

0.0022.11.2018

UCHWAŁA NR...431.../...2018...
ZARZĄDU POWIATU GRODZISKIEGO
z dnia...20.03.2018r...

w sprawie zatwierdzenia planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej na rok 2018.

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 2018, stanowiący załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.


§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem jej podjęcia.

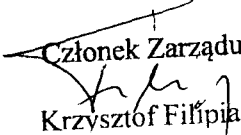
STAROSTA


Marek Wiezbicki


WICESTAROSTA


Zbigniew Kajak

Członek Zarządu


Krzysztof Filipiak

Członek Zarządu


Mirosław Pactor

Członek Zarządu


Zofia Owczarek

Sprawdzono pod względem
formalno-prawnym



**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, 07 marca 2018 r.

WPS-I.9421.3.59.2018.MS

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

Szanowna Pani Kierownik,

działając na mocy § 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 *Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej na 2018 rok* pod warunkiem uwzględnienia w nim:

- wszystkich zadań ośrodka wsparcia, tj. organizacji zajęć i szkoleń dla kadry ŚDS wynikających ze zgłoszonych potrzeb związanych z funkcjonowaniem domu (§ 23 rozporządzenia),
- informacji o dokonywaniu przez zespół wspierająco-aktywizujący co najmniej raz na 6 miesięcy oceny realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a w przypadku osób po raz pierwszy skierowanych do domu w okresie nie dłuższym niż 3 miesiące od przyjęcia do śds oceny możliwości zaproponowania osobie indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego.

Ponadto proszę dołączyć do planu harmonogram zajęć i treningów prowadzonych w placówce w podziale na dni tygodnia i godziny, a także wpisać czy planowana jest przerwa wakacyjna.

Jednocześnie informuję, że wątpliwości wzbudziły zapisy dotyczące zajęć edukacyjnych, wśród których wymieniono zajęcia ewangelizacyjne nie figurujące w katalogu usług wymienionych w § 14 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.).

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

W związku z powyższym proszę o dokonanie stosownych zmian i przekazanie poprawionego dokumentu w celu jego zatwierdzenia, zgodnie z § 4 ust. 2 ww. rozporządzenia do organu jednostki samorządu terytorialnego zlecającej prowadzenie ŚDS.

Proszę również o przesłanie do Wydziału Polityki Społecznej MUW ostatecznej zatwierdzonej wersji *Planu Pracy*.

Z poważaniem

DYREKTOR
WYDZIAŁU POLITYKI SPOŁECZNEJ

Wioletta Kucharska

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
KATOLICKIEGO STOWARZYSZENIA NIEPEŁNOSPRAWNYCH ARCHIDIECEZJI
WARSZAWSKIEJ
W PODKOWIE LEŚNEJ
NA ROK 2018**

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

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

RAMOWY TYGODNIOWY HARMONOGRAM PRACY

PONIEDZIAŁEK 8.00 – 16.00

- Zajęcia organizacyjne
- Zebrania społeczności
- Zajęcia indywidualne z psychologiem
- Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej
- Posiłek
- Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych
- Czas wolny zorganizowany (np. gry planszowe, komputerowe, edukacyjne)

WTOREK 8.00 – 16.00

- Zajęcia organizacyjne
- Zajęcia indywidualne z psychologiem
- Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej
- Posiłek
- Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych
- Czas wolny zorganizowany (np. tańce w kręgu)

ŚRODA 8.00 – 16.00

- Zajęcia organizacyjne
- Zajęcia indywidualne z psychologiem
- Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej
- Posiłek
- Czas wolny zorganizowany

CZWARTEK 8.00 – 16.00

- Zajęcia organizacyjne
- Zajęcia indywidualne z psychologiem
- Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej
- Posiłek
- Zajęcia edukacyjne(plastyczne, ewangelizacyjne, projekcje filmów)
- Czas wolny zorganizowany (np. koło czytelnicze)

PIĄTEK 8.00 – 16.00

- Zajęcia porządkowe
- Zajęcia indywidualne z psychologiem
- Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej
- Gimnastyka
- Posiłek
- Biblioterapia
- Czas wolny zorganizowany

PLAN PRACY PRACOWNI KULINARNEJ

- Nauka samodzielnego sporządzania prostych dań obiadowych
- Wyrabianie nawyku zdrowego sposobu odżywiania się i zdrowego stylu życia
- Przygotowywanie dań z okazji świąt wielkanocnych, bożonarodzeniowych, imienin
- Nauka bezpiecznej obsługi sprzętu kuchennego
- Przestrzeganie zasad higieny i bezpieczeństwa przy sporządzaniu posiłków
- Dbanie o estetykę przyrządzanych i podawanych posiłków
- Nauka korzystania z książki kucharskiej i realizacja w praktyce przepisów
- Nauka przygotowania stanowiska do pracy (deski, sprzęt potrzebny do obróbki artykułów spożywczych, fartuch rękawiczki)
- Planowanie i sporządzanie tygodniowego jadłospisu
- Dbanie o czystość i porządek w pracowni
- Nauka odpowiedniego nakrywania do stołu
- Nauka wstępnej obróbki produktów (mycie, obieranie, krojenie)
- Utrwalanie zasad prawidłowego przechowywania żywności
- Wyrabianie nawyku noszenia odzieży ochronnej podczas przygotowywania posiłku (fartuch, czepek, rękawiczki jednorazowe)
- Rozwijanie umiejętności wzajemnej pomocy i współpracy w grupie

PLAN PRACY PRACOWNI KOMPUTEROWEJ

- Zapoznanie, przypomnienie regulaminu obowiązującego w pracowni komputerowej
- Charakterystyka, różnice i podobieństwa między komputerem stacjonarnym, a laptopem
- Nabycie, ćwiczenie i doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera: włączanie komputera oraz zamykanie systemu, obsługa klawiatury i myszki, obsługa kserokopiarki, niszczarki, laminarki, bindownicy
- Praca w edytorze tekstu MS Word: poznanie możliwości programu, nauka, ćwiczenie, doskonalenie prawidłowego pisania na klawiaturze (np. pisanie artykułów do gazetki półrocznej, gazetki ściennej, na stronę

internetową śds, do kroniki), formatowania tekstu, wstawiania tabeli (np. tabela dyżurów) oraz grafiki

- Praca w programie graficznym Paint: nauka, ćwiczenie oraz doskonalenie tworzenia grafiki, np. kartki świąteczne, okolicznościowe, zaproszenia, korzystanie z przybornika, usprawnianie manualne poprzez prawidłowe używanie myszki
- Praca w programach edukacyjnych i online "Socrates", "Mistrz Klawiatury", "Pisanie Bezwzrokowe", "Szalone Liczby", "Umiem Pisać": ćwiczenie umiejętności czytania, pisania oraz liczenia
- Nauka oraz poznanie możliwości Internetu przy wykorzystaniu wyszukiwarki Google oraz portali Wirtualna Polska, Onet, YouTube
- Dbanie o sprzęt oraz czystość i porządek w pracowni

PLAN PRACY PRACOWNI ARTYSTYCZNEJ

- Zapoznanie, przypomnienie regulaminu obowiązującego w pracowni artystycznej
- Malowanie farbami : wodnymi, plakatówką, temperą, akwarelą, akrylem
- Rysowanie kredkami: pastelą, olejną i suchą
- Wykonywanie prac z filcu i wełny owczej
- Doskonalenie umiejętności zdobienia przedmiotów użytkowych metodą serwetkową
- Tworzenie prac na bazie papieru- kartki świąteczne i okolicznościowe
- Wykonywanie kompozycji przestrzennych przy użyciu wytworów przyrody
- Nauka robienia prac z masy solnej (aniołki, magnesy)
- Ćwiczenie umiejętności szycia ściegami: fastrygą, za igłą (maskotki, torby, poduszki)
- Wykonywanie scenografii do przedstawień, dekoracji okolicznościowych w śds
- Wykonywanie ozdób świątecznych z wykorzystaniem sznurka, kanwy, worka jutowego, koronek, wełny, tasiemek, wstążek
- Wykonywanie prac na konkursy plastyczne organizowane przez różne instytucje
- Nauka tworzenia świec, mydełek zapachowych

- Dbanie o czystość i porządek w pracowni

PLAN PRACY PRACOWNI CERAMICZNEJ

- Zapoznanie, przypomnienie regulaminu obowiązującego w pracowni ceramicznej.
- Przypomnienie ogólnych wiadomości dotyczących ceramiki:
 - poznanie rodzajów gliny i narzędzi ceramicznych
 - przygotowanie form i odlewów gipsowych
 - działanie pieca
- Kształtowanie umiejętności przygotowania materiałów ceramicznych, stanowiska pracy i doboru odpowiednich narzędzi.
- Ćwiczenie poznanych technik formowania gliny:
 - metoda wałeczkowa, kulkowa, ślimakowa
 - formowanie z bryły i płata
- Przygotowanie prac do nakładania szkliwa, angob i farb:
 - szlifowanie wypalonych prac
- Nauka szkliwienia prac glinianych:
 - zapoznanie z rodzajami szkliw i angob
 - nauka nanoszenia szkliw metodą polewania i szkliwienie pędzlem
- Nauka wykonywania gipsowych odlewów:
 - wykorzystanie masy lejnej
 - odlewanie przedmiotów użytkowych z form gipsowych
 - przygotowanie do wypału poprzez retuszowanie odlanych przedmiotów
- Nauka odbijania wzoru z papieru zwykłego i serwetek na pracach z gliny i na deskach.
- Pobudzanie i rozwijanie umiejętności manualnych i wyobraźni podczas wykonywania ozdób świątecznych.
- Dbanie o porządek i czystość w pracowni.

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

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

- Realizacja celów przyjętych w indywidualnych planach wspierająco-aktywizujących

- Ćwiczenie umiejętności prowadzenia dialogu
- Omawianie bieżących wydarzeń z życia uczestników
- Pomoc przy rozwiązywaniu pojawiających się problemów
- Stworzenie atmosfery akceptacji i zrozumienia
- Udzielanie wsparcia w sytuacjach kryzysowych
- Praca uświadamiająca przeżywane emocje, poszukiwanie sposobów na ich wyrażanie

- Ćwiczenie procesów poznawczych (pamięć, uwaga, spostrzeganie, język, myślenie, wyobraźnia)

- Muzykoterapia - przywracanie funkcjonowania emocjonalnego za pomocą muzyki

- Bajkoterapia - przezwyciężenie lęków, rozwiązywanie problemów za pomocą bajek

- Relaksacja - ćwiczenia na uwalnianie napięcia

- Badanie rozwoju intelektualnego, społecznego, relacji w rodzinie, za pomocą standardowych technik diagnostycznych (testów, analizy rysunków)

➤ **Zajęcia grupowe:**

- Gry i zabawy integracyjne

- Koła zainteresowań np. czytelnicze

➤ **Obserwacja uczestników w trakcie zajęć, spotkań społeczności, wspólnych wyjść oraz wyjazdów**

➤ **Spotkania zespołu wspierająco – aktywizującego:**

- Współpraca z terapeutami w realizacji wspólnych zadań

- Omawianie funkcjonowania poszczególnych uczestników, weryfikowanie metod pracy wobec nich (spotkania raz w miesiącu)

- Wsparcie zespołu wspierająco - aktywizującego w razie pojawiających się trudności w pracy z uczestnikami

➤ **W razie potrzeby praca z rodziną, spotkania indywidualne z rodzicami i opiekunami uczestników**

PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH

➤ **Emocje – czym są i jak sobie z nimi radzić**

- jakie znamy emocje i czym się charakteryzują
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji własnych i cudzych
- jak wyrażać emocje i radzić sobie z nimi we właściwy sposób

➤ **Autoprezentacja**

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

➤ **Niepełnosprawność**

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

➤ **Akceptacja, tolerancja**

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

➤ **Uzależnienia**

- co to jest uzależnienie
- od czego można się uzależnić i jak temu zapobiegać
- uzależnienie w rodzinie

PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SAMOBSŁUGOWYCH I ZARADNOŚCI ŻYCIOWEJ

➤ **Wyrabianie nawyku systematycznego dbania o higienę osobistą oraz wygląd zewnętrzny:**

- higiena całego ciała i jej wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie
- dbanie o czystość swojego ubrania oraz odpowiednie dobieranie stroju do pory dnia, pogody i okoliczności
- dbanie o regularną zmianę bielizny
- środki higieniczne oraz czystościowe (rodzaje, zastosowanie, sposób użycia)

➤ **Dbanie o porządek i czystość wokół siebie:**

- wykonywanie podstawowych prac porządkowych w placówce (zamiatanie, odkurzanie, wycieranie kurzu, wynoszenie śmieci, mycie podłóg, mebli i sprzętu do terapii)
- nauka rozróżniania i odpowiedniego doboru detergentów
- nauka obsługi pralki i rozwieszania upranej odzieży
- kształtowanie umiejętności dbania o środowisko (segregacja śmieci, recykling, upcykling - drugie życie śmieci, używanie eko-toreb)

➤ **Budżet:**

- doskonalenie umiejętności w zakresie gospodarowania pieniędzmi
- nauka orientacji w cenach, dokonywania obliczeń, oszczędzania
- nauka planowania wydatków i zakupów

➤ **Orientacja w terenie:**

- zapoznanie z podstawowymi znakami drogowymi
- poznanie zasad bezpiecznego poruszania się w najbliższym otoczeniu (np. przejście przez ulicę, spacer po mieście, do parku, dojście do różnych instytucji (np. na zajęcia dodatkowe, wystawy))

➤ **Podstawowe zagadnienia w zakresie prawidłowego dbania o zdrowie:**

- poszerzenie wiedzy na temat specjalizacji lekarskich
- kształtowanie umiejętności prawidłowego odżywiania się
- kształtowanie potrzeby dbania o ruch, sprawność fizyczną
- poszerzanie wiadomości na temat leków, kształtowanie nawyku regularnego przyjmowania leków, korzystania z konsultacji lekarskich

➤ **Umiejętności praktyczne:**

- poznanie zasad prawidłowego zachowania się w miejscach publicznych
- poznanie i utrwalanie zasad prawidłowego zachowania się w stosunku do innych osób
- utrwalanie zasad prawidłowego zachowania się przy stole podczas posiłku

PLAN TRENINGU SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

- Rozwijanie zainteresowań czytelniczych, muzycznych, internetowych, telewizyjnych

- Zapoznanie z różnymi formami spędzania wolnego czasu - teatr, kino, filharmonia, muzea
 - Gry towarzyskie, planszowe, stolikowe, quizy, krzyżówki
 - Gry edukacyjne komputerowe
 - Konkursy karaoke
 - Prelekcje, panele dyskusyjne
 - Warsztaty teatralno-muzyczne
 - Biblioterapia
 - Choreoterapia – tańce w kręgu
 - Zajęcia edukacyjne(ewangelizacyjne, projekcje filmów, plastyczne)
 - Zajęcia mające na celu podtrzymywanie umiejętności pisania i czytania
 - Organizowanie i udział w imprezach okolicznościowych, spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, występach artystycznych
 - Organizowanie wycieczek jednodniowych
 - Terapia ruchowa (gimnastyka, zawody sportowe, 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.
 - Opieka zapewniana jest uczestnikom na bieżąco, w ramach codziennych zajęć, w zależności od indywidualnych potrzeb.
 - Terapia ruchowa realizowana jest w formie gimnastyki, zajęć ruchowych, spacerów, tańców, poprzez udział w zawodach sportowych.
 - Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy, realizowane są poprzez terapię zajęciową prowadzoną w ramach pracowni kulinarnej, komputerowej, ceramicznej, artystycznej, w ramach treningów oraz poprzez zwiedzanie okolicznych firm produkcyjnych i zapoznanie się ze specyfiką ich funkcjonowania.

- Szkolenia i zajęcia dla pracowników w zakresie tematycznym, wynikającym ze zgłoszonych potrzeb, związanych z funkcjonowaniem domu, organizowane są przez kierownika lub upoważnionego pracownika, co najmniej raz na 6 miesięcy.

- Spotkania zespołu wspierająco – aktywizującego odbywają się w zależności od potrzeb, co najmniej raz na 6 miesięcy w celu omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego uczestników i osiągniętych rezultatów, a także ewentualnej ich modyfikacji. W przypadku osób po raz pierwszy skierowanych do domu w okresie nie dłuższym niż 3 miesiące od przyjęcia do śds oceny możliwości zaproponowania osobie indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego.

- Przerwa wakacyjna planowana jest w placówce w sierpniu.

KIEROWNIK ŚDS

K. Gąsiorowska
mgr Karola Gąsiorowska

Sporządzono dnia 16.03.2018r.

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ I TRENINGÓW PROWADZONYCH W ŚRODOWISKOWYM
DOMU SAMOPOMOCY KSN AW W PODKOWIE LEŚNEJ w 2018 r.**

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00 – 8.30	Zajęcia organizacyjne	Zajęcia organizacyjne	Zajęcia organizacyjne	Zajęcia organizacyjne	Zajęcia organizacyjne
8.30 – 10.00	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej
10.00 -10.30	Zebranie społeczności	Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej	Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej	Gimnastyka
10.30 – 11.30	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej. Zajęcia edukacyjne	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej
11.30 – 12.00	Posiłek	Posiłek	Posiłek	Posiłek	Posiłek
12.00 – 14.00	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych	Trening umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Zajęcia w pracowni kulinarnej, komputerowej, artystycznej, ceramicznej	Biblioterapia
14.00 – 15.00	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Czas wolny zorganizowany	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Czas wolny zorganizowany	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Czas wolny zorganizowany	Czas wolny zorganizowany	Zajęcia indywidualne z psychologiem. Czas wolny zorganizowany
15.00 – 16.00	Prace porządkowe, uzupełnianie dokumentacji	Prace porządkowe, uzupełnianie dokumentacji	Prace porządkowe, uzupełnianie dokumentacji	Prace porządkowe, uzupełnianie dokumentacji	Prace porządkowe, uzupełnianie dokumentacji