

**Uchwała nr 28/141/2019
Zarządu Powiatu Tarnogórskiego
z dnia 15 kwietnia 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 2019 r. poz. 511) 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.¹⁾) 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. Nr 238, poz. 1586 z późn. zm.²⁾)

**Zarząd Powiatu
uchwała:**

§ 1

Zatwierdza się plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Tarnowskich Górach na rok 2019 w brzmieniu określonym odpowiednio w załączniku do niniejszej uchwały.

§ 2

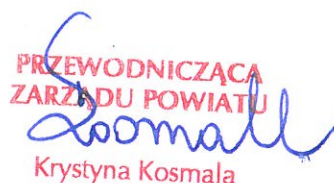
Uchyla się Uchwałę nr 18/86/2019 Zarządu Powiatu Tarnogórskiego z dnia 25 lutego 2019 r. w sprawie zatwierdzenia planu pracy na rok 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy w Tarnowskich Górach.

§ 3

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

§ 4

Uchwała wchodzi w życie z dniem podpisania.


**PRZEWODNICZĄCA
ZARZĄDU POWIATU**
Krystyna Kosmala

1. 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
2. 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 ralizujące 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, odzywki 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"> - 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 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"> - 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, obsługi maszyny do szycia - nauka wiązania obuwia, czyszczenie obuwia itp. 	Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności, trening praktyczny	<p>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</p> <p>Uczestnicy nabędą 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</p> <p>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.</p>	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"> - 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, - 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. 		<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i wokół, zimą – odśnieżać.</p> <p>Poprzez udział w treningach uczestnicy odczuwają potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu.</p> <p>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 zieleni, pielienia, podlewania, zasilania itp.</p> <p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty obsługiwać sprzęt domowego użytku (np. odkurzacz,). itp</p>		Członkowie zespołu wspierającego aktywizującego
4	<u>TRENING BUDŻETOWY</u>	Uczestnicy w dalszym ciągu poznawać będą wartość nominalną, orientacji w cenach	Wykonywanie zadania według instruktażu	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty	Praca ciągła przez cały rok.	Członkowie zespołu

		danych produktów, planowania wydatkowania 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 nominałów. Praca na materiałach pomocniczych.	rozpoznawać nominały pieniężne, dokonywać drobnych zakupów, prawidłowo gospodarować własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planować wydatki, orientują się w cenach, potrafią zrobić listę zakupów.	Grupa realizacji ABC	wspierająco-aktywizującego
5	<u>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH ORAZ TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH</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. - 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.	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 stołkowych. 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 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.</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

	<u>KRAWIECTWO.</u> <u>PRACE</u> <u>TECHNICZNE.</u> <u>ITP.</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi, - 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, - Rozwijanie 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 plakatoowa, , 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>stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Przetawienie toru myślenia uczestników i zwrócenie uwagi na sprawy nie związane z chorobą. - Poprawa stanu fizycznego, - wzbogacenie wyobraźni - Neutralizowanie odepiciającego 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 - Uspakajanie - Mobilizacja - Usprawnienie 		
9	<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>	<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 	<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"> - 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, - sporządzanie sprawozdań z frekwencji uczestników zajęć korzystających z usług ŚDS, informowanie głównego 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, - nauka współpracy w grupie, - 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 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"> - Prowadzenie działań pomocnych w rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień, prowadzących do kompensacji braków, odreagowania konfliktów, korekcia 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, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie; 		<ul style="list-style-type: none"> - 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, - Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej, - Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, 	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Pedagog

		<ul style="list-style-type: none"> - Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego; Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, rozwijające procesy myślowe, rozwijające koncentrację uwagi 		<ul style="list-style-type: none"> - 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, - 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>REHABILITACJA RUCHOWA</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 zesztwnieniom 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - redukcowanie 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	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 dokształcanie 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
	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 2019 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 „Serdeczni”
Katarzyna Łukowska

Środowiskowy Dom Samopomocy
 przy Stowarzyszeniu „SERDECZNI”
 Harmonogram wydarzeń i imprez na rok 2019 w ŚDS przy Stowarzyszeniu „Serdeczni” w Tarnowskich Górach
 ul. Kard. S. Wyszyńskiego 135
 42-612 Tarnowskie Góry
 NIP 645-21-50-600 tel. 32/ 384-73-04

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	
Listopad	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
Grudzień	Kiermasz gwiazdkowy, ubieranie choinki Przygotowywanie potraw świątecznych-pierniczki, pierogi i paszteciki Urodziny uczestników Spotkanie opłatkowe w ŚDS	Zespół wspierająco-aktywizujący

KIEROWNIK
 Środowiskowego Domu Samopomocy
 przy Stowarzyszeniu „Serdeczni”
 Katarzyna Linkowska

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
TRENING FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM						
1	<u>TRENING HIGIENICZNY I DBAŁOŚĆ 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 zajęć 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"> - kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, - dobór odzieży do okoliczności i pory roku, konserwacja i przechowywanie odzieży, - dbanie o czystość odzieży i obuwia - stosowanie podasek 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 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 sztucze 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 – aktywny 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, obsługi maszyny do szycia - nauka wiązania obuwia, czyszczenie obuwia itp. 	Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz demonstrowania czynności, trening praktyczny	<p>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</p> <p>Uczestnicy nabydą bądź utrwala 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</p> <p>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.</p>	Treningi realizowane są w zależności od aktualnej potrzeby, przez cały rok, praca ciągła Grupa realizacji ABC	Członkowie zespołu wspierającego aktywny
		<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: samodzielne i dokładne ścieranie kurzy, 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. 		<p>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.</p> <p>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 ogrodzie. Widzą potrzebę dbania o zielen, pielienia, podlewania, zasilania itp.</p> <p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty obsługiwać sprzęt domowego użytku (np. odkurzacz, itp)</p>		Członkowie zespołu wspierającego aktywny
4	<u>TRENING BUDŻETOWY</u>	Uczestnicy w dalszym ciągu poznawać będą wartość nominalną, orientacji w cenach	Wykonywanie zadania według instruktażu	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty	Praca ciągła przez cały rok.	Członkowie zespołu

		danych produktów, planowania wydatkowania 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 nominałów. Praca na materiałach pomocniczych.	rozpoznawać nominały pieniężne, dokonywać drobnych zakupów, prawidłowo gospodarować własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planować wydatki, orientują się w cenach, potrafią zrobić listę zakupów.	Grupa realizacji ABC	wspierająco-aktywizującego
5	<u>TRENING UMIEJETNOŚCI INTERPERSONALNYCH ORAZ TRENING UMIEJETNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH</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. - 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.	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 doskonali 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, koledy, 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 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.</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"> - Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi, - 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, - Rozwijanie 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 plakatuowa, , 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>stopniowania trudności: przejście od zadań prostych do coraz bardziej skomplikowanych</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Przetawienie toru myślenia uczestników i zwrócenie uwagi na sprawy nie związane z chorobą. - Poprawa stanu fizycznego, - wzbogacenie wyobraźni - Neutralizowanie otepiającego 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 zajęć - Uspokajanie - Mobilizacja - Usprawnienie 		
9	<p><u>PRACA</u> <u>SOCJALNA.</u> <u>POMOC W</u> <u>ZAŁATWIANIU</u> <u>SPRAW W</u> <u>URZEDACH 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 zgodnie 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 	<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"> - 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, - sporządzanie sprawozdań z frekwencji uczestników zajęć korzystających z usług ŚDS, informowanie głównego 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, - nauka współpracy w grupie, - 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 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"> - 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, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie; 		<ul style="list-style-type: none"> - 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, - Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej, - Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych, 	Praca ciągła, w zależności od potrzeb przez cały rok Grupa realizacji ABC	Pedagog

		<ul style="list-style-type: none"> - Praca nad kulturą języka, stwarzanie warunków do rozwoju kulturalnego i osobowościowego; Zajęcia usprawniające koordynację wzrokowo – ruchową, rozwijające procesy myślowe, rozwijające koncentrację uwagi 		<ul style="list-style-type: none"> - 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, - 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>REHABILITACJA RUCHOWA</u>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 zesztynieniom 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.	<ul style="list-style-type: none"> - rozładowanie napięć psychicznych; - zmniejszenie napięcia mięśniowego; - doskonalenie sprawności ruchowej w ramach ćwiczeń: <ul style="list-style-type: none"> 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	Fizjoterapeuta

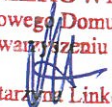
POZOSTAŁE FORMY DZIAŁALNOŚCI			
ZARZĄDZANIE, ADMINISTRACJA I ORGANIZACJA DOMU	FORMY I METODY PRACY	TERMIN REALIZACJI/GRUPA REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego	praca ciągła Grupa realizacji ABC	Kierownik ŚDS Zastępca Kierownika
	Organizacja szkoleń i dokształcanie 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
	Wypjazdy 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 raz 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 2019 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 „Serdeczni”
 Katarzyna Lisakowska

MIESIĄC	RODZAJ IMPREZ	ORGANIZATOR
Styczeń	Urodziny uczestników Bał przebieranców Wycieczka Zimowa spartakiada	Zespół wspierająco-aktywizujący
Luty	Urodziny uczestników Dyskoteka walentynkowa Zimowe spacer 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	
Listopad	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
Grudzień	Kiermasz gwiazdkowy, ubieranie choinki Przygotowywanie potraw świątecznych-pierniczki, pierogi i paszteciki Urodziny uczestników Spotkanie opłatkowe w ŚDS	Zespół wspierająco-aktywizujący

KIEROWNIK
 Środowiskowego Domu Samopomocy
 przy Stowarzyszeniu „Serdeczni”

 Katarzyna Linkowska

Harmonogram dni, w których Środowiskowy Dom Samopomocy przy Stowarzyszeniu „Serdeczni”
będzie zamknięty zgodnie z nowelizacją Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej
z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

KWIECIEŃ 2019r.

19. 04

23. 04

MAJ 2019r.

02 .05

CZERWIEC 2019r.

21. 06

LIPIEC 2019r.

(informacja będzie podana w późniejszym terminie)

SIERPIEŃ 2019r.

16. 08

LISTOPAD

02. 11

GRUDZIEŃ

24. 12

27. 12

28. 12

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości bądź zastrzeżeń pytania prosimy kierować do pracowników
Środowiskowego Domu Samopomocy do dnia 29.03 2019r. **Tel. 32/3847304**

kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
przy Stowarzyszeniu „Serdeczni”

Katarzyna Linkowska