

FZ.0022.10.2024

UCHWAŁA NR 1185 / 2024
ZARZĄDU POWIATU GRODZKIEGO
z dnia 06.03.2024r.

w sprawie zatwierdzenia Programu działalności Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej 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. z 2020, poz. 249) Zarząd Powiatu Grodzkiego uchwala, co następuje:

§ 1

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

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem jej podjęcia.

STAROSTA

Marek Wieźbicki

WICESTAROSTA

Krzysztof Filipiak

Członek Zarządu

Aleksander Krzemiński

Członek Zarządu

Krzysztof Markowski

Członek Zarządu

Michał Śliwiński

Sprawdzono pod względem
formalno-prawnym

23.02.2024r.
data

RADCA PRAWNY
WSP 7177

Katarzyna Kłównowska



WOJEWODA MAZOWIECKI

Zatępnik nr 1

Warszawa, 16 stycznia 2024 r.

WRPS-I.9421.6.6.2023.MTr

Pani

Agnieszka Bobras

Kierownik

Środowiskowego Domu

Samopomocy w Podkowie Leśnej

Szanowna Pani Kierownik,

w nawiązaniu do przekazanych do uzgodnienia z Wojewodą Mazowieckim dokumentów organizacyjnych: Regulaminu Organizacyjnego i Programu Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkowie Leśnej, mając na uwadze postanowienia § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249) informuję, że Program Działalności uznaje się za uzgodniony z Wojewodą. Natomiast Regulamin Organizacyjny uznaje się za uzgodniony Wojewodą pod warunkiem skorygowania numeru publikatora w § 2 ust. 1 pkt 1.3. Ponadto należy podkreślić, że w numeracji Regulaminu Organizacyjnego właściwym jest zastosowanie jednostek redakcyjnych określonych w § 124 Rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 20 czerwca 2002 r. w sprawie „Zasad techniki prawodawczej” (Dz. U. z 2016 r. poz. 283) m.in. paragrafy można dzielić na ustępy, ustępy na punkty itd.

Po naniesieniu proponowanych zmian proszę o przekazanie ww. dokumentów zgodnie z § 4 ust. 2 rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy do zatwierdzenia jednostce zlecającej.

łączę wyrazy szacunku i poważania

Z up. WOJEWODY MAZOWIECKIEGO

Kinga Jura

**Zastępca Dyrektora Wydziału Rodziny i
Polityki Społecznej**

/podpisano kwalifikowanym
podpisem elektronicznym/

Środowiskowy Dom Samopomocy
Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych
Archidiecezji Warszawskiej
05-807 Podkowa Leśna, ul. Błońska 46/48
tel./fax 022 759-22-08, www.sds.ksnaw.pl

**Program działalności
Środowiskowego Domu Samopomocy**

Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej

w Podkowie Leśnej

ul. Błońska 46/48

05 – 807 Podkowa Leśna

Typ Domu: **B**

Liczba miejsc: **33**

Organ zlecający: **Powiat Grodziski**

Głównym założeniem pracy w Środowiskowym Domu Samopomocy KSN AW w Podkowie Leśnej jest aktywizacja osób z zaburzeniami psychicznymi, podnoszenie jakości ich życia, zapewnienie oparcia społecznego tym osobom i ich rodzinom. Polega to przede wszystkim na podtrzymywaniu i rozwijaniu umiejętności uczestników, niezbędnych do samodzielnego życia.

Proponowany przez Środowiskowy Dom Samopomocy KSN AW program działalności ma pomagać uczestnikom Domu w rozwijaniu jak największego stopnia ich autonomii oraz wspierać środowisko rodzinne.

Celem ŚDS KSN AW jest:

1. Kształtowanie umiejętności społecznych uczestników, odpowiednio do ich potrzeb i możliwości;
2. Wypracowanie u uczestników samodzielności w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb i zaradności życiowej na miarę ich możliwości;
3. Nauka, rozwijanie oraz podtrzymywanie umiejętności uczestników w zakresie czynności dnia codziennego i samodzielnego funkcjonowania w życiu społecznym;
4. Aktywizacja uczestników tj. rozwój zainteresowań i uzdolnień poprzez aktywny udział w zajęciach prowadzonych w ramach działalności ŚDS KSN AW;
5. Dążenie do pełnej integracji uczestników ze środowiskiem lokalnym poprzez aktywny udział w życiu społecznym;
6. Rozwijanie u uczestników poczucia własnej wartości i pewności siebie;
7. Poprawę jakości wzajemnych relacji interpersonalnych;
8. Reprezentowanie interesów osób z niepełnosprawnościami w środowisku lokalnym oraz kształtowanie akceptującej postawy środowiska wobec nich;
9. Odciążenie rodziców/opiekunów uczestników od całodobowej opieki.

Cele ŚDS KSN AW realizowane są poprzez:

1. Prowadzenie treningów umiejętności;
2. Formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku – Terapia zajęciowa;
3. Pomoc psychologiczną;
4. Zajęcia edukacyjne;
5. Zajęcia rozrywkowe;
6. Udział w imprezach o charakterze kulturalnym, sportowym;
7. Wyjścia do miejsc publicznych;
8. Współpracę z podmiotami w środowisku lokalnym.

Placówka realizuje swoje zadania w oparciu o:

1. Program działalności;
2. Roczne plany pracy;
3. Indywidualne plany wspierająco – aktywizujące uczestników.

Zajęcia w ŚDS KSN AW w Podkowie Leśnej odbywają się 5 x w tygodniu, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 16:00. Treningi umiejętności odbywają się 5 x w tygodniu, terapia zajęciowa odbywa się w 4 x w tygodniu, zajęcia z psychologiem odbywają się każdego dnia wg harmonogramu oraz w zależności od indywidualnych potrzeb uczestników. Zajęcia w ŚDS prowadzone są w formie grupowej oraz indywidualnej, liczebność grup wynosi 6 – 7 osób.

Harmonogram dnia:

8:00 – 8:30 – przyjazd uczestników, zajęcia organizacyjne, zajęcia porządkowe;

8:30 – 11:30 – zajęcia z uczestnikami: treningi umiejętności, terapia zajęciowa, zajęcia z psychologiem, zebrania społeczności, zajęcia edukacyjne, terapia ruchowa, zajęcia integrujące grupę;

11:30 – 12:10 – posiłek;

12:10 – 15:00 – zajęcia z uczestnikami: treningi umiejętności, terapia zajęciowa, zajęcia z psychologiem, zebrania społeczności, zajęcia edukacyjne, terapia ruchowa, zajęcia integrujące grupę, zajęcia porządkowe;

14:00 – 16:00 – powrót uczestników do domu, czynności porządkowe, uzupełnianie dokumentacji terapeutycznej/psychologicznej, przygotowanie do zajęć.

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

1. **Trening funkcjonowania w codziennym życiu** – program treningu obejmuje:
 - 1.1. trening dbałości o wygląd zewnętrzny – utrwalanie, ćwiczenie, doskonalenie oraz podtrzymywanie umiejętności dbania o czystość i schludność odzieży; nabycie umiejętności doboru stroju adekwatnie do pory roku i okoliczności; nabycie umiejętności dbania o włosy i

stylizacje fryzury; ćwiczenie oraz doskonalenie umiejętności higienicznych, rozszerzonych o zabiegi estetyczno – kosmetyczne, mające na celu ukazanie potrzeby dbania o wygląd zewnętrzny

- 1.2. trening nauki higieny – wyrabianie, utrwalanie nawyków higienicznych – częstego mycia rąk (przed i po posiłku, po skorzystaniu z toalety, po zakończonych czynnościach, np. zakupach), dezynfekcji rąk; nabycie umiejętności oraz wyrabianie nawyku systematycznego dbania o higienę jamy ustnej – nabycie umiejętności prawidłowego mycia zębów, korzystania z płynów do płukania jamy ustnej, systematycznych wizyt u stomatologa; utrwalanie podstawowych zasad higieny osobistej (codzienna kąpiel, stosowanie kosmetyków do tego przeznaczonych, używanie dezodorantów, mgiełek do ciała, antyperspirantów)
 - 1.3. trening kulinarny – nabycie umiejętności samodzielnego przygotowywania prostych posiłków; nauka, ćwiczenie obsługi sprzętów AGD; ćwiczenie umiejętności estetycznego i kulturalnego spożywania posiłku; utrwalenie zasad prawidłowego przechowywania żywności; nauka i doskonalenie umiejętności obróbki produktów z użyciem niezbędnych narzędzi kuchennych; nabycie umiejętności tworzenia tygodniowego i miesięcznego jadłospisu, korzystania z książki kulinarnej, przepisów internetowych, wykorzystywania przepisów w praktyce
 - 1.4. trening umiejętności praktycznych – nabycie przez uczestników umiejętności obsługi sprzętu AGD i RTV; nabywanie i kształtowanie umiejętności prawidłowego oraz bezpiecznego używania środków czystości, porządkowania miejsca pracy; wyrobienie nawyku dbania o czystość w placówce i jej otoczeniu; nauka prawidłowego rozwieszania, prasowania oraz składania odzieży; ćwiczenie zakładania i zdejmowania odzieży oraz obuwia
 - 1.5. trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi – nauka, ćwiczenie, doskonalenie rozpoznawania nominałów pieniężnych; wyrabianie nawyku umiejętnego gospodarowania finansami; orientacja w cenach podstawowych produktów oraz rozeznanie w wartości pieniądza; wdrażanie do oszczędnego i racjonalnego wydawania pieniędzy; systematycznego i terminowego opłacania rachunków, zakup leków na stałe przyjmowanych
2. **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów** – program treningu obejmuje: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, placówkach ochrony zdrowia, instytucjach kultury – nabycie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych, rozumienie różnic pomiędzy znajomością, przyjaźnią i związkiem; rozwijanie umiejętności nazywania i rozpoznawania emocji, a także radzenia sobie z nimi; nauka umiejętności radzenia sobie ze stresem i złością; rozwijanie empatii; poprawa dobrostanu psychicznego poprzez wzmacnianie wiary we własne możliwości i poznanie technik relaksacyjnych; ćwiczenie

umiejętności współpracy; integracja z grupą, budowanie zaufania; rozwijanie kreatywności i wyobraźni

3. **Trening umiejętności komunikacyjnych** (wykorzystanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej), program treningu obejmuje – usprawnianie narządów mowy poprzez ćwiczenia rozgrzewające aparat mowy. Rozwijanie percepcji słuchowej oraz poprawnego wymawiania głosek. Nabycie umiejętności wyraźnego wypowiadania się i łatwości nawiązywania kontaktu. Rozwijanie umiejętności wypowiadania się pełnymi zdaniami, poprzez rozmowę, opisywanie obrazków i opowiadanie historii. Nabycie umiejętności nawiązywania kontaktu w sposób niewerbalny. Usprawnianie komunikacji u osób z problemami w komunikacji werbalnej.
4. **Trening umiejętności spędzania wolnego czasu** – program treningu obejmuje:
 - 4.1. trening rozwijania zainteresowań literaturą – poznanie różnorodności literatury, autorów i sposobów kontaktu z literaturą (czytanie, audiobooki, słuchowiska) Wzbudzenie zainteresowania korzystaniem z bibliotek stacjonarnych i online. Wyrobienia nawyku korzystania z nowoczesnych form poznawania literatury (interaktywne książki, platformy umożliwiające poznanie twórczości innych osób i brania udziału w tworzeniu literatury).
 - 4.2. trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi – wyrabianie i utrwalenie nawyku świadomego słuchania audycji radiowych (informacyjnych, rozrywkowych, muzycznych itp.) zarówno offline, jak i online. Wyrobienie i utrwalenie nawyku świadomego korzystania z telewizji stacjonarnej i online (wyszukiwania i planowania oglądania audycji), platform stramingowych, korzystania z nowoczesnych audycji telewizyjnych (np. interaktywnych programów i filmów).
 - 4.3. trening rozwijania zainteresowań Internetem – wyrabianie nawyku korzystania z Internetu, jako miejsca do: samorozwoju, poszukiwania i pogłębiania wiedzy i rozwijania konkretnych umiejętności (poszukiwanie i trening na bazie tutoriali online). Wykorzystania sieci www do: trenowania pamięci, umiejętności skupiania się na zadaniach, rozwijania wyobraźni, trenowania refleksu i rozwijanie myślenia wielowymiarowego. Wyrobienie nawyku korzystania z Internetu jako swoistej kopalni wiedzy o aktualnych wydarzeniach lokalnych, krajowych i światowych, oraz korzystania z portali społecznościowych do zdobywania informacji, wiedzy i inspiracji. Umiejętność wykorzystania Internetu jako alternatywy do utrudnionej z uwagi na posiadane niepełnosprawności lub sytuację aktywności (np. odwiedzanie wystaw online, wykorzystanie map www i aplikacji (Earth) do zwiedzania świata.
 - 4.4. udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych – wyrabianie i utrwalenie nawyku czynnego uczestnictwa w wydarzeniach towarzyskich i kulturalnych w celu: integracji ze społeczeństwem, wyrobienia i utrwalenia znajomości, otworzenia się i inspirowania innymi

osobami, wspólnej pracy nad wyzwaniami, nauki funkcjonowania w grupie/zespole, korzystania ze spotkań wewnętrznych i zewnętrznych (wyjazdy do innych ośrodków, wystawy, występy, imprezy okolicznościowe, wyjścia do teatru, kina, kawiarni i imprezy cykliczne).

5. Formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku –

Terapia zajęciowa w pracowni:

- 5.1. ceramicznej – rozwijanie wśród uczestników zdolności manualnych, rozwijanie wyobraźni, zmysłu przestrzennego, rozwijanie wyobraźni i indywidualnych zdolności, integracja z grupą, nauka samodzielnego wykonywania powierzonych zadań oraz współpracy.
 - 5.2. artystycznej – rozwijanie poczucia estetyki i piękna oraz usprawnianie manualne uczestników poprzez wielopłaszczyznowe formy aktywności plastycznej, poszerzanie świadomości plastycznej poprzez poznawanie technik plastycznych. Twórczość artystyczna stwarza uczestnikom możliwość wyrażania swoich myśli, sposobu postrzegania świata, rozwijania swojej wyobraźni, kreatywności.
 - 5.3. komputerowej – zajęcia w pracowni pozwolą uniknąć wykluczenia cyfrowego i wykorzystać komputery w samorozwoju i kształceniu różnorodnych umiejętności uczestników, wrabianie nawyku bezpiecznego i prawidłowego używania różnorodnych systemów i aplikacji, doskonalenie, utrwalanie praktycznych umiejętności: pisanie, edycji tekstu, muzyki i zdjęć, personalizowania systemu, wyszukiwania informacji, grafik i muzyki. Utrwalanie umiejętności wykorzystania Internetu zarówno jako miejsca wyszukiwania ważnych treści, jak i spędzania wolnego czasu na platformach streamingowych, portalach rozrywkowych i stronach „styku z kulturą” (wirtualne wystawy, muzea online, słuchowiska i audiobooki, itp.)
 - 5.4. kulinarnej (trening kulinarny) – nauka, ćwiczenie podstawowych czynności przydatnych w życiu codziennym związanych z samodzielnym przygotowywaniem posiłków. Utrwalanie umiejętności kulinarnych, nauka, utrwalanie dbania o higienę osobistą podczas czynności związanych z żywnością
 - 5.5. stolarskiej – zapoznanie się z różnymi rodzajami drewna, rozwijanie zdolności manualnych, zmysłu przestrzennego, wyobraźni, współpracy, współdziałania w grupie, nauka podstaw obróbki drewna narzędziami prostymi, jak papier ścierny, pilniki, piła ręczna oraz przy wykorzystaniu różnego rodzaju elektronarzędzi, nabycie umiejętności wtórnego wykorzystania materiałów, pozyskiwanie drewna ze starych zniszczonych konstrukcji, skrzynek itp. tworzenie nowych prace dając im „nowe życie”.
6. **Poradnictwo psychologiczne** – wsparcie poprzez rozmowę, omawianie problemów oraz bieżących wydarzeń z ich życia; ćwiczenie rozumienia emocji oraz wyrażania ich we właściwy sposób; zmniejszanie napięcia i wyciszanie poprzez relaksację oraz bajkoterapię; ćwiczenie procesów

poznawczych, tj. pamięć, uwaga, spostrzeganie, logiczne myślenie; przygotowywanie do podjęcia pracy poprzez ukazywanie wszystkich aspektów zatrudnienia, opanowanie nawyków niezbędnych w pracy zawodowej: punktualność, odpowiedzialność, systematyczność, obowiązkowość; obserwacja uczestników w trakcie zajęć, wspólnych wyjść, wyjazdów; współpraca z rodzicami, opiekunami i terapeutami.

7. **Terapia ruchowa** – program terapii obejmuje podtrzymanie, usprawnianie dotychczasowej kondycji fizycznej uczestników, zwiększenie aktywności ruchowej; wiedza na temat istoty aktywności ruchowej w życiu człowieka, poprzez zajęcia sportowe, turystykę i rekreację.

Przewidywane efekty pracy terapeutycznej:

1. Zwiększenie samodzielności w wykonywaniu czynności życia codziennego.
2. Usprawnianie samoobsługi: samodzielność w zakresie czynności higieny osobistej, wyglądu zewnętrznego, przygotowania prostych posiłków, obsługi sprzętów AGD, nauka oraz usamodzielnienie w czynnościach dbania o porządek w najbliższym otoczeniu.
3. Zwiększenie motywacji do angażowania się w wykonywanie różnych zadań i myślenia twórczego poprzez stawianie coraz trudniejszych celów.
4. Rozwój umiejętności edukacyjnych.
5. Rozwój umiejętności, zdolności manualnych.
6. Pogłębianie umiejętności werbalnych i niewerbalnych sposobów porozumiewania się.
7. Nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach nowych, konfliktowych, stresowych oraz trudnych.
8. Wykształcenie umiejętności publicznego zabierania głosu, wyrażania własnego zdania, obrony swoich racji.
9. Integracja ze społecznością lokalną.
10. Wytworzenie przyjaznej atmosfery, zaufania i szacunku, umożliwiające zacieśnianie więzów pomiędzy uczestnikami.

Kierunki rozwoju Środowiskowego Domu Samopomocy KSN AW w Podkowie Leśnej:

Dla prawidłowego funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy KSN AW w Podkowie Leśnej niezbędne jest podejmowanie następujących działań:

1. Stałe podnoszenie kwalifikacji przez kadrę Domu – udział w konferencjach, warsztatach, kursach i innych formach kształcenia, w szkoleniach zewnętrznych – w ramach posiadanych środków oraz udział w szkoleniach bezpłatnych; udział w szkoleniach wewnętrznych; wyszukiwanie niezbędnych informacji przy pomocy Internetu.
2. Roczne podsumowanie efektów bezpośredniej pracy z uczestnikiem – realizacja planów wspierająco-aktywizujących.
3. Okresowa ocena uczestników raz na pół roku.

4. Sporządzanie notatek obejmujących pracę zespołu wspierająco-aktywizującego - z obserwacji, rozmów, dotyczące aktywności i zachowań uczestnika, motywacji do udziału w zajęciach, innych podejmowanych działań w ramach realizacji planowanych działań zespołu.
5. Współpraca z lokalnymi mediami, urzędami, instytucjami i organizacjami (OPS/PCPR/CUS/ŚOPS, szpitale, przychodnie zdrowia, PUP, kościoły, placówki sportowe, kulturalne, oświatowe, organizacje pozarządowe, warsztaty terapii zajęciowej).
6. Wykorzystanie nowoczesnych nośników informacji do działań edukacyjnych, informacyjnych promujących działalność ośrodka.
7. Spotkania integracyjne w placówkach kulturalno – oświatowych.
8. Propagowanie idei ŚDS w środowisku lokalnym, zachęcanie do udziału w zajęciach potencjalnych kandydatów.
9. Opracowanie ulotek informacyjno-edukacyjnych na temat usług świadczonych w ŚDS.
10. Organizacja imprez integracyjno-edukacyjnych, włączanie się do podobnych działań w środowisku.
11. Promocja zdrowia psychicznego, motywowanie do aktywności poprzez konkursy z wiedzy i konkursy plastyczne.
12. Promowanie uczestników w trakcie imprez integracyjnych na terenie ŚDS i poza nim: kiermasze, wystawy prac uczestników.
13. Monitoring możliwości zatrudnienia na terenie miasta i poza nim - współpraca z instytucjami, organizacjami, potencjalnymi pracodawcami, urzędami.
14. Włączanie uczestników do nowych zajęć na terenie ośrodka i wokół niego w celu wyrabiania i doskonalenia nawyków związanych z pracą.
15. Doskonalenie umiejętności związanych z życiem codziennym.
16. Motywowanie uczestników do korzystania z oferty usług w ŚDS.

Program Działalności Środowiskowego Domu Samopomocy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Podkowie Leśnej jest uzgodniony z Wojewodą Mazowieckim, regulamin wchodzi w życie z dniem podjęcia Uchwały przez Zarząd Powiatu Grodzkiego (§ 4 pkt. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, Dz. U. z 2020 r. poz. 249).

Kierownik ŚDS
mgr Agnieszka Bobras