

**Uchwała nr 18/86/2019  
Zarządu Powiatu Tarnogórskiego  
z dnia 25 lutego 2019 roku**

**w sprawie:  
zatwierdzenia planu pracy na rok 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy w Tarnowskich Górach**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 995 z późn. zm.<sup>1)</sup>) art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (tekst jednolity Dz. U. z 2018 r. poz. 1508 z późn. zm.<sup>2)</sup>) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r. poz. 1586 z późn. zm.<sup>3)</sup>)

**Zarząd Powiatu  
uchwala:**

**§ 1**

Zatwierdza się plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Tarnowskich Górach na rok 2019 w brzmieniu określonym odpowiednio 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 2019 r.

**PRZEWODNICZĄCA  
ZARZĄDU POWIATU**  
  
**Krystyna Kosmała**

---

1. Przepisy wprowadzające zmiany opublikowano w: Dz. U. z 2018 r. poz. 1000, 1349, 1432, 2500

2. Przepisy wprowadzające zmiany opublikowano w: Dz. U. z 2015 r. poz. 1310, Dz. U. z 2018 r. poz. 1358, 1693, 2192, 2354, 2529, Dz. U. z 2019 r. poz. 271

3. Przepisy wprowadzające zmiany opublikowano w: Dz. U. z 2014 r. poz. 1752, Dz. U. z 2018 r. poz. 2411

## PLAN PRACY NA ROK 2019

**Środowiskowy Dom Samopomocy**  
przy Stowarzyszeniu „SERDECZNI”  
ul. Kard. S. Wyszyńskiego 135  
42-612 Tarnowskie Góry  
NIP 645-21-50-600 tel. 32/ 384-73-04

Środowiskowego Domu Samopomocy  
przy  
Stowarzyszeniu „Serdeczni”

Głównym celem w Środowiskowego Domu Samopomocy w okresie od stycznia do grudnia 2019 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, terapia ruchowa, ergoterapia, muzykoterapia. Ponadto poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, pomoc pracownika socjalnego, zajęcia z fizjoterapeutą, masaże. Procesem usprawniającym objętych będzie 20 osób niepełnosprawnych o różnych schorzeniach somatycznych i intelektualnych.

## PLAN PRACY NA 2019 ROK

Lp.	Zakres	Sposób realizacji zadania	Metody i techniki realizacji zadania	Opis spodziewanych efektów	Termin realizacji zadania/Grupa reali.	Osoby realizujące zadania
<b>TRENING FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM</b>						
1	<u>TRENING HIGIENICZNY</u> <u>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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru,</li> <li>- dobór odzieży do okoliczności i pory roku, konserwacja i przechowywanie odzieży,</li> <li>- dbanie o czystość odzieży i obuwia</li> <li>- stosowanie podpasek i wkładek higienicznych,</li> <li>- zastosowanie lokówki, suszarki, itp.</li> </ul>				
2	<u>TRENING KULINARNY</u>	<p>Trening realizowany w ramach pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć oraz planem pracy w roku 2019 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 terapeuty oraz demonstrowania czynności praktycznych. Praca ciągła, codzienne treningi, pogadanka, wielokrotne powtarzanie dla utrwalenia, praca z książką kucharską oraz materiałami przygotowanymi do treningu.	Uczestnicy potrafią zaplanować oraz samodzielnie lub w asyście terapeuty 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. Znają sposoby prawidłowego przechowywania żywności itp.	Codzienne treningi przez cały rok. Grupa realizacji ABC	Członkowie zespołu wspierającego – aktywizującego wyznaczony prowadzący
3	<u>TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH</u>	<p><u>TRENING PRASOWANIA</u> trening obejmuje :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- naukę obsługi żelazka</li> <li>- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i uniknięcie poparzenia,</li> </ul> <p><u>TRENING PRANIA</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- naukę prania ręcznego oraz w pralce automatycznej,</li> <li>- dobieranie prania w zależności od kolorystyki i faktury materiału,</li> <li>- prawidłowe wieszanie prania,</li> <li>- dobór detergentów</li> <li>- sposoby wywabiania różnych plam itp.</li> </ul> <p><u>TRENING REPERACJI ODZIEŻY I DBAŁOŚCI O OBUWIE</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania, obsługi maszyny do szycia</li> <li>- nauka wiązania obuwia, czyszczenie obuwia itp.</li> </ul>	Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności, trening praktyczny	Uczestnicy potrafią samodzielnie/ w asyście terapeuty 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 nabydą bądź utrwalą samodzielnie lub w asyście terapeuty 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 terapeuty 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 wspierającego aktywizującego
		<p><u>TRENING PORZĄDKOWY</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie lub doskonalenie umiejętności w zakresie dbałości o czystość i porządek w budynku i wokół niego: samodzielne i dokładne ścieranie kurzy, zamiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów, grabienie liści,</li> <li>- zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używania rękawic ochronnych</li> <li>- segregacja śmieci z podziałem na makulaturę, szkło plastik</li> <li>- prace w ogrodzie: nauka prac ogrodniczych z zastosowaniem różnego rodzaju narzędzi.</li> </ul> <p><u>TRENING OBSŁUGI SPRZĘTU AGD i RTV</u> trening obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie z obsługą pralki, zmywarki, odkurzacza, robota kuchennego, pieca elektrycznego, piekarnika, itp.</li> </ul>		Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty 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 terapeuty wykonać proste czynności naprawcze, w obrębie gospodarstwa domowego. Znają obsługę podstawowych narzędzi np. wiertarka, młotek, śrubokręt. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o krzewy, drzewa w ogródku. Widzą potrzebę dbania o zielen, pielnię, podlewania, zasilania itp. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty obsługiwać sprzęt domowego użytku (np. odkurzacz,). itp		Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego
4	<u>TRENING BUDŻETOWY</u>	Uczestnicy w dalszym ciągu poznawać będą wartość nominalów, orientacji w cenach	Wykonywanie zadania według instruktażu	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty	Praca ciągła przez cały rok.	Członkowie zespołu



		danych produktów, planowania wydatków miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków, nauka korzystania ze sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego itp.	słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności. Tematy treningu dla utrwalenia – powtarzane. Scenki sytuacyjne, zajęcia praktyczne, wyjścia do sklepów, instruktaż terapeuty, zajęcia tematyczne z użyciem nominalów. Praca na materiałach pomocniczych.	rozpoznawać nominały pieniężne, dokonywać drobnych zakupów, prawidłowo gospodarować własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planować wydatki, orientując się w cenach, potrafią zrobić listę zakupów.	Grupa realizacji ABC	wspierająco-aktywizującego
5	<u>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH</u>	- 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 ŚDS itp.	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.	Uczestnicy potrafią nawiązywać kontakt z otoczeniem. Uczestnicy są wspierani i otrzymują wskazówki jak rozwiązywać problemy, z którym się borykają. Wzmacniane 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. 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>	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 audycji i filmów, gry planszowe, czytanie książek i czasopism, itp.	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.  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 intelektualnie. Poznają zasady różnorodnych gier stołowych. Samodzielnie podejmują decyzję dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie.	Praca ciągła, zgodnie z planem zajęć, Grupa realizacji ABC	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
7	<u>ZAJĘCIA RUCHOWE</u>	Zajęcia usprawniania fizycznego: - na terenie ŚDS: grupowe i indywidualne z wykorzystaniem ogrodu zawody sportowe, siłownia napowietrzna 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 postawy	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</u>	- Rozwijanie twórczości artystycznej, - Nabycie umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki; - Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami,	Metody pracy: Eksponujące poszukujące, metody twórcze, metody odtwórcze. Metody pracy z zastosowaniem zasady	Cel terapii zajęciowej w odniesieniu do poszczególnych uczestników jest zawsze określany indywidualnie. Jednak do najważniejszych z nich należy:	Przez cały rok, zgodnie z planem Grupa realizacji ABC	Terapeuta zajęciowy

	<p><u>KRAWIECTWO.</u> <u>PRACE</u> <u>TECHNICZNE.</u> <u>ITP</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi,</li> <li>- Rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw, oglądanie albumów o sztuce, etc.</li> <li>- Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników,</li> <li>- Rozwijanie zainteresowań uczestników</li> <li>- Doskonalenie umiejętności manualnych,</li> <li>- Nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania,</li> <li>- Rozwijanie wyobraźni i kreatywności,</li> <li>- Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy,</li> <li>- Rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje;</li> <li>- Promocja uczestników Domu w środowisku i regionie.</li> <li>- Rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.</li> <li>- poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkłe, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp.</li> <li>- malowanie różnymi rodzajami materiału – farba plakatowa, , farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek,</li> <li>- zachęcanie, motywowanie do twórczości własnej uczestnika,</li> <li>- ćwiczenie wyobraźni</li> <li>- nauka dostrzegania piękna otaczającej nas przyrody, wyrażania uczuć w swoich pracach,</li> <li>- plenery plastyczne itp.;</li> </ul>	<p>stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przekształcenie toru myślenia uczestników i zwrócenie uwagi na sprawy nie związane z chorobą.</li> <li>- Poprawa stanu fizycznego,</li> <li>- wzbogacenie wyobraźni</li> <li>- Neutralizowanie otepiającego działania nudy i beczynności.</li> <li>- Zmniejszenie odruchu bólowego w wyniku rozluźnienia mięśni i koncentracji psychiki</li> <li>- Zmniejszenie napięcia w stanach depresyjnych i lękowych</li> <li>- Stworzenie u uczestników poczucia własnej wartości oraz rozszerzenia kręgu zainteresowań</li> <li>- Wzbogacenie jego życia emocjonalnego</li> <li>- Zaktywizowanie uczestników nie posiadających zajęć</li> <li>- Uspakajanie</li> <li>- Mobilizacja</li> <li>- Usprawnienie</li> </ul>		
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"> <li>- 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/</li> <li>- praca socjalna z godnie z ustawą o pomocy społecznej,</li> <li>- praca z indywidualnym przypadkiem – wsparcie, pomoc, interwencja,</li> <li>- poradnictwo specjalistyczne, w szczególności socjalne i prawne,</li> <li>- przekazywanie osobie kierowanej do ośrodka informacji o zasadach funkcjonowania Domu</li> <li>- promowanie ośrodka w społeczności lokalnej, w tym również zachęcanie osób wymagających wsparcia z korzystania z usług Środowiskowego Domu Samopomocy,</li> <li>- utrzymywanie stałego kontaktu z ośrodkami zdrowia, przychodnią zdrowia psychicznego, oddziałem psychiatrycznym, rejestrowanie,</li> <li>- 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.</li> <li>- 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</li> <li>- wsparcie uczestników i ich rodzin</li> </ul>	<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>wymagających pomocy w osiągnięciu możliwie pełnej aktywności społecznej w tym również edukacja na temat choroby</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- prowadzenie dokumentacji uczestników indywidualnej i zbiorowej</li> <li>- udział w opracowywaniu indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizujących i oceny możliwości uczestników Domu,</li> <li>- stały kontakt z psychologiem</li> <li>- interwencja kryzysowa</li> <li>- współpraca z terapeutami podczas prowadzenia treningów: higienicznego, interpersonalnego, umiejętności spędzania czasu wolnego,</li> <li>- sporządzanie sprawozdań z frekwencji uczestników zajęć korzystających z usług ŚDS, informowanie głównego księgowego o zmianie odpłatności uczestnika w decyzji administracyjnej</li> </ul>				
<b>ZAJĘCIA SPECJALISTYCZNE, DODATKOWE</b>						
10	<u>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terapia indywidualna i grupowa</li> <li>- edukacja na temat choroby,</li> <li>- w zależności od potrzeb badania psychologiczne, badania diagnostyczne,</li> <li>- rozmowy z uczestnikami, z rodzinami uczestników,</li> <li>- pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów,</li> <li>- uczenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych,</li> <li>- kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych,</li> <li>- nauka współpracy w grupie,</li> <li>- podnoszenie samooceny uczestników</li> <li>- zapobieganie izolacji społecznej,</li> <li>- poznanie najbliższego otoczenia w jakim funkcjonują nasi uczestnicy oraz istniejących w nim relacji,</li> <li>- zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników</li> <li>- nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku,</li> <li>- przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia,</li> <li>- budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości,</li> <li>- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny,</li> <li>- rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</li> <li>- kształtowanie umiejętności różnicowania emocji,</li> </ul>	<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 wyrażania sądów, swobodnego zachowania względem ludzi będących autorytetami. itp.</p>	<p>Uczestnicy otrzymują wsparcie psychologiczne. Wyjaśnienie procesu chorobowego oraz wsparcia farmakoterapeutycznego, 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"> <li>- Prowadzenie działań pomocnych w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień, prowadzących do kompensacji braków, odreagowania konfliktów, korekcja niewłaściwych nawyków.</li> <li>- 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, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników,</li> <li>- Nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku,</li> <li>- Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia,</li> <li>- Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej,</li> <li>- Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych,</li> </ul>	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Pedagog

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego; Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, rozwijające procesy myślowe, rozwijające koncentrację uwagi</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości,</li> <li>- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny,</li> <li>- Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie,</li> <li>- Kształtowanie umiejętności różnicowania emocji,</li> <li>- Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych,</li> <li>- Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania,</li> <li>- Rozwijanie umiejętności asertywnych,</li> <li>- Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów,</li> <li>- Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania,</li> <li>- Kształtowanie podejmowania decyzji, gospodarowania własnym czasem</li> </ul>		
12	<u>REHABILITACJA RUCHOWA</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa i utrzymanie stanu psychofizycznego;</li> <li>- zmniejszenie zaburzeń równowagi;</li> <li>- przywrócenie sprawności fizycznej;</li> <li>- usprawnianie krążeniowo-oddechowe;</li> <li>- zwiększenie ruchomości w stawach i precyzji ruchów;</li> <li>- wspomaganie mechanizmów tzw. pompy mięśniowej – poprawa odżywienia tkanek i zapobieganie obrzękom;</li> <li>- zapobieganie przykurczom i zeszywnieniom stawowym oraz utrzymanie naturalnej długości i elastyczności mięśni;</li> <li>- przeciwdziałanie zanikom mięśni;</li> <li>- utrzymanie aktywności mięśni w obrębie unieruchomienia odcinków ciała;</li> <li>- poprawa siły mięśniowej;</li> <li>- zapobieganie ograniczeniom ruchu;</li> <li>- uzyskanie przyrostu siły osłabionych mięśni;</li> <li>- utrzymanie propriocepcji mięśni na odpowiednim poziomie;</li> <li>- likwidacja wzmożonego, spoczynkowego napięcia mięśni;</li> <li>- poprawa ruchomości klatki piersiowej;</li> <li>- zwiększenie pojemności życiowej płuc;</li> <li>- nauka prawidłowego toru oddychania;</li> <li>- wzmocnienie mięśni oddechowych i wydechowych;</li> <li>- udrożnienie drzewa oskrzelowego (w sytuacji gdy zalega wydzielina);</li> </ul>	praca indywidualna, w małych grupach (2-3os.), metoda zadaniowa, naśladownictwo, pokaz, ćwiczenia poprzez zabawę.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozładowanie napięć psychicznych;</li> <li>- zmniejszenie napięcia mięśniowego;</li> <li>- doskonalenie sprawności ruchowej w ramach ćwiczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) koordynacyjnych;</li> <li>b) ogólnousprawniających;</li> <li>c) manualnych;</li> <li>d) oddechowych;</li> <li>e) równoważnych;</li> <li>f) relaksacyjnych;</li> <li>g) indywidualna kinezyterapia;</li> <li>h) czynno - biernych;</li> <li>i) izometrycznych;</li> <li>k) samowspomaganych;</li> </ul> </li> <li>- polepszenie samopoczucia;</li> <li>- samodzielne wykonanie prostych ćwiczeń;</li> <li>- podnoszenie zdolności poznawczych tj. orientacja w przestrzeni; spostrzegawczość, przewidywanie i podjęcie właściwej decyzji, uwagi, umiejętność myślenia;</li> <li>- redukcja masy ciała;</li> <li>- osiągnięcie podstawowych cech motorycznych poprzez zastosowanie w zależności od potrzeb ćwiczeń biernych i czynno-biernych;</li> </ul>	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Fizjoterapeuta

POZOSTAŁE FORMY DZIAŁALNOŚCI			
ZARZĄDZANIE, ADMINISTRACJA I ORGANIZACJA DOMU	FORMY I METODY PRACY	TERMIN REALIZACJI/GRUPA REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego	praca ciągła Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS Zastępca Kierownika
	Organizacja szkoleń i doskazywanie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych	w zależności od potrzeb Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS Zastępca Kierownika zespół wspierająco-aktywizujący
	Kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników prowadzonej zgodnie z wymogami rozporządzenia w sprawie śds	na bieżąco Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS Zastępca Kierownika
	Spotkania z rodzicami/ opiekunami, kontakt indywidualny, kontakt telefoniczny;	praca ciągła – w zależności od bieżących potrzeb Grupa realizacji ABC	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
	Wycieczki rekreacyjne – 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 w okresie ferii zimowych (5 dni) oraz okresie ferii letnich (10 dni) po wcześniejszym uzgodnieniu terminów z rodzicami i opiekunami w pierwszym kwartale roku 2019 zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

**KIEROWNIK**  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
przy Stowarzyszeniu „Serdeczni”  
Katarzyna Linkowska



**Środowiskowy Dom Samopomocy  
przy Stowarzyszeniu „SERDECZNI”**

ul. Kard. S. Wyszyńskiego 135

42-612 Tarnowskie Góry

NIP 645-21-50-600 tel. 32/ 384-73-04

**Harmonogram wydarzeń i imprez na rok 2019 w ŚDS przy Stowarzyszeniu „Serdeczni” w Tarnowskich Górach**

MIESIĄC	RODZAJ IMPREZ	ORGANIZATOR
Styczeń	Urodziny uczestników Bał przebieranców Wycieczka Zimowa spartakiada	Zespół wspierająco-aktywizujący
Luty	Urodziny uczestników Dyskoteka walentynkowa Zimowe spacery Tłusty czwartek pieczenie faworków i pączków	Zespół wspierająco-aktywizujący
Marzec	Ostatki Dzień Kobiet-impreza taneczna Powitanie wiosny-topienie Marzanny Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Kwiecień	Prima Aprilis Urodziny uczestników Polska tradycja świąt wielkanocnych Wycieczka	Zespół wspierająco-aktywizujący
Maj	Urodziny uczestników Prace w ogrodzie Dzień Matki Spotkanie ze strażakiem	Zespół wspierająco-aktywizujący
Czerwiec	Wycieczka Ognisko Letnia zabawa w ogrodzie Urodziny uczestników	Zespół wspierająco-aktywizujący
Lipiec	Piknik Urodziny uczestników Letnia dyskoteka Piesze wycieczki	Zespół wspierająco-aktywizujący
Sierpień	Wycieczka Letnia spartakiada Urodziny uczestników Dzień otwarty w ŚDS	Zespół wspierająco-aktywizujący
Wrzesień	Urodziny uczestników Ognisko-pieczenie kiełbasek Prace w ogrodzie Wycieczka	Zespół wspierająco-aktywizujący
Październik	Wyjazd na kręgle	Zespół wspierająco-aktywizujący

	Urodziny uczestników Jesienne spotkanie z animatorami Wycieczka	
<b>Listopad</b>	Odwiedzanie grobów na cmentarzu i wspomnienie zmarłych uczestników ŚDS Andrzejki-lanie wosku i dyskoteka andrzejkowa Urodziny uczestników Przygotowywanie prac na kiermasz bożonarodzeniowy	Zespół wspierająco-aktywizujący
<b>Grudzień</b>	Kiermasz gwiazdkowy, ubieranie choinki Przygotowywanie potraw świątecznych-pierniczki, pierogi i paszteciki Urodziny uczestników Spotkanie opłatkowe w ŚDS	Zespół wspierająco-aktywizujący

**KIEROWNIK**  
 Środowiskowego Dому Samopomocy  
 przy Stowarzyszeniu „Serdeczni”  
*Katarzyna Linkowska*

**PRZEWODNICZĄCA**  
**ZARZĄDU POWIATU**  
*Krystyna Kosmala*  
 Krystyna Kosmala