

Załącznik nr 1

KP/12/2015

otrzymana 26.02.2015r.

**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, 20 lutego 2015 r.

WPS-I.9421.3.11.2015

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

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 oraz z 2014 r. poz.1752), akceptuję przesłany pismem z dnia 19.01.2015 r. Plan Pracy na 2015 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

DYREKTOR
Wydział Polityki Społecznej
[Podpis]
Wiesława Kalperek-Biegańska

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 2015**

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

- Zapoznanie i nauka dobrych manier przy stole
- Przygotowywanie posiłków dla wszystkich uczestników
- Zapoznanie się z gotowaniem od strony kulturowej
- Przygotowywanie przystawek
- Dekorowanie potraw
- Przygotowywanie potraw okolicznościowych
- Przygotowywanie ozdób świątecznych
- Dbanie o czystość i higienę w kuchni
- Obsługa urządzeń kuchennych

- Nauka właściwego przechowywania produktów spożywczych
- Przyrządzanie potraw trzy i pięcioskładnikowych
- Przygotowywanie posiłku kilku-daniowego
- Gotowanie wieloetapowe

PLAN PRACY PRACOWNI KOMPUTEROWEJ

- Omówienie regulaminu zachowania i postępowania w pracowni komputerowej
- Omówienie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy z komputerem
- Budowa komputera – przypomnienie i charakterystyka nazewnictwa: jednostka centralna, monitor, klawiatura, mysz
- Nabywanie umiejętności prawidłowego włączania i wyłączenia komputera
- Zapoznanie i wyjaśnienie podstawowej terminologii związanej z pracą na komputerze: pulpit, ikona, kursor, plik, folder, dysk, zapis na dysku
- Praca w edytorze tekstu MS Word: ćwiczenie oraz utrwalanie umiejętności pisania na klawiaturze, tworzenie plików i folderów, tworzenie i zapisywanie dokumentów na dysku, nauka kopiowania i formatowania tekstu, tworzenie tabeli, wstawianie zdjęć oraz Clip Artów, pisanie artykułów do gazetki ściennej, kwartalnika, kroniki, na stronę internetową placówki, pisanie ze słuchu, wykonywanie zaproszeń okolicznościowych, kartek, prac i ozdób świątecznych
- Nauka pisania na klawiaturze obydwoma rękoma przy użyciu wszystkich palców – wykonywanie ćwiczeń w programach do tego przeznaczonych np. Mistrz Klawiatury oraz programy internetowe (online)
- Kształtowanie umiejętności prawidłowej obsługi myszki – praca w programie graficznym Paint
- Nauka swobodnego poruszania się po Internecie z wykorzystaniem wyszukiwarki Google, Onet, Interia, Wirtualna Polska, YouTube
- Wyrabianie umiejętności obsługi sprzętów biurowych: drukarki, ksera
- Gry i zabawy komputerowe o charakterze edukacyjnym
- Utrwalanie umiejętności dbania o czystość i porządek w pracowni komputerowej

PLAN PRACY PRACOWNI ARTYSTYCZNEJ

- Zapoznanie z regulaminem obowiązującym w pracowni artystycznej
- Bezpieczna i higieniczna praca w pracowni – omówienie
- Nauka obsługi maszyny do szycia typu Łucznik
- Nauka wykroju i szycia toreb płóciennych, z filcu
- Orgiami przestrzenne – nauka składania łabędzia
- Zapoznanie i nauka wykonywania obrazów techniką quilling
- Decoupage – doskonalenie umiejętności ozdabiania przedmiotów metodą serwetkową
- Wiklina papierowa – nauka zwijania rurek z gazety oraz wyplatania koszy
- Nauka wykonywania biżuterii z gotowych elementów (ćwiczenie bezpiecznego posługiwania się narzędziami)
- Kształtowanie wyobraźni tj. malowanie ilustracji do wcześniej przytoczonego tekstu lub wysłuchanego utworu muzycznego
- Nauka tworzenia obrazów z suszonych liści, płatków kwiatów, roślin
- Wykonywanie kartek, ozdób i dekoracji świątecznych
- Przygotowanie strojów i scenografii do przedstawień i imprez okolicznościowych
- Prace porządkowe w pracowni artystycznej

PLAN PRACY PRACOWNI CERAMICZNEJ

- Nauka prawidłowego posługiwania się narzędziami do modelowania gliny
- Zapoznanie z technikami odzyskiwania gliny oraz technikami suszenia prac ceramicznych
- Doskonalenie umiejętności łączenia kulek, wałków i ślimaków podczas wykonywania pater, misek, doniczek, przyborników
- Nauka odbijania na płaskiej glinianej powierzchni wzorów z foremek do ciast, koronek i żywych roślin
- Nauka doklejania różnorodnych ozdób na prace gliniane
- Nauka rycia wzorów na pracach glinianych przy użyciu narzędzi ceramicznych
- Wykonywanie elementów biżuterii ceramicznej np: zawieszki, korale, kolczyki
- Tworzenie mozaiki ceramicznej (zdobienie naczyń, tworzenie obrazków i podstawek)

- Formowanie masy ceramicznej metodami: swobodne kształtowanie, kształtowanie z pełnej bryły
- Modelowanie przedmiotów z glinianych płatów
- Lepienie prostych figurek ceramicznych
- Zdobienie wyrobów różnymi metodami np: odbijanie różnorodnych faktur, rytowanie, wycinanie, nakładanie angoby i szkliwa
- Transfer glaze – tworzenie transferu z druku
- Wykonywanie stroików, choinek i kartek świątecznych
- Przygotowywanie przedstawień okolicznościowych
- Porządkowanie pracowni i przestrzeganie zasad BHP

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE – praca ciągła

PLAN PRACY PSYCHOLOGA

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

1. Spotkania indywidualne dostosowane do potrzeb konkretnych osób

- Pomoc przy rozwiązywaniu bieżących problemów
- Psychoterapia- rozwiązywanie problemów psychologicznych mających podłoże w przeszłości różnymi technikami
 - Praca uświadamiająca przeżywane emocje
 - Ćwiczenie umiejętności społecznych
 - Ćwiczenie procesów poznawczo- orientacyjnych (pamięć, uwaga, spostrzeganie)
 - Badanie rozwoju społecznego, relacji w rodzinie za pomocą standardowych technik diagnostycznych (testów, analizy rysunków)
 - Muzykoterapia- przywracanie funkcjonowania emocjonalnego za pomocą muzyki
 - Bajkoterapia- przezwyciężenie lęków, rozwiązywanie problemów za pomocą bajek

2. Zajęcia grupowe

- Grupa wsparcia dla osób z podobnymi problemami
 - 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
 - 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, spotkania i rozmowy dotyczące zainteresowań czytelniczych uczestników
- 3. Obserwacja uczestników w trakcie zajęć, spotkań społeczności, wspólnych wyjazdów.**
- 4. W razie potrzeby praca z rodziną, spotkania indywidualne z rodzicami i opiekunami**
- 5. Pomoc terapeutom związana z trudnymi zachowaniami uczestników.**

TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI – praca ciągła

PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH

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

1. Trening emocjonalny

- Uświadomienie znaczenia kontroli w wyrażaniu uczuć, kojarzenie uczuć z różnymi sytuacjami, rozpoznawanie ich i nazywanie
- Kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć własnych oraz rozpoznawania uczuć innych
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi uczuciami

2. Trening komunikacyjny -prowadzenia rozmowy

- Kształtowanie umiejętności rozpoczynania rozmowy, podtrzymywania rozmowy, kończenia rozmowy
- Nauka werbalnych i niewerbalnych sposobów komunikacji poprzez zwracanie uwagi na kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, gestykulację, postawę ciała, głos
- Poszerzanie słownictwa
- Nauka rozmowy w grupie
- Ćwiczenie umiejętności wypowiedzania myśli i formułowania wypowiedzi

3.. Trening motywacyjny

- Wykształcenie w uczestnikach poczucia wartości poprzez akceptowanie silnych stron
- Wypracowanie umiejętności adekwatnej oceny własnych możliwości poprzez rozmowę, zachęcanie do działania
- Pokonywanie nieśmiałości, motywowanie do wychodzenia z własnymi pomysłami i inicjatywami
- Pokazywanie mocnych stron uczestnika
- Rozwijanie własnego talentu, wzbogacanie go lub zdobywanie nowych umiejętności

4. Trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach

- Umiejętność dostrzegania trudnych sytuacji
- Umiejętność przyjęcia trudnej sytuacji
- Kształtowanie umiejętności korzystania ze zdobytej wcześniej wiedzy w nowej sytuacji
- Umiejętność sięgania do nowych źródeł informacji

5. Integracja z grupą

- Odpowiedzialność za atmosferę w grupie
- Wspólny cel
- Rozwijanie umiejętności prezentowania się na forum grupy
- Kształtowanie umiejętności komunikowania się w grupie
- Doskonalenie umiejętności współpracy i współdziałania z innymi

6. Konflikty

- Nabycie umiejętności rozwiązywania konfliktów
- Nabycie umiejętności rozładowania napięcia

7. Trening rozwiązywania problemów

- Nabycie umiejętności adekwatnego spostrzegania problemu
- Nabycie umiejętności stosowania konstruktywnych rozwiązań
- Kształtowanie umiejętności właściwego postrzegania i opisywania problemu

8. Miłość

- Składniki miłości
- Rozwój związku miłosnego
- Rodzaje miłości

9. Kłótnia

- Jak się mądrze kłócić
- Odchodząc od „nie” dochodząc do „tak”

10. Rozwiązywanie konkretnych problemów zaproponowanych przez uczestników

11. Spotkania mające na celu przybliżenie wydarzeń kulturalnych

- Aktualne premiery teatralne i kinowe
- Międzynarodowy konkurs pianistyczny im. Fryderyka Chopina
- Informację o bieżących wydarzeniach artystycznych

Zajęcia dla wszystkich podopiecznych

Ćwiczenia psychologiczne, które wpływają budująco na poczucie własnej wartości, uczą prawidłowej komunikacji, współpracy, wrażliwości na innych i obiektywnego spojrzenia na siebie. Uruchamiają procesy myślowe i emocjonalne.

▲ *Co mnie to obchodzi?*

Celem jest uzmysłowienie najczęściej występujących blokad komunikacji interpersonalnej

▲ *Jeśli dobrze cię rozumiem...*

Celem jest nabywanie umiejętności aktywnego słuchania poprzez wykazywanie zainteresowania i parafrazowanie usłyszanych wypowiedzi

▲ *Trudności*

Celem jest uzmysłowienie zachowań i odczuć utrudniających porozumiewanie się

▲ *Barьеры*

Celem jest ukazanie głównych barier komunikacji interpersonalnej

▲ *Ale naprawdę chodzi mi o to, że...*

Celem jest dokładniejsze zrozumienie różnicy między treścią komunikatu, a jego zabarwieniem emocjonalnym (relacją, stosunkiem do treści, sposobem odnoszenia się)

▲ *Zadaj pytanie.*

Celem jest ćwiczenie zadawania pytań otwartych i zamkniętych

▲ *Patrz mi w oczy*

Celem jest ćwiczenie umiejętności utrzymania kontaktu wzrokowego z drugą osobą

▲ *Ambasador*

Celem jest umiejętność komunikowania się oraz rozwój umiejętności ekspresji ciała

▲ *Rozśmiesz mnie*

Celem jest kontrolowanie mowy własnego ciała, poznanie własnej podatności na sugestię i wpływ innych osób

▲ *Jak zachowuję się w ośrodku?*

Celem ćwiczenia jest samoocena zachowania

▲ *Czy jestem asertywny?*

Celem jest sprawdzenie stopnia własnej asertywności

▲ *Moje prawa*

Celem jest kształcenie umiejętności określania własnych praw oraz egzekwowania ich w sposób asertywny

▲ *Mów o sobie, a więc w pierwszej osobie*

Celem jest kształtowanie umiejętności wyrażania własnych opinii poprzez komunikaty typu „JA”

▲ *Dlaczego nie protestujesz?*

Celem jest przezwyciężenie własnej uległości, poprzez uzmysłowienie sobie jej przyczyn

▲ *Zastąp negatyw pozytywem*

Celem jest podnoszenie poczucia własnej i cudzej wartości

▲ *Powiedz mi coś miłego*

Celem jest dostrzeganie mocnych stron i pozytywów u innych osób

▲ *Otwartość*

Celem jest ćwiczenie otwartości i tolerancyjności oraz lepsze rozumienie przekonań odmiennych od własnych

▲ *Jedno- czy dwukierunkowo?*

Celem jest ukazanie wyższości komunikacji dwukierunkowej nad jednokierunkową

PLAN TRENINGU UMIEJĘTNOŚCI SAMOBSŁUGOWYCH I ZARADNOŚCI ŻYCIOWEJ

- Nauka prania ręcznego i suszenia ubrań
- Doskonalenie umiejętności prasowania ubrań, składania i właściwego przechowywania
- Nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnego ubierania się (zapinanie guzików, suwaka, sznurowanie obuwia)
- Naprawa odzieży (przyszywanie guzików, cerowanie)
- Nauka dbania o higienę (poznanie środków czystości używanych do higieny osobistej, prania ubrań, czyszczenia obuwia, sprzątanania)
- Doskonalenie samodzielnego jedzenia
- Nauka i doskonalenie umiejętności korzystania z toalety oraz zachowania higieny podczas czynności fizjologicznych
- Nauka posługiwania się zegarem
- Nauka robienia zakupów (budżet domowy, wartość pieniądza, rodzaj i wartość produktu, rodzaje i wartości usług, oszczędzanie)
- Dbanie o zdrowie (zdrowe odżywianie, higiena, sport i rekreacja)
- Rozmowa na temat wizyt u lekarza, przestrzegania zaleceń, dawkowania leków, wykonywania badań kontrolnych

- Pierwsza pomoc – poznanie zasad
- Nauka załatwiania spraw urzędowych
- Korzystanie z obiektów użyteczności publicznej

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
- Gry towarzyskie
- Konkursy karaoke
- Warsztaty teatralno-muzyczne
- Biblioterapia
- Choreoterapia – tańce w kręgu
- Muzykoterapia
- Organizowanie imprez okolicznościowych, kultywowanie tradycji związanych ze świętami
- Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych
- Zajęcia relaksacyjne
- Zajęcia sportowe i rekreacyjne (gimnastyka, przygotowywanie do zawodów sportowych, spacer, gry i zabawy ruchowe na powietrzu)

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.