

UCHWAŁA NR 171/882/2021
ZARZĄDU POWIATU TARNOGÓRSKIEGO

z dnia 1 marca 2021 r.

w sprawie zatwierdzenia planu pracy na rok 2021 Środowiskowego Domu Samopomocy w Tarnowskich Górach

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (tekst jednolity: Dz. U. z 2020 r. poz. 920), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (tekst jednolity: Dz. U. z 2020 r. poz. 1876¹⁾) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (tekst jednolity: Dz. U. z 2020 r. poz.249)

Zarząd Powiatu
uchwala:

§ 1. Zatwierdza się plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Tarnowskich Górach na rok 2021 w brzmieniu określonym w załączniku do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Tarnowskich Górach.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podpisania z mocą obowiązującą od 1 stycznia 2021 roku.

Przewodnicząca Zarządu
Powiatu

Krystyna Kosmala

¹⁾Przepisy wprowadzające zmiany opublikowano w: Dz. U. z 2020 r. poz. 2369

PLAN PRACY NA ROK 2021

Środowiskowego Domu Samopomocy przy Stowarzyszeniu „Serdeczni”

Głównym celem w Środowiskowego Domu Samopomocy w okresie od stycznia do grudnia 2021 roku jest realizacja zadań zmierzających do ogólnego rozwoju i poprawy funkcjonowania każdego uczestnika, do możliwie niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia w środowisku rodzinnym i społecznym.

Realizacja tych zadań odbędzie się poprzez m.in.:

- ogólne usprawnianie,
- rozwijanie umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej,
- przygotowanie do życia w środowisku społecznym,
- poprawy kondycji fizycznej i psychicznej,
- rozwój manualnej sprawności.

Czas trwania zajęć wynosi 30 godzin tygodniowo od poniedziałku do piątku po 6 godzin dziennie. Podstawową działalnością prowadzonych zajęć będzie: postępowanie wspierająco-aktywujące, trening umiejętności spędzania wolnego czasu, trening funkcjonowania w życiu codziennym tj. trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening budżetowy, trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności komunikacyjnych, terapia ruchowa, ergoterapia, muzykoterapia. Ponadto poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, pomoc pracownika socjalnego. Procesem usprawniającym objętych będzie 20 osób niepełnosprawnych o różnych schorzeniach somatycznych i intelektualnych.

PLAN PRACY NA 2021 ROK

Lp.	Zakres	Sposób realizacji zadania	Metody i techniki realizacji zadania	Opis spodziewanych efektów	Termin realizacji zadania/Grupa reali.	Osoby realizujące zadania
TRENING FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM						
1	<u>TRENING HIGIENICZNY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY</u>	Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. Uczestnicy będą poddawani nauce lub będą kontynuować naukę z zakresu: - higiena jamy ustnej; - zabiegi pielęgnacyjne: dbanie o włosy-mycie; - pielęgnacja dłoni i paznokci, pielęgnacja stóp, golenie się, toaleta całego ciała; - posługiwanie się środkami higieny osobistej; - nauka dbania o higienę: zastosowanie preparatów do higieny intymnej, preparatów do pielęgnacji włosów, kremów do rąk i stóp, dezodorantów itp. - edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej;	Trening realizowany codziennie, wielokrotne pogadanki indywidualne i grupowe. Wykonywanie zadania według instruktażu słownego prowadzącego zajęcia oraz zademonstrowanie określonych czynności.	Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, potrafią wykonać toaletę całego ciała, pamiętają o konieczności mycia rąk przed posiłkiem oraz po korzystaniu z toalety. Uczestnicy pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny, potrafią korzystać z suszarki, lokówki. Uczestnicy stosują kosmetyki typu kremy, szampony, odżywki do włosów, antyperspiranty. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.	Codziennie treningi przez cały rok –praca ciągła Grupa realizacji ABC	Osoba odpowiedzialna za prowadzenie treningu

Podp.

		<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru; - dobór odzieży do okoliczności i pory roku, konserwacja i przechowywanie odzieży; - dbanie o czystość odzieży i obuwia; - stosowanie podpasek i wkładek higienicznych; - zastosowanie lokówki, suszarki, itp. 				
2	<u>TRENING KULINARNY</u>	<p>Trening realizowany w ramach pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć oraz planem pracy w roku 2020 w tym podtrzymywanie i utrwalanie nabytych umiejętności.</p> <p>Nauka estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków, poznawanie przepisów kulinarnych, doboru i optymalnego wykorzystywania artykułów spożywczych, zasad zdrowego odżywiania się, obsługi sprzętu agd itp.</p>	Wykonywanie zadania według instruktażu słownego oraz demonstrowania czynności praktycznych. Praca ciągła, pogadanki, wielokrotne powtarzanie dla utrwalenia, praca z książką kucharską oraz materiałami przygotowanymi do treningu.	Uczestnicy potrafią zaplanować oraz samodzielnie lub w asyście osoby prowadzącej zajęcia przygotować posiłek, nalewać płyny, wybierać właściwie produkty do przygotowania określonego posiłku, dobierać i obsługiwać sprzęt AGD, wybierać właściwe sztucce i posługiwać się nimi, zmywać i wycierać naczynia. Znać sposoby prawidłowego przechowywania żywności itp.	Codziennie treningi przez cały rok. Grupa realizacji ABC	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego wyznaczony prowadzący
3	<u>TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH</u>	<p><u>TRENING PRASOWANIA</u> trening obejmuje :</p> <ul style="list-style-type: none"> - naukę obsługi żelazka; - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i uniknięcie poparzenia. <p><u>TRENING PRANIA</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - naukę prania ręcznego oraz w pralce automatycznej; - dobieranie prania w zależności od kolorystyki i faktury materiału; - prawidłowe wieszanie prania; - dobór detergentów; - sposoby wywabiania różnych plam itp. <p><u>TRENING REPERACJI ODZIEŻY I DBAŁOŚCI O OBUWIE</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania, itp. - nauka wiązania obuwia, czyszczenie obuwia itp. 	Wykonywanie zadania według instruktażu słownego osoby prowadzącej zajęcia oraz demonstrowania czynności, trening praktyczny	Uczestnicy potrafią samodzielnie/ w asyście prowadzącego prasować proste lub skomplikowane rzeczy, potrafią ustawić odpowiednią temperaturę do struktury materiału, poskładać odzież po wyprasowaniu, przygotować stanowisko pracy oraz posprzątać po zakończonym treningu, stosować wyuczone czynności w życiu codziennym, potrafią skupić uwagę na wykonanej czynności. Przestrzegają zasad bezpieczeństwa podczas treningu. Uczestnicy nabędą bądź utrwalać samodzielnie lub w asyście pranie ręczne, obsługę pralki automatycznej, prawidłowe dobranie koloru, tkaniny i temperatury wody, wieszanie prania na suszarce oraz zdjęcie po wyschnięciu. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście przyszywać guziki z dwoma lub czterema dziurkami, na jednej nóżce oraz zszyć rozdarty materiał różnymi ściegami. Wyuczone czynności wprowadzają w życie.	Treningi realizowane są w zależności od aktualnej potrzeby, przez cały rok, praca ciągła Grupa realizacji ABC	Członkowie zespołu wspierająco aktywizującego wyznaczony prowadzący
		<p><u>TRENING PORZĄDKOWY</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabycie lub doskonalenie umiejętności w zakresie dbałości o czystość i porządek w budynku i wokół niego: samodzielnie i dokładne ścieranie kurzu, zmiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów, grabienie liści; - zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używania rękawic ochronnych; - segregacja śmieci z podziałem na makulaturę, szkło plastik; - prace w ogrodzie: nauka prac ogrodniczych z zastosowaniem różnego rodzaju narzędzi. <p><u>TRENING OBSŁUGI SPRZĘTU AGD i RTV</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie z obsługą pralki, zmywarki, odkurzacza, robota kuchennego, pieca elektrycznego, piekarnika, itp. 		Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście osoby prowadzącej zajęcia dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i wokół, zimą – odśnieżać. Poprzez udział w treningach uczestnicy odczuwają potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście wykonać proste czynności naprawcze, w obrębie gospodarstwa domowego. Znać obsługę podstawowych narzędzi np. wiertarka, młotek, śrubokręt. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście dbać o rośliny w ogrodzie. Widzą potrzebę dbania o zieleni, pielienia, podlewania, zasilania itp. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście obsługiwać sprzęt domowego użytku (np. odkurzacz) itp.		Członkowie zespołu wspierająco aktywizującego
4	<u>TRENING BUDŻETOWY</u>	Uczestnicy w dalszym ciągu poznawać będą wartość nominalną, orientacji w cenach danych produktów, planowania	Wykonywanie zadania według instruktażu słownego osoby	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście osoby prowadzącej zajęcia rozpoznawać nominały	Praca ciągła przez cały rok. Grupa	Członkowie zespołu wspierająco-

fde

		wydatkowania miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków, nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego itp.	prowadzącej zajęcia oraz demonstrowania czynności. Tematy treningu dla utrwalenia – powtarzane. Scenki sytuacyjne, zajęcia praktyczne, wyjścia do sklepów, zajęcia tematyczne z użyciem nominalów. Praca na materiałach pomocniczych.	pieniężne, dokonywać drobnych zakupów, prawidłowo gospodarować własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planować wydatki, orientując się w cenach, potrafią zrobić listę zakupów.	realizacji ABC	aktywizującego
5	<u>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH ORAZ TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi i społecznością lokalną, nauka zachowania się w miejscach publicznych. Zebrania społeczności uczestników, nauka demokracji i samorządności oraz współodpowiedzialności za funkcjonowanie SDS itp. - kształtowanie umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. 	Indywidualne rozmowy i ćwiczenia. Rozmowy terapeutyczne, wspierające. Zebrania społeczności. Ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki, scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, wyjścia do instytucji użyteczności publicznej. Praca na materiałach pomocniczych.	Uczestnicy potrafią nawiązywać kontakt z otoczeniem. Uczestnicy są wspierani i otrzymują wskazówki jak rozwiązywać problemy, z którym się borykają. Wzmocnione są pozytywne zachowania. Uczestnicy analizują własne cechy które sprzyjają osiągnięciu sukcesu, analizują własne zachowania. Uczestnicy doskonalą umiejętności wyrażania emocji, radzenia sobie z negatywnymi emocjami i zachowaniami trudnymi. Uczestnicy uczą się zachowań asertywnych. Uczestnicy uczą się przestrzegania norm społecznych. Używają form grzecznościowych. Rozpoznają komunikaty niewerbalne, mimiki, mowy ciała, piktogramy itp. Uczestnicy uczą się korzystania z komunikatorów: skype, e-mail, prowadzenia rozmów telefonicznych.	Praca ciągła przez cały rok. W zależności od potrzeb Grupa realizacji ABC	Psycholog, pedagog, terapeuta zajęciowy
6	<u>TRENING SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO</u>	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie zainteresowań internetem, literaturą, audycjami telewizyjnymi, oglądanie filmów DVD itp. - biblioterapia; - choreoterapia; - udział w zawodach sportowych zewnętrznych i wewnętrznych, spacer, itp. - udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjścia na wystawy, prelekcje, spotkania organizowane przez instytucje kulturalno – oświatowe; - słuchanie muzyki, śpiew, taniec; - czytanie i słuchanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie pism, gry planszowe typu chińczyk, gry karciane, układanie puzzli; - nabycie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, celem wykorzystywania jego możliwości (także internet) w nauce i zabawie. 	Zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, oglądanie filmów, gry planszowe, czytanie książek i czasopism, itp.	<p>Rozwijanie zainteresowań sportowych, muzycznych, filmowych i innych oraz spędzanie w sposób aktywny wolnego czasu w domu. Uczestnicy znają podstawową obsługę komputera, potrafią wyszukiwać informacje z Internetu.</p> <p>Uczestnicy rozwijają zainteresowania muzyką popularną i poważną. Potrafią śpiewać piosenki biesiadne, kolędy, polskie przeboje. Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma, korzystają z biblioteki. Uczestnicy relaksują się i wypoczywają czynnie. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzję dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie.</p>	Praca ciągła, zgodnie z planem zajęć, Grupa realizacji ABC	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
7	<u>TERAPIA RUCHOWA</u>	<ul style="list-style-type: none"> Zajęcia usprawniania fizycznego: - na terenie ŚDS: grupowe i indywidualne z wykorzystaniem zajęć w ogrodzie, zawody sportowe, siłownia na świeżym powietrzu itp. - Zajęcia poza ŚDS: wycieczki, spacer, nordic walking, zajęcia fitness. 	Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć dostosowany do możliwości i wieku uczestników, dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników i określonej wady postaw	Uczestnicy podnoszą swoją kondycję fizyczną, wzrasta świadomość własnego ciała. Potrafią wskazać odpowiednie części własnego ciała, koordynować ruchy ciała, przyjmować prawidłową postawę ciała.	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
8	<u>TERAPIA ZAJĘCIOWA, ERGOTERAPIA, ARTETERAPIA, REKODZIEŁO, KRAWIECTWO, PRACE</u>	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie twórczości artystycznej, - nabycie umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki; - rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami; - kształcenie umiejętności posługiwania się 	Metody pracy: Eksponujące poszukujące, metody twórcze, metody odtwórcze. Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności:	Cel terapii zajęciowej w odniesieniu do poszczególnych uczestników jest zawsze określany indywidualnie. Jednak do najważniejszych z nich należy: <ul style="list-style-type: none"> - przedstawienie toru myślenia 	Przez cały rok, zgodnie z planem Grupa realizacji ABC	Terapeuta zajęciowy

	<p><u>TECHNICZNE.</u> <u>ITP.</u></p>	<p>różnymi technikami plastycznymi;</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw, oglądanie albumów o sztuce, etc. - rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników; - rozwijanie zainteresowań uczestników; - doskonalenie umiejętności manualnych; - nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania; - rozwijanie wyobraźni i kreatywności; - nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy; - ;ozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje; - promocja uczestników Domu w środowisku i regionie; - rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej; - poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkłe, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp. - malowanie różnymi rodzajami materiału – farba plakatowa, farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówki; - zachęcanie, motywowanie do twórczości własnej uczestnika; - ćwiczenie wyobraźni; - nauka dostrzegania piękna otaczającej nas przyrody, wyrażania uczuć w swoich pracach; - plenery plastyczne itp. 	<p>przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych.</p>	<p>uczestników i zwrócenie uwagi na sprawy nie związane z chorobą.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poprawa stanu fizycznego, - wzbogacenie wyobraźni - Neutralizowanie odepiającego działania nudy i beczynności. - Zmniejszenie odruchu bólowego w wyniku rozluźnienia mięśni i koncentracji psychiki - Zmniejszenie napięcia w stanach depresyjnych i lękowych - Stworzenie u uczestników poczucia własnej wartości oraz rozszerzenia kręgu zainteresowań - Wzbogacenie jego życia emocjonalnego - Zaktywizowanie uczestników nie posiadających zajęcia - Uspokajanie - Mobilizacja - Usprawnienie 		
9	<p><u>PRACA</u> <u>SOCJALNA.</u> <u>POMOC W</u> <u>ZAŁATWIANIU</u> <u>SPRAW W</u> <u>URZĘDACH I</u> <u>PORADNIACH</u> <u>OPIEKI</u> <u>ZDROWOTNEJ</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - współpraca pracownika socjalnego z środowiskiem rodzinnym i sąsiedzkim uczestników w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika /współpraca telefoniczna, spotkania w ośrodku, w terenie i w miejscu zamieszkania/ - praca socjalna z godnie z ustawą o pomocy społecznej; - praca z indywidualnym przypadkiem – wsparcie, pomoc, interwencja; - poradnictwo specjalistyczne, w szczególności socjalne i prawne; - przekazywanie osobie kierowanej do ośrodka informacji o zasadach funkcjonowania Domu; - promowanie ośrodka w społeczności lokalnej, w tym również zachęcanie osób wymagających wsparcia z korzystania z usług Środowiskowego Domu Samopomocy; - utrzymywanie stałego kontaktu z ośrodkami zdrowia, przychodnią zdrowia psychicznego, oddziałem psychiatrycznym, rejestrowanie; - współpraca z osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie, podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników, w tym współpraca z ośrodkami pomocy społecznej, PCPR, stowarzyszeniami, innymi środowiskowymi domami samopomocy, warsztatami terapii zajęciowej, domami pomocy społecznej itp. - pomoc uczestnikom w załatwianiu spraw urzędowych oraz dokumentacji potrzebnej do uzyskania świadczeń z ZUS, PCPR, MOPS, występowanie z wnioskami w sprawach przyznania różnych form pomocy podopiecznym ŚDS; - wsparcie uczestników i ich rodzin wymagających pomocy w osiągnięciu 	<p>Zajęcia mają charakter indywidualnego podejścia do każdego uczestnika biorąc pod uwagę jego osobiste potrzeby i możliwości</p>	<p>Poradnictwo socjalne ma na celu wspieranie uczestników w działaniach samopomocowych w obszarze ich życia osobistego i społecznego. Realizowane jest poprzez przekazanie informacji mających zastosowanie w konkretnej sprawie danego uczestnika przedstawiające możliwości rozwiązania zgłaszanego problemu ze sfery socjalnej. W ramach poradnictwa przedstawia się również uczestnikowi informacje o uprawnieniach związanych z jego niepełnosprawnością. Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach</p>	<p>Praca ciągła, przez cały rok, w zależności od potrzeb Grupa realizacji ABC</p>	<p>Pracownik socjalny</p>

		<p>możliwie pełnej aktywności społecznej w tym również edukacja na temat choroby;</p> <ul style="list-style-type: none"> - współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników. - prowadzenie dokumentacji uczestników indywidualnej i zbiorowej; - udział w opracowywaniu indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących i oceny możliwości uczestników Domu, - stały kontakt z psychologiem - interwencja kryzysowa - współpraca z terapeutami podczas prowadzenia treningów: higienicznego, interpersonalnego, umiejętności spędzania czasu wolnego, - informowanie księgowego o zmianie odpłatności uczestnika w decyzji administracyjnej 				
ZAJĘCIA SPECJALISTYCZNE, DODATKOWE						
10	<u>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</u>	<ul style="list-style-type: none"> - terapia indywidualna i grupowa; - edukacja na temat choroby; - w zależności od potrzeb badania psychologiczne, badania diagnostyczne; - rozmowy z uczestnikami, z rodzinami uczestników; - pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów; - uczenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych; - kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych; - podnoszenie samooceny uczestników; - zapobieganie izolacji społecznej; - poznanie najbliższego otoczenia w jakim funkcjonują nasi uczestnicy oraz istniejących w nim relacji; - zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników; - nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku; - przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia; - budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości; - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny; - rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie; - kształtowanie umiejętności różnicowania emocji. 	<p>Dialog terapeutyczny: psycholog słuchając wypowiedzi uczestnika stara się zrozumieć to, czego dana osoba sama o sobie nie wie ułatwia jej odzyskanie kontroli nad sobą i sytuacją.</p> <p>Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by stanie relaksu wyobrażał sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają istotne symboliczne znaczenie.</p> <p>Trening asertywności – celem jest zwalczanie lęku w sytuacjach nagłych i zaskakujących i nauczanie reakcji adekwatnych do sytuacji. Uczy nieskrępowanego wypowiadania sądów, swobodnego zachowania względem ludzi będących autorytetami. itp.</p>	<p>Uczestnicy otrzymują wsparcie psychologiczne. Wyjaśnienie procesu chorobowego oraz wsparcia psychoterapeutycznego. Poznanie uwarunkowań niepełnosprawności; choroby psychicznej, upośledzenia umysłowego. Psychoedukacja opiekunów osób niepełnosprawnych. Proces akceptacji choroby. Omówienie roli i znaczenia integracji osób niepełnosprawnych ze środowiskiem lokalnym, oraz jej wpływu na rozwój emocjonalny. Zdiagnozowanie funkcjonowania rodziny w celu lepszego rozumienia potrzeb osób niepełnosprawnych.</p>	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Psycholog
11	<u>ZAJĘCIA Z PEDAGOGIEM</u>	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie działań pomocnych w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień, prowadzących do kompensacji braków, odreagowania konfliktów, korekcja niewłaściwych nawyków; - prowadzenie zajęć edukacyjnych, reedukacyjnych i rozwijających umiejętności przydatne do podjęcia aktywności zawodowej. Utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w codziennym życiu np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, odczytywanie godzin na zegarze, pisanie, liczenie; - praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego; - Zajęcia usprawniające koordynację 		<ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników; - nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu; - przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia; - zmniejszenie poczucia izolacji społecznej; - kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych; - budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości; - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób 	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Pedagog

		wzrokowo – ruchową, rozwijające procesy myślowe, rozwijające koncentrację uwagi.		społecznie akceptowalny; - rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie; - kształtowanie umiejętności różnicowania emocji; - kształtowanie umiejętności komunikacyjnych; - kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania; - rozwijanie umiejętności asertywnych; - nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów; - Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania; - kształtowanie podejmowania decyzji, gospodarowania własnym czasem.		
12	<u>ZAJĘCIA RUCHOWE (Z ELEMENTAMI REHABILITACJI)</u>	- poprawa i utrzymanie stanu psychofizycznego; - zmniejszenie zaburzeń równowagi; - przywrócenie sprawności fizycznej; - usprawnianie krążeniowo-oddechowe; - zwiększenie ruchomości w stawach i precyzji ruchów; - wspomaganie mechanizmów tzw. pompy mięśniowej – poprawa odżywienia tkanek i zapobieganie obrzękom; - zapobieganie przykurczom i zeszywnieniom stawowym oraz utrzymanie naturalnej długości i elastyczności mięśni; - przeciwdziałanie zanikom mięśni; - utrzymanie aktywności mięśni w obrębie unieruchomienia odcinków ciała; - poprawa siły mięśniowej; - zapobieganie ograniczeniom ruchu; - uzyskanie przyrostu siły osłabionych mięśni; - utrzymanie propriocepcji mięśni na odpowiednim poziomie; - likwidacja wzmożonego, spoczynkowego napięcia mięśni; - poprawa ruchomości klatki piersiowej; - zwiększenie pojemności życiowej płuc; - nauka prawidłowego toru oddychania; - wzmocnienie mięśni oddechowych i wydechowych; - udrożnienie drzewa oskrzelowego (w sytuacji gdy zalega wydzielina);	praca indywidualna, w małych grupach (2-3os.), metoda zadaniowa, naśladownictwo, pokaz, ćwiczenia poprzez zabawę.	- rozładowanie napięć psychicznych; - zmniejszenie napięcia mięśniowego; - doskonalenie sprawności ruchowej w ramach ćwiczeń: a) koordynacyjnych; b) ogólnousprawniających; c) manualnych; d) oddechowych; e) równoważnych; f) relaksacyjnych; g) indywidualna kinezyterapia; h) czynno - biernych; i) izometrycznych; k) samowspomaganych; - polepszenie samopoczucia; - samodzielne wykonanie prostych ćwiczeń; - podnoszenie zdolności poznawczych tj. orientacja w przestrzeni; spostrzegawczość, przewidywanie i podjęcie właściwej decyzji, uwagi, umiejętność myślenia; - redukcja masy ciała; - osiągnięcie podstawowych cech motorycznych poprzez zastosowanie w zależności od potrzeb ćwiczeń biernych i czynno-biernych;	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Wyznaczony prowadzący

POZOSTALE FORMY DZIAŁALNOŚCI			
ZARZĄDZANIE, ADMINISTRACJA I ORGANIZACJA DOMU	FORMY I METODY PRACY	TERMIN REALIZACJI/GRUPA REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego	praca ciągła Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS zespół wspierająco-aktywizujący
	Organizacja szkoleń i doskonalenie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych	w zależności od potrzeb Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS zespół wspierająco-aktywizujący
	Kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników prowadzonej zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie śds	na bieżąco Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS zespół wspierająco-aktywizujący
	Spotkania z rodzicami/ opiekunami, kontakt indywidualny, kontakt telefoniczny;	praca ciągła – w zależności od bieżących potrzeb Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS zespół wspierająco-aktywizujący
	Współpraca z społecznością lokalną, instytucjami, organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych	w zależności od bieżących potrzeb Grupa realizacji ABC	zespół wspierająco-aktywizujący
	Imprezy organizowane przez ŚDS	zgodnie z załączonym harmonogramem Grupa realizacji ABC	zespół wspierająco-aktywizujący
	Imprezy integracyjne organizowane poza ośrodkiem: udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez inne środowiskowe domy, domy pomocy społecznej, stowarzyszenia, warsztaty terapii zajęciowej	zgodnie z załączonym harmonogramem Grupa realizacji ABC	zespół wspierająco-aktywizujący
	Wyjazdy rekreacyjno – sportowo – turystyczne: wycieczki krajoznawcze,	zgodnie z załączonym harmonogramem Grupa realizacji ABC	zespół wspierająco-aktywizujący
	Zebrania zespołu wspierająco – aktywizującego w ramach omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego	Minimum dwa razy w roku/w zależności od potrzeb Grupa realizacji ABC	zespół wspierająco-aktywizujący
	Dowóz uczestników do placówki i dowóz do miejsca zamieszkania na podstawie porozumień z niezależnymi przewoźnikami	Codziennie Grupa realizacji ABC	przewoźnik

W planie ujęto możliwość zamknięcia ośrodka na 15 dni w danym roku kalendarzowym po wcześniejszym uzgodnieniu terminów z rodzicami, opiekunami i uczestnikami w pierwszym kwartale roku 2021 zgodnie z nowelizacją Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy. O terminie zamknięcia ośrodka poinformujemy Śląski Urząd Wojewódzki w Katowicach z dwutygodniowym wyprzedzeniem.

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
przy Stowarzyszeniu „Serdce”
w Tarnowskich Górach
Anna Kasztelan-Skolik

Harmonogram wydarzeń i imprez na rok 2021 w ŚDS przy Stowarzyszeniu „Serdeczni” w Tarnowskich Górach

MIESIĄC	RODZAJ IMPREZ	ORGANIZATOR
Styczeń	Noworoczne postanowienia Bal karnawałowy Zimowe spacery Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Luty	Tłusty czwartek pieczenie faworków i pączków Zabawa walentynkowa Ostatki Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Marzec	Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych Dzień Kobiet, Dzień Mężczyzn-impreza taneczna Powitanie wiosny-topienie Marzanny Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Kwiecień	Prima Aprilis Przygotowania do świąt wielkanocnych Dzień Ziemi Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Maj	Majówka w plenerze Spotkanie z animatorem Dzień Matki Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Czerwiec	Piknik w ogrodzie Wycieczka Pierwszy dzień lata Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Lipiec	Dyskoteka na świeżym powietrzu Animacje w ogrodzie Pieszne wycieczki Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Sierpień	Wycieczka Letnia spartakiada Urodziny uczestników Dzień otwarty w ŚDS	Zespół wspierająco-aktywizujący
Wrzesień	Wycieczka Gry i zabawy w ogrodzie Spotkanie z animatorami Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Październik	Prace w ogrodzie	Zespół wspierająco-aktywizujący

	Jesienne spacery Urodziny uczestników Święto dyni	
Listopad	Spacer na cmentarz i zapalenie zniczy Przygotowanie prac bożonarodzeniowych Urodziny uczestników Andrzejki-lanie wosku i dyskoteka andrzejkowa	Zespół wspierająco-aktywizujący
Grudzień	Święto górnika Zabawa mikołajkowa Urodziny uczestników Spotkanie opłatkowe w ŚDS	Zespół wspierająco-aktywizujący

Środowiskowy Dom Samopomocy
przy Stowarzyszeniu "Serdeczni"
ul. Kard. S. Wyszyńskiego 135
42-612 Tarnowskie Góry
tel. 645-71-50.600

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
przy Stowarzyszeniu "Serdeczni"
w Tarnowskich Górach
Anna Kozłowska-Skolik