

UCHWAŁA NR. 467 / 2017
ZARZĄDU POWIATU GRODZISKIEGO
z dnia 22.02.2017r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej na rok 2017.

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 2017, stanowiący załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem jej podjęcia.

STAROSTA

Marek Wiezbicki

WICESTAROSTA

Zbigniew Kajak

Członek Zarządu

Krzysztof Filipiak

Członek Zarządu

Miroslaw Paciorek

Członek Zarządu

Zofia Owczarek

**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

Warszawa, 03 lutego 2017 r.

WPS-I.9421.3.4.2017.MS

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

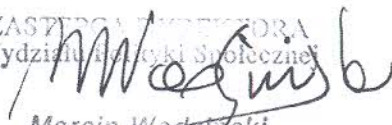
Szanowna Pani,

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 13.01.2017 r. Plan Pracy na 2017 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy KSN AW w Podkowie Leśnej.

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

Ponadto proszę o bieżącą realizację tygodniowego planu zajęć i usług prowadzonych w placówce, zawierającego dokładny harmonogram zajęć prowadzonych każdego dnia tygodnia.

Z poważaniem

ZASTĘPCA WICEWODZKI
Wydział Polityki Społecznej

Marcin Wodźniński

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
KATOLICKIEGO STOWARZYSZENIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ
W PODKOWIE LEŚNEJ
NA ROK 2017**

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 dań obiadowych
- Przygotowywanie potraw zgodnie z przepisami
- Rozwijanie umiejętności korzystania z książek kucharskich
- Nauka higienicznego, bezpiecznego i estetycznego przygotowywania posiłków
- Wyrabianie umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem gospodarstwa domowego, poznanie jego wszechstronnego zastosowania
- Nauka estetycznego nakrywania do stołu, posługiwania się sztućcami, prawidłowego zachowania się podczas spożywania posiłków

- Nauka ekonomicznego wykorzystywania produktów spożywczych
- Nauka sporządzania listy zakupów artykułów spożywczych niezbędnych do przygotowania konkretnej potrawy
- Poznanie zasad przechowywania produktów spożywczych
- Dbanie o czystość i porządek w pracowni
- Kształtowanie umiejętności pracy w zespole

PLAN PRACY PRACOWNI KOMPUTEROWEJ

- Zapoznanie, przypomnienie zasad obowiązujących w pracowni komputerowej
- Charakterystyka pojęć: komputer stacjonarny, monitor, klawiatura, mysz, jednostka centralna, drukarka, ksero
- Praca w edytorze tekstu MS Word: nauka, ćwiczenie, doskonalenie poprawnego pisania na klawiaturze, formatowania, kopiowania, wycinania, wklejania tekstu, nauka tworzenia tabeli oraz wstawiania grafiki w tekst
- Ćwiczenie umiejętności pisania oraz czytania, poprzez wykonywanie ćwiczeń w programach edukacyjnych np. Socrates
- Praca w programie graficznym Paint: nauka wykonywania prostych grafik (kartki, obrazki)
- Nauka pisania na klawiaturze obydwoma rękoma, przy użyciu wszystkich palców – praca w programach on-line np. „Pisanie bezwzrokowe”
- Nauka oraz 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 i ozdabianie figur z masy papierowej
- Malowanie różnymi rodzajami materiału – farba plakatowa, farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówki,
- Nauka wykorzystania materiałów ekologicznych (darów natury) przy wykonywaniu ozdób, stroików itp.
- Udział w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje
- Ćwiczenie wyobraźni tj. malowanie ilustracji do wcześniej przytoczonego tekstu lub wysłuchanej muzyki
- Prace z wykorzystaniem różnego rodzaju sznurka, wełny, wełny chesankowej
- Wykonywanie prac techniką decoupage
- Doskonalenie umiejętności szycia różnymi ściegami np.: ściegiem za igłą, fastrygą
- Wykonywanie ozdób świątecznych i dekoracji okolicznościowych

PLAN PRACY PRACOWNI CERAMICZNEJ

- Nauka przygotowania gliny do pracy poprzez odpowietrzanie, ubijanie i oklepywanie
- Nauka odzyskiwania gliny poprzez moczenie w wodzie oraz nauka suszenia prac w tworzywach sztucznych i poza nimi
- Nauka prawidłowego posługiwania się narzędziami do modelowania w glinie
- Wykonywanie przedmiotów użytkowych metodą kulkową, ślimakową i wałeczkową.
- Formowanie z bryły i płata gliny, wykonywanie prac przestrzennych i płaskich
- Zdobienie wyrobów ceramicznych
- Nauka szkliwienia wyrobów ceramicznych
- Nauka obsługi pieca ceramicznego oraz nauka wypalania gliny
- Wykonywanie wyrobów świątecznych
- Dbanie o porządek i czystość 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:

- Ćwiczenie umiejętności prowadzenia dialogu
- Omawianie bieżących wydarzeń z życia uczestników
- Pomoc przy rozwiązywaniu pojawiających się problemów
- Udzielanie wsparcia w sytuacjach kryzysowych tj. żałoba
- Praca uświadamiająca przeżywane emocje, poszukiwanie sposobów na ich wyrażanie
- Ćwiczenie umiejętności społecznych
- Ćwiczenie procesów poznawczych (pamięć, uwaga, spostrzeganie, język, myślenie)
- Muzykoterapia - przywracanie funkcjonowania emocjonalnego za pomocą muzyki
- Bajkoterapia - przezwyciężenie 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
- Koła zainteresowań

3. Obserwacja uczestników w trakcie zajęć, spotkań społeczności, wspólnych wyjść oraz wyjazdów.

4. Spotkania zespołu wspierająco – aktywizującego:

- Współpraca z terapeutami w realizacji wspólnych zadań
- Omawianie funkcjonowania poszczególnych uczestników, weryfikowanie metod pracy wobec nich
- Wsparcie w razie pojawiających się trudności

5. W razie potrzeby praca z rodziną, spotkania indywidualne z rodzicami i opiekunami

TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI – praca ciągła

PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH

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

1. Różne oblicza miłości

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

2. Empatia

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

3. Kim jestem?

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

PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SAMOOSŁUGOWYCH I ZARADNOŚCI ŻYCIOWEJ

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

- **BUDŻET**

- doskonalenie umiejętności w zakresie poznania wartości pieniądza
- samodzielne robienie zakupów
- sporządzanie listy potrzebnych artykułów
- orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń
- nauka dokonywania opłat za np.: czynsz, światło, wodę, telefon

- **DBANIE O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY I HIGIENĘ OSOBISTĄ**

- dobieranie odzieży do okoliczności, pór roku, pory dnia
- nauka samodzielnego prania ręcznego
- obsługa sprzętu AGD
- rozwieszanie wypranej bielizny
- prasowanie, składanie ubrań
- regularne czyszczenie obuwia i dbanie o swoją odzież
- zmiana bielizny
- dbanie o higienę osobistą całego ciała
- korzystanie z przyborów toaletowych i różnych kosmetyków np.: dezodorantów, kremów, balsamów
- nabycie nawyków higienicznych, zwłaszcza mycia rąk po skorzystaniu z toalety, przed posiłkiem
- higiena jamy ustnej
- pielęgnacja paznokci
- higiena podczas menstruacji
- golenie się
- pielęgnacja włosów
- przestrzeganie zasady nie korzystania z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób

- **UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE**

- zasady prawidłowego zachowania się przy stole
- przygotowanie prostych posiłków

4. Niepełnosprawność

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

5. Uzależnienia

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

6. Autoprezentacja

- czym jest autoprezentacja
- rola komunikacji niewerbalnej w autoprezentacji
- jak zrobić dobre pierwsze wrażenie

7. Akceptacja, tolerancja

- czym są stereotypy i jakie mogą nieść skutki
- różnice między akceptacją a tolerancją
- poszanowanie różnic interpersonalnych

8. Tematy zaproponowane przez uczestników

W ramach treningów realizowane będą także:

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

- nakrywanie do stołu
- prawidłowe posługiwanie się sztucami
- poznanie zasad prawidłowego przechowywania żywności
- zasady zdrowego odżywiania się
- **ORIENTACJA W TERENIE**
 - znajomość podstawowych znaków drogowych
 - szukanie danych miejsc np.: ulic, budynków
- **ZEGAR**
 - znajomość godzin, minut, sekund
 - odróżnianie pór dnia i nocy
- **PIERWSZA POMOC**
 - podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy
- **ZDROWIE**
 - umawianie wizyt lekarskich
 - przyjmowanie leków
 - profilaktyka , sport
 - dieta
- **DBANIE O PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ WOKÓŁ SIEBIE**
 - środki czystości (rodzaje, zastosowanie, sprzątanie pracowni)

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 i udział w nich, spacer, gry i zabawy ruchowe na powietrzu)

Wsparcie uczestników w zakresie konsultacji lekarskich, pomoc przy załatwianiu spraw urzędowych odbywa się w zależności od sytuacji i 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 ramach codziennych zajęć, w zależności od indywidualnych potrzeb.

Posiłki przygotowywane są przez uczestników i pracowników podczas zajęć w pracowni kulinarnej.

Aktywizacja zawodowa realizowana jest w formie terapii zajęciowej, prowadzonej cztery razy w tygodniu, szkoleń i warsztatów podnoszących kompetencje oraz umiejętności zawodowe i społeczne uczestników.

KIEROWNIK ŚDS
K. Gąsiorowska
 mgr Karola Gąsiorowska