### **PLAN PRACY PRACOWNI KOMPUTEROWEJ**

- Zapoznanie i omówienie zasad obowiązujących w pracowni komputerowej
- Komputer stacjonarny, laptop, tablet – charakterystyka, różnice i podobieństwa
- Nauka oraz utrwalanie wiedzy na temat podstaw pracy z komputerem – terminologia (pulpit, kursor, ikona, plik, folder, program)
- Edytor tekstu MS Word: nauka, ćwiczenie oraz utrwalanie umiejętności pisania na klawiaturze poprzez pisanie artykułów do gazetki „Środowiskowe Wiadomości”, na stronę internetową placówki, łączenie tekstu z grafiką, tworzenie i zapisywanie dokumentów na dysku, nauka kopiowania i formatowania tekstu, tworzenie tabeli
- Nauka pisania na klawiaturze obydwoma rękoma, przy użyciu wszystkich palców – praca w programie „Mistrz Klawiatury” oraz w programach on-line np. „Pisanie bezwzrokowe”
- Nauka, ćwiczenie, doskonalenie umiejętności posługiwania się myszką – program graficzny Paint i jego możliwości
- Poznanie możliwości Internetu przy wykorzystaniu wyszukiwarki Google oraz stron Wirtualna Polska, Onet, YouTube
- Nauka obsługi drukarki, ksero
- Wykonywanie ozdób, kartek okolicznościowych
- Dbanie o sprzęt oraz czystość i porządek w pracowni

### **PLAN PRACY PRACOWNI ARTYSTYCZNEJ**

- Wykonywanie prac z filcu i wełny owczej (biżuteria, torebki, etui, ozdoby)
- Doskonalenie umiejętności wykonywania prac techniką quilling
- Zdobienie różnorodnych przedmiotów użytkowych metodą serwetkową

- Prace na bazie papieru( torebki, kartki świąteczne i okolicznościowe)
- Doskonalenie haftowania w zakresie haftu płaskiego i krzyżkowego
- Doskonalenie umiejętności wykonywania biżuterii z gotowych elementów (kolczyki, bransoletki, korale, broszki, wisiorki)
- Wykonywanie ozdób z wykorzystaniem różnorodnych materiałów ( piórek, cekinów, sznurków ozdobnych, wstążek)
- Wykonywanie kompozycji przestrzennych przy użyciu wytworów przyrody
- Malowanie różnymi rodzajami farb i kredek( farby plakatowe, akrylowe, olejne, do szkła, pastele suche i olejne, ołówkowe, świecowe, węgiel, ołówek)
- Przygotowywanie scenografii do przedstawień, dekoracji okolicznościowych
- Prowadzenie zajęć przygotowujących uczestników do występów scenicznych
- Dbanie o czystość i porządek w pracowni

### **PLAN PRACY PRACOWNI CERAMICZNEJ**

- Zapoznanie z podstawowymi rodzajami gliny, jej specyfiką oraz sposobami jej przechowywania
- Zapoznanie z technikami odzyskiwania gliny oraz technikami suszenia prac ceramicznych
- Zapoznanie z technikami wypalania gliny
- Doskonalenie umiejętności przygotowania gliny do wyrabiania i rozwałkowania masy
- Doskonalenie umiejętności modelowania w glinie metodą szczypania, modelowanie z płatów gliny, modelowanie z wałków gliny
- Kształtowanie umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziami do modelowania w glinie
- Doskonalenie umiejętności pracy w formie np. miski, cukiernice, patery, doniczki
- Nauka pracy poza formą np. świeczniki, podstawki pod świeczniki, różnego rodzaju pojemniki, prace przestrzenne, prace na wyobraźnię, figurki, anioły
- Doskonalenie umiejętności zdobienia prac ceramicznych różnymi metodami
- Nauka szkliwienia przedmiotów glinianych
- Wykonywanie wyrobów świątecznych
- Prowadzenie zajęć przygotowujących uczestników do występów scenicznych

- Dbanie o czystość i porządek w pracowni

## **PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE – praca ciągła**

### **PLAN PRACY PSYCHOLOGA**

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

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

- Omawianie bieżących wydarzeń z życia uczestników
- Pomoc przy rozwiązywaniu pojawiających się problemów
- Praca uświadamiająca przeżywane emocje
- Ćwiczenie umiejętności społecznych
- Ćwiczenie procesów poznawczych (pamięć, uwaga, spostrzeganie, język, myślenie)
  - Muzykoterapia - przywracanie funkcjonowania emocjonalnego za pomocą muzyki
  - Bajkoterapia - przezwyciężanie lęków, rozwiązywanie problemów za pomocą bajek
  - Relaksacja- sposób na uwalnianie napięcia
  - Badanie rozwoju intelektualnego, społecznego, relacji w rodzinie, za pomocą standardowych technik diagnostycznych ( testów, analizy rysunków)

#### **2. Zajęcia grupowe:**

- Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych
- Gry integracyjne
- Pedagogika zabawy- metody oddziałujące na sferę emocjonalną człowieka, sprzyjające ujawnieniu pozytywnych uczuć wzmacniających poczucie akceptacji i bezpieczeństwa, wspomagających samodzielną aktywność podopiecznych

#### **3. Obserwacja uczestników w trakcie zajęć, spotkań społeczności, wspólnych wyjazdów, spotkań okolicznościowych, występów**

#### **4. Praca z rodziną, w razie potrzeby spotkania indywidualne z rodzicami i opiekunami uczestników**

#### **5. Współpraca z terapeutami w realizacji wspólnych zadań, wsparcie w razie pojawiających się trudności**



## **TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI – praca ciągła**

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

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych prowadzony jest grupowo, dwa razy w tygodniu.

#### **1. Stres**

- rozpoznawanie objawów stresu w naszym ciele i umiejętność radzenia sobie z nimi
- stres związany z występami
- kiedy stres mobilizuje, a kiedy jest niebezpieczny

#### **2. Krytyka**

- jak konstruktywnie wyrażać krytykę
- jak przyjmować krytykę na swój temat
- dojrzałość emocjonalna

#### **3. Zawieranie znajomości**

- jak zawierać nowe znajomości
- korzyści i zagrożenia płynące z zawierania znajomości internetowych
- umiejętność prowadzenia dialogu

#### **4. Koleżeństwo, przyjaźń, miłość**

- różnice pomiędzy znajomością, przyjaźnią i związkiem
- dlaczego warto mieć przyjaciół
- potrzeba nawiązywania relacji międzyludzkich

#### **5. Różne oblicza miłości**

- rola potrzeby miłości w naszym życiu
- różne rodzaje miłości
- weryfikowanie przekonań na temat miłości i związków

#### **6. Empatia**

- umiejętność wczuwania się w stany emocjonalne i sytuacje innych ludzi
- rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych
- jak pomagając innym, pomóc sobie

#### **7. Zdrowie psychiczne i fizyczne**

- czym jest zdrowie psychiczne

- jak dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne
- związek pomiędzy zdrowiem fizycznym i psychicznym

#### **8. Kim jestem?**

- samoocena, poczucie własnej wartości
- uświadomienie sobie swoich mocnych i słabych stron
- budowanie własnej tożsamości

#### **9. Niepełnosprawność**

- kim jest osoba niepełnosprawna
- możliwości i ograniczenia osoby niepełnosprawnej
- kształtowanie motywacji do rozwoju

#### **10. Uzależnienia**

- co to jest uzależnienie
- od czego można się uzależnić
- co zrobić gdy w naszej rodzinie występuje uzależnienie

#### **11. Tematy zaproponowane przez uczestników**

- gry i zabawy integrujące grupę
- techniki relaksacyjne
- omawianie bieżących problemów uczestników, wspólne szukanie rozwiązań
- prezentacja swoich zainteresowań
- omawianie bieżących wydarzeń kulturalnych

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

Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej prowadzony jest grupowo raz w tygodniu.

- Zastosowanie telefonu w naszym życiu (telefony alarmowe, zamawianie wizyt przez telefon, telefon formą komunikacji z innymi)
- Wyrabianie nawyku systematycznego dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny (kąpiel, mycie włosów, higiena jamy ustnej, zmiana bielizny i odzieży, mycie rąk po skorzystaniu z toalety)
- Wyrabianie konieczności ubierania się odpowiednio do okazji i do pór roku



- Nauka i doskonalenie obsługi podstawowych sprzętów niezbędnych w życiu codziennym
- Kształtowanie i doskonalenie umiejętności dbania o najbliższe otoczenie
- Kształtowanie i doskonalenie umiejętności prawidłowego zachowania się przy stole (postawa, używanie sztućców, rozmowa)
- Nauka gospodarowania pieniędzmi (nauka rozpoznawania nominałów pieniężnych, planowanie wydatków, nauka oszczędnego gospodarowania, kształtowanie właściwych zachowań podczas zakupów)
- Ćwiczenie orientacji w terenie
- Wyrabianie nawyku oraz potrzeby korzystania z systematycznych wizyt u lekarza specjalisty oraz stosowania się do zaleceń lekarskich (umawianie wizyt, przyjmowanie leków, właściwa interpretacja skutków ubocznych leków, umiejętność oceny własnego stanu zdrowia)
- Motywowanie do dbania o czystość we własnym domu
- Prowadzenie pogadanek związanych z zachowaniami prozdrowotnymi, profilaktyką zdrowotną, sposobem zdrowego odżywiania się

### **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.

- Rozwijanie zainteresowań czytelniczych, internetowych, telewizyjnych, sportowych, plastycznych oraz muzycznych
- Zapoznanie się z formami spędzania wolnego czasu - teatr, kino, filharmonia, muzea
- Gry towarzyskie, planszowe, stolikowe
- Konkursy karaoke
- Warsztaty teatralno-muzyczne
- Projekcje filmów
- Biblioterapia
- Choreoterapia – tańce w kręgu
- Muzykoterapia

- Zajęcia ewangelizacyjne
- Organizowanie i udział w imprezach okolicznościowych, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, występach artystycznych
- Zajęcia relaksacyjne
- Zajęcia sportowe i rekreacyjne (gimnastyka, przygotowywanie do zawodów sportowych, spacer, gry i zabawy ruchowe na powietrzu)

#### Zajęcia dla osób słabiej funkcjonujących społecznie

- Nauka samoobsługi w życiu codziennym ( ubieranie, rozbieranie, mycie rąk,)
- Wyrabianie podstawowych nawyków dbania o higienę osobistą i swój wygląd
- Nauka właściwego zachowania się przy stole
- Nauka krótkich wypowiedzi z uwzględnieniem historyjek obrazkowych i scen sytuacyjnych (naśladowanie odgłosów zwierząt, ludzi, maszyn i urządzeń)
- Usprawnianie ruchowe, fizyczne, koordynacja wzrokowo - ruchowa (ćwiczenia korekcyjne, gry i zabawy sportowe, gry zręcznościowe)
- Rozwijanie motoryki poprzez pracę z różnymi formami plastycznymi
- Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, ćwiczenia przy muzyce
- Spacer (poznanie najbliższej okolicy, obserwacja zmieniającej się przyrody)
- Nauka stosownego zachowywania się w miejscach publicznych

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, ćwiczeń gimnastycznych, w ramach zawodów i olimpiad sportowych, zajęć tanecznych, zabaw ruchowych na powietrzu, spacerów. 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 uczestników.