

**Uchwała Nr ~~656~~/64/2021**  
**Zarządu Powiatu Garwolińskiego**  
**z dnia ~~13~~ maja 2021 r.**

**w sprawie zatwierdzenia programu działalności i planów pracy na rok 2020 i 2021**  
**w Środowiskowym Domu Samopomocy w Miętym**

Na podstawie art. 32 ust.1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2020 r. poz. 920) w związku z § 4 ust. 1 pkt 3 oraz ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249), Zarząd Powiatu Garwolińskiego uchwala, co następuje:

§ 1.

Zatwierdza się:

- 1) Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętym typ A i B, w brzmieniu stanowiącym załącznik nr 1 do uchwały,
- 2) Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętym typ A i B na grudzień 2020 r., w brzmieniu stanowiącym załącznik nr 2 do uchwały,
- 3) Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętym typ A i B na rok 2021, w brzmieniu stanowiącym załącznik nr 3 do uchwały.

§ 2.

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętym.

§ 3.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Mirosław Walicki .....

Marek Ziędalski .....

Krzysztof Ośka .....

Marta Serzysko .....

Jan Tywanek .....



## PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

### ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

#### W MIĘTNEM – TYP A i B

#### Rozdział I

##### §1

Środowiskowy Domy Samopomocy w Miętnej jest dziennym ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, prowadzonym przez Powiat Garwoliński, przeznaczonym dla 35 osób z zaburzeniami psychicznymi – osób przewlekłe psychicznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną w tym 5 miejsc dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi zgodnie z art. 51c ust. 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. z 2020 poz. 1876 ze zm.).

##### §2

**Głównym celem** Domu jest zapewnienie uczestnikom możliwości aktywnego i autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym dającego im zadowolenie z życia, z zachowaniem związków rodzinnych oraz poczucia bliskich więzi z ludźmi oraz środowiskiem lokalnym, w warunkach bezpieczeństwa i akceptacji. Cel ten realizowany jest poprzez świadczenie usług w ramach indywidualnych oraz zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu oraz podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

##### §3

**Cele szczegółowe działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętnej:**

- 1) Zwiększenie zaradności życiowej, umiejętności życiowych, samodzielności uczestników Domu.
- 2) Poprawa funkcjonowania społecznego uczestników.
- 3) Poprawa i utrzymanie stanu psychofizycznego.
- 4) Rozbudzanie/rozwijanie wszechstronnego rozwoju uczestników.
- 5) Budzenie wiary we własne możliwości, odkrywanie potencjalnych zdolności i inspirowanie do ujawniania zainteresowań.
- 6) Nabycie umiejętności efektywnego spędzania czasu wolnego.

- 7) Kształtowanie estetycznego postrzegania świata.
- 8) Wzrost pozytywnych relacji opartych na szacunku, autonomii, trosce, zaufaniu i wsparciu.
- 9) Zwiększanie poziomu aktywności, poprzez kontakt z muzyką i sztuką.
- 10) Zwiększenie odpowiedzialnego i twórczego zaangażowania uczestników w życie Domu.
- 12) Uwrażliwienie na piękno środowiska przyrodniczego i kulturowego.

#### §4

#### **Praca terapeutyczna Domu realizowana będzie poprzez:**

- 1) realizację treningów samoobsługi i zaradności życiowej w celu prawidłowego funkcjonowania w życiu codziennym,
- 2) realizację terapii zajęciowej,
- 3) realizację działań towarzyszących:
  - a. cykliczną organizację spotkań integracyjnych, imprez o charakterze kulturalnym i sportowym
  - b. udział w wyjazdowych spotkaniach integracyjnych, konkursach, festiwalach
- 4) inne działania
  - a. współpraca z organizacjami pozarządowymi, placówkami oświatowymi i innymi organizacjami, instytucjami i osobami działającymi na rzecz integracji społecznej tj. rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi; ośrodkami pomocy społecznej oraz powiatowym centrum pomocy rodzinie, poradniami zdrowia psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej, powiatowym urzędem pracy, organizacjami pozarządowymi, kościołami i związkami wyznaniowymi, ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno-rozrywkowymi, placówkami oświatowymi, innymi jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: warsztatami terapii zajęciowej, zakładami aktywizacji zawodowej, spółdzielniami socjalnymi, centrami integracji społecznej i klubami integracji społecznej, innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.  
lub świadczącymi usługi dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym,
  - b. udział w różnego rodzaju projektach,
  - c. współpraca z mediami, dbałość o wizerunek placówki i uczestników.

## §5

**Formy działalności prowadzonej przez Dom**

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Miętnej znajdują się następujące sale oraz pracownie:

**1) Sala ogólna**

Sala ogólna to miejsce przeznaczone na spotkania indywidualne, grupowe, integracyjne oraz okolicznościowe całej społeczności Domu. Może pełnić również rolę jadalni.

**2) Pracownia gospodarstwa domowego**

Nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych prowadzonych w pracowni jest wyposażenie uczestników w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności życiowo – domowych. Podopieczni uczą się planować zakupy i wydatki, układać jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się, nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, nabywają umiejętności przyrządzania posiłków codziennych i na różne okazje (wigilia, imprezy okolicznościowe), uczą się obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (robot wielofunkcyjny, piekarnik, kuchenka, zmywarka, kuchenka mikrofalowa, toster, gofrownica i innych urządzeń), a także innych czynności dnia codziennego np. pranie, prasowanie.

**3) Pracownia informatyczna**

W pracowni tej pozostają do dyspozycji uczestników stanowiska komputerowe z dostępem do internetu. Uczestnicy uczą się korzystać z możliwości globalnej sieci oraz zdobywać niezbędne im informacje. Zajęcia w tej pracowni będą zorientowane na praktyczną obsługę komputera, poznanie systemów operacyjnych i najważniejszych jego programów, a także korzystania z różnych gier komputerowych. Uczestnicy oswoją się z nowoczesną techniką, uczą się wykonywać prezentacje komputerowe oraz prace artystyczne. Biorą udział w aktualizacji strony internetowej. Przepisują i drukują pisma, wykonują zaproszenia i kartki okolicznościowe. Ma to na celu ułatwienie poruszania się w dzisiejszej rzeczywistości, poznawania jej i radzenia sobie z wyzwaniami jakie stawia współczesny świat.



#### **4) Pracownia techniczna**

W tej pracowni uczestnicy nabywają umiejętności posługiwania się narzędziami ręcznymi, urządzeniami elektrycznymi typu szlifierka, wiertarka, wyrzynarka, które są przeznaczone do obróbki drewna i materiałów drewnopodobnych. Wykonując takie czynności jak klejenie, dłutowanie, malowanie, uczą się dokładności, cierpliwości, a także zaradności, ćwiczą sprawność manualną, dochodząc do pewnej precyzji przydatnej w życiu codziennym.

#### **5) Pracownia dziewiarska**

Pracownia ta ma na celu zdobycie i przyswojenie przez uczestników podstawowych umiejętności z zakresu krawiectwa i szycia, wykorzystywanych w życiu codziennym: szycia ręcznego (ściegami krawieckimi i ozdobnymi), szycia maszynowego (elementy szycia i krojenia, obsługa maszyny), wyszywanie i haftowanie, dzierganie na drutach, robótki szydełkowe. Prowadzone z tego zakresu zajęcia pozwalają na tworzenie wielu efektownych wyrobów i ciekawych prac z wykorzystaniem różnorodnych technik i materiałów. Czynności podejmowane przez podopiecznych w pracowni dziewiarskiej pozwalają na rozwijanie sprawności manualnych, odreagowanie negatywnych emocji, zagospodarowanie czasu wolnego, rozwijanie wyobraźni, wytrwałości i skupienia uwagi.

#### **6) Pracownia artystyczna**

Celem prac podejmowanych przez uczestników zajęć w ramach tej pracowni jest pobudzanie wyobraźni twórczej, wyszukiwanie i rozwijanie indywidualnych talentów i uzdolnień, promowanie twórczości artystycznej podopiecznych, a także usprawnianie zdolności manualnych poszczególnych uczestników. W trakcie warsztatów osoby z zaburzeniami psychicznymi pracują z wykorzystaniem różnorodnych form plastycznych i rękodzielniczych. Ponadto pracownia organizuje konkursy plastyczne, wyjścia na wystawy plastyczne oraz udział w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.

#### **7) Pracownia multimedialna**

Celem zajęć w pracowni jest przygotowanie do samodzielnego życia na miarę możliwości indywidualnych uczestników przez naukę i doskonalenie kompetencji społecznych, osobistych, komunikacji, rozumienie świata, siebie i innych ludzi. Uczestnicy biorą udział w grach i zabawach logicznych. Słuchają muzyki, śpiewają, oglądają filmy i rozwiązują zagadki muzyczne. Uczestniczą w terapii opartej na słowie: czytają, recytują wiersze, prowadzą

pogadanki i dyskusje, wymieniają opinię na temat obejrzanych filmów czy spektakli, wysłuchanych audycji. Uczestnicy mają do dyspozycji aparat fotograficzny i kamerę, aby móc dokumentować wydarzenia.

### **8) Sala zajęć ruchowych**

Celem działań podejmowanych w sali zajęć ruchowych jest zwiększenie kondycji i sprawności fizycznej uczestników, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych oraz kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno – sportowej wśród osób z obniżoną sprawnością. Pracownia realizuje zajęcia indywidualne i grupowe, usprawniania ogólnoruchowego, sportu, rekreacji ruchowej i szeroko pojętej turystyki. Pracownia wyposażona jest w przybory i sprzęt pomocny w ćwiczeniach równoważnych, koordynacyjnych, rozciągających, wzmacniających.

### **9) Pokój wyciszeń**

Pokój przeznaczony do treningu relaksacyjnego, służący wyciszeniu, odreagowaniu napięć oraz odpoczynku.

### **10) Pokój indywidualnego poradnictwa.**

Pokój do indywidualnego poradnictwa terapeutycznego oraz psychologicznego.

## **§6**

Pracownicy domu, w celu zapewnienia integracji społecznej uczestników, współpracują z:

- 1) rodzinami, opiekunami i innymi osobami bliskimi;
- 2) ośrodkami pomocy społecznej oraz powiatowym centrum pomocy rodzinie;
- 3) poradniami zdrowia psychicznego, szpitalem psychiatrycznym i innymi zakładami opieki zdrowotnej;
- 4) powiatowym urzędem pracy;
- 5) organizacjami pozarządowymi;
- 6) kościołami i związkami wyznaniowymi;
- 7) ośrodkami kultury i organizacjami kulturalno-rozrywkowymi;
- 8) placówkami oświatowymi, innymi jednostkami świadczącymi usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: warsztatami terapii zajęciowej, zakładami aktywizacji zawodowej, spółdzielniami socjalnymi, centrami integracji społecznej i klubami integracji społecznej;
- 9) innymi osobami lub podmiotami działającymi na rzecz integracji społecznej uczestników.

## §7

**Metody, sposoby i kryteria (ilościowe i jakościowe) oceny efektów działalności Domu, w tym – postępów uczestników.**

- 1) Każdy indywidualny plan wspierająco-aktywizujący uczestnik podlega ocenie zespołu wspierająco – aktywizującego.
- 2) Ocena postępów uczestnika będzie opisowa, jej celem jest kompleksowa analiza postępów uczestnika, co będzie stanowić podstawę do konstruowania dalszych indywidualnych planów wspierająco aktywizujących.
- 3) Aby dokonać poprawnej i miarodajnej oceny postępów uczestników, każdy z terapeutów prowadzi dziennik zajęć, w którym wpisuje zakres i formę prowadzonych zajęć, wymienia uczestników oraz opisuje ich aktywność.
- 4) Prowadzący dostosowują treści, metody i organizację zajęć do możliwości psychofizycznych uczestników, które będą okresowo oceniane, modyfikowane i doskonalone.
- 5) Każdy z uczestników będzie traktowany podmiotowo zgodnie z możliwościami psycho – fizycznymi oraz indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym.
- 6) Postępowanie wspierające będzie zindywidualizowane i oparte na elastycznym, długotrwałym procesie terapeutycznym.
- 7) Kadra terapeutyczna zgodnie z §23 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249) będzie uczestniczyła w szkoleniach wynikających ze zgłaszanych potrzeb.



## **Rozdział II**

### **Program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętnej typu A**

#### **§1**

Oferta dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy typu A jest skierowana do osób przewlekłe psychicznie chorych. Doświadczenie choroby psychicznej wiąże się z poczuciem wyobcowania i osamotnienia oraz z trudnościami w kontaktach z ludźmi. Osoby te przeżywają niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań. Tracą wiarę we własne możliwości. Trudno jest im znaleźć miejsce, w którym mogłyby dzielić się swoimi przeżyciami i pomysłami.

Przewiduje się również możliwość przyjęcia do Domu 5 uczestników ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi zgodnie z art. 51c ust. 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1876 ze zm.).

#### **§2**

Dom Typu „A” w swoim programie działalności zakłada następujące cele:

- 1) zwiększenie poczucia pewności siebie i poczucia własnej wartości uczestników w kontaktach z ludźmi,
- 2) zwiększenie własnej aktywności,
- 3) wykształcenie umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej,
- 4) zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami oraz poszukiwaniem rozwiązań,
- 5) poprawę wzajemnych relacji interpersonalnych,
- 6) integrację społeczną.
- 7) zmianę postrzegania i wizerunku osób z chorobami psychicznymi w środowisku.

#### **§3**

#### **Rodzaje treningów.**

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Miętnej dla uczestników typu A prowadzone będą następujące treningi:

- 1) trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi;
- 2) trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury;

- 405
- 3) trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej;
  - 4) trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;
  - 5) poradnictwo psychologiczne;
  - 6) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;
  - 7) pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia;
  - 8) niezbędną opiekę, w szczególności dla uczestników, o których mowa w art. 51c ust. 5 ustawy o pomocy społecznej;
  - 9) terapię ruchową, w tym: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację;
  - 10) inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

#### §4

##### **Terapia ruchowa.**

- 1) Prowadzenie terapii ruchowej w sali zajęć ruchowych mającej na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej, wydolności organizmu, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych, kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej uczestników. Prowadzone tu zajęcia mają na celu usprawnianie indywidualnych dysfunkcji układu ruchu, poprawę sprawności. Pracownia realizuje zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu usprawniania ogólno-ruchowego. Proponowane działania są wzmacnianie poprzez liczne inicjatywy rekreacyjne oraz zawody sportowe. W sali zajęć ruchowych będzie znajdował się sprzęt umożliwiający poprawianie kondycji fizycznej, koordynacji psychoruchowej. Będzie ona wyposażona w bieżnię, rowery treningowe, piłki, materace itp.

#### §5

**Terapia zajęciowa.**

- 1) Jest to ważna forma rehabilitacji, która pobudza do twórczości, uczy myślenia, poprawia koordynację, koncentrację, praca w grupie pozwala na wytworzenie atmosfery zaufania, szczerości i szacunku. W Środowiskowym Domu Samopomocy w Miętnej terapia odbywać się będzie w następujących pracowniach: gospodarstwa domowego, artystycznej, multimedialnej, informatycznej, dziewiarskiej, technicznej, ruchowej. Zajęcia odbywać się będą z wykorzystaniem różnych metod pracy, co ma na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji, skupienia, wzrost poczucia własnej wartości.

**§6****Inne formy działania**

- 1) Cykliczna organizacja spotkań integracyjnych, imprez o charakterze kulturalno – oświatowym, sportowych. Udział w wyjazdowych spotkaniach integracyjnych, konkursach, festiwalach. współpraca z organizacjami pozarządowymi, placówkami oświatowymi i innymi organizacjami, instytucjami i osobami działającymi na rzecz integracji społecznej lub świadczących usługi dla osób z zaburzeniami psychicznymi.
- 2) Wszystkie zajęcia dostosowane są do indywidualnych potrzeb uczestnika. Każdy rozwija się zgodnie z własnymi predyspozycjami, bez presji czasu.

### Rozdział III

#### Program działalności Środowiskowego Dom Samopomocy typu B

##### §1

Dom typu B – jest placówką pobytu dziennego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne, w tym osoby ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnością sprzężoną spełniające przesłanki wskazane w art. 51c ust. 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. 2020 r. poz. 1876 ze zm.).

##### §3

Oferta środowiskowego domu samopomocy typu B wychodzi naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych intelektualnie, które potrzebują środowiskowego wsparcia ukierunkowanego na terapię społeczną dającą im możliwość funkcjonowania w grupie, aktywnego spędzania czasu, rozwijania umiejętności z zakresu samoobsługi. Program ukierunkowany jest na rozwój indywidualny osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez przygotowanie ich do niezależnego i godnego życia oraz przywrócenia im własnego miejsca w rodzinie i społeczeństwie.

##### §4

Program skierowany do uczestników w swoim programie zakłada następujące cele:

- 1) podtrzymanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- 2) rozszerzenie zakresu zaradności i samodzielności życiowej adekwatnie do indywidualnego poziomu funkcjonowania,
- 3) integrację społeczną,
- 4) aktywizowanie uczestników zajęć, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień poprzez udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych,
- 5) doprowadzenie do zwiększenia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi,
- 6) środowiskowe wsparcie i pomoc rodzinie,
- 7) wypracowywanie pozytywnego, realnego wizerunku osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz przeciwdziałanie stereotypom.

##### §5



### **Rodzaje treningów.**

W Środowiskowym Domu Samopomocy w Miętym dla uczestników typu B prowadzone będą następujące treningi:

- 1) trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi;
- 2) trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury;
- 3) trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej;
- 4) trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;
- 5) poradnictwo psychologiczne;
- 6) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;
- 7) pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia;
- 8) niezbędną opiekę, w szczególności dla uczestników, o których mowa w art. 51c ust. 5 ustawy o pomocy społecznej;
- 9) terapię ruchową, w tym: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację;
- 10) inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

### **§6**

### **Terapia ruchowa.**

- 1) Prowadzenie terapii ruchowej w sali zajęć ruchowych mającej na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej, wydolności organizmu, niwelowanie istniejących dysfunkcji ruchowych, kształtowanie postaw świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej uczestników. Prowadzone tu zajęcia mają na celu usprawnianie indywidualnych dysfunkcji układu ruchu, poprawę sprawności. Pracownia realizuje

408

zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu usprawniania ogólnoruchowego. Proponowane działania są wzmacniane poprzez liczne inicjatywy rekreacyjne oraz zawody sportowe. W sali zajęć ruchowych będzie znajdował się sprzęt umożliwiający poprawianie kondycji fizycznej, koordynacji psychoruchowej. Będzie ona wyposażona w bieżnię, rowery treningowe, piłki, materace itp.

#### §7

##### **Terapia zajęciowa.**

- 1) Jest to ważna forma rehabilitacji, która pobudza do twórczości, uczy myślenia, poprawia koordynację, koncentrację, praca w grupie pozwala na wytworzenie atmosfery zaufania, szczerości i szacunku. W Środowiskowym Domu Samopomocy w Miętnej terapia odbywać się będzie w następujących pracowniach: gospodarstwa domowego, artystycznej, multimedialnej, informatycznej, dziewiarskiej, technicznej, ruchowej. Zajęcia odbywać się będą z wykorzystaniem różnych metod pracy, co ma na celu ujawnienie i rozwijanie zdolności uczestników w danej dziedzinie, poprawę percepcji, skupienia, wzrost poczucia własnej wartości.

#### §8

##### **Inne formy działania**

- 1) Cykliczna organizacja spotkań integracyjnych, imprez o charakterze kulturalno – oświatowym, sportowych. Udział w wyjazdowych spotkaniach integracyjnych, konkursach, festiwalach. współpraca z organizacjami pozarządowymi, placówkami oświatowymi i innymi organizacjami, instytucjami i osobami działającymi na rzecz integracji społecznej lub świadczących usługi dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Wszystkie zajęcia dostosowane są do indywidualnych potrzeb uczestnika. Każdy rozwija się zgodnie z własnymi predyspozycjami, bez presji czasu.

**STAROSTA**  
*Mirosław Walicki*

**Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Miętnej typ A i B  
na grudzień 2020 r.**

**I. Cel główny**

Celem głównym działań Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętnej jest osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie uczestników z zaburzeniami psychicznymi – z przewlekłymi chorobami psychicznymi, w tym ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnością sprzężoną oraz z niepełnosprawnością intelektualną, właściwej rehabilitacji oraz rewalidacji psychicznej i społecznej. Program wspierająco – aktywizujący realizowany przez ośrodek pomaga uczestnikom w rozwijaniu ich umiejętności społecznych, zwiększaniu stopnia samodzielności i umiejętności samoobsługi, kształtowaniu i rozwijaniu zainteresowań, ale również ma na celu wsparcie ich środowiska rodzinnego.

Różnorodne zajęcia oferowane w trakcie realizacji zadania w formie grupowych i indywidualnych treningów w pracowniach tematycznych mają na celu nie tylko poprawę sprawności funkcjonowania w codziennym życiu ale mają pomóc osobom z zaburzeniami psychicznymi w jak najpełniejszym uczestniczeniu w życiu społecznym, w rodzinie i w środowisku lokalnym. Podejmowane działania są ukierunkowane również na integrowanie uczestników Domu ze środowiskiem, poprzez współpracę z ośrodkami wsparcia społecznego i kultury oraz udział w imprezach sportowych, turystyczno-edukacyjnych oraz kulturalno-artystycznych.

**II. Uczestnicy**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Miętnej zapewnia miejsca dla 35 uczestników z zaburzeniami psychicznymi – z przewlekłymi chorobami psychicznymi, w tym 5 miejsc dla uczestników ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnością sprzężoną oraz z niepełnosprawnością intelektualną. Podzieleni zostaną oni na grupy, według kryterium, posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej. Będą oni odpowiednio przydzieleni terapeutom zajęciowym, psychologowi i innym osobom zatrudnionym w Domu wchodzących w skład zespołu wspierająco-aktywizującego.



### III. Czas pracy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Miętym czynny będzie 5 dni w tygodniu w godzinach 8.00 – 16.00. Zajęcia prowadzone będą przez terapeutów zajęciowych, psychologa i innych osób zatrudnionych w Domu wchodzących w skład zespołu wspierająco-aktywizującego. Zajęcia będą realizowane według opracowanego rocznego i tygodniowego planu pracy w godz. 9.00-15.00 z uwzględnieniem indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego uczestników.

W związku z decyzją Wojewody Mazowieckiego z dnia 23 października 2020 r. dotyczącej czasowego zawieszenia działalności Środowiskowych Domów Samopomocy do odwołania, zostaną zastosowane formy i metody terapii z wykorzystaniem dostępnych środków technicznych do pracy na odległość takie jak:

1. Messenger
2. Skype
3. Telefon
4. Zoom itp.

W przypadku zmiany decyzji Wojewody Mazowieckiego dotyczącej przywrócenia zajęć w placówkach, poniżej wymienione treningi będą realizowane w ramach pracy pracowni: gospodarstwa domowego, technicznej, artystycznej, dziewiarskiej, multimedialnej, informatycznej, terapii ruchem.

W ramach zajęć będą realizowane następujące treningi:

#### **1. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów;**

##### Forma pracy:

Praca indywidualna i grupowa.

##### Metoda pracy:

- metody problemowe – przypadków,
- sytuacyjna,
- dyskusja,
- praca z książką,
- kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi,
- uczestnik jako członek grupy,
- uczestnik jako członek placówki ŚDS,
- uczestnik jako członek społ. lokalnej.



Termin realizacji:

Praca ciągła zgodnie z ramowym tygodniowym planem pracy stanowiącym załącznik nr 1 do niniejszego planu.

Osoba odpowiedzialna:

Psycholog, instruktor terapii zajęciowej, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco-aktywizującego.

Cel spodziewane efekty:

Nabycie, doskonalenie umiejętności w zakresie: nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, uczestnik uczy się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów, właściwej komunikacji interpersonalnej.

## **2. Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się.**

Forma i metoda pracy:

- rozmowa ukierunkowana,
- metoda instruktażowa,
- samoocena,
- informacje zwrotne.

Termin realizacji:

Praca ciągła zgodnie z ramowym tygodniowym planem pracy stanowiącym załącznik nr 1 do niniejszego planu.

Osoba odpowiedzialna:

Psycholog, instruktor terapii zajęciowej, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco-aktywizującego.

Cel i spodziewane efekty:

Trening obejmuje doskonalenie kompetencji komunikacyjnych czyli zdolności do wybierania odpowiednich struktur językowych oraz umiejętność uwzględniania sytuacji mówienia, na którą składają się właściwości poznawcze i emocjonalne mówiącego, pełnione przez niego role społeczne, system norm i wartości.

W wyniku tego treningu uczestnicy powinni nabyć wiedzę o na temat budowania zdań odpowiednich do sytuacji społecznych, rang rozmówców oraz celów wypowiedzi. Uczestnicy w akcie komunikacji powinni dostrzegać sytuacyjne uwarunkowania wypowiedzi, a wśród nich takie komponenty jak miejsce i czas rozmowy, kanał przekazu informacji i gatunek

wypowiedzi oraz temat rozmowy, zależnie od liczby rozmówców stosować formę monologową i dialogową.

Uczestnicy uwzględnić mają w wypowiedziach czas rozmowy, który wyznacza trzy typy interakcji między nadawcą a odbiorcą, gdy zachodzi w tym samym dla uczestników czasie lub gdy nadawca zwraca się do odbiorców w przyszłości.

Uczestnicy poznają uwarunkowane wypowiedzi, na które składają się społeczne role językowe, realizowane przez mówiących w sytuacjach komunikacyjnych.

Role tworzą układ hierarchiczny a każda z nich dysponuje innym zasobem środków językowych. O rolach językowych decydują: ranga rozmówców, ich wzajemna pozycja, rodzaj kontaktu tj. oficjalny lub nieoficjalny, indywidualny lub grupowy, trwałe lub sporadyczny.

Uczestnicy stosownie do okoliczności wybierają odpowiedni gatunek np. propozycja, rada, wspomnienie, protest, ostrzeżenie, zakaz, nakaz, prośba, polecenie.

W czasie ćwiczeń uczestnicy zwracają uwagę na zróżnicowanie sposobów mówienia w zależności od rodzaju kontaktu (pośredni i bezpośredni, oficjalny i nieoficjalny oraz relacji równorzędna i nierównorzędna) pomiędzy rozmówcami.

### **3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.**

#### Forma pracy:

Praca indywidualna i grupowa.

#### Metoda pracy:

- praktyczne ćwiczebne,
- realizacji zadań,
- problemowe – przypadków,
- sytuacyjna,
- dyskusja,
- wykład,
- praca z książką.

#### Termin realizacji:

Praca ciągła zgodnie z ramowym tygodniowym planem pracy stanowiącym załącznik nr 1 do niniejszego planu.

#### Osoba odpowiedzialna:

Psycholog, instruktor terapii zajęciowej, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco-aktywizującego.

Cel i spodziewane efekty:

Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: biblioterapia, muzykoterapia, filmoterapia, korzystanie z oferty kulturalnej oferowanych przez tv, pogadanki, panele dyskusyjne, zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej.

**Metody, sposoby i kryteria (ilościowe i jakościowe) oceny efektów działalności Domu, w tym – postępów uczestników**

Każdy indywidualny plan wspierająco-aktywizujący uczestnika podlega ocenie zespołu wspierająco – aktywizującego. Ocena postępów uczestnika będzie opisowa, jej celem jest kompleksowa analiza postępów uczestnika, co będzie stanowić podstawę do konstruowania dalszych indywidualnych planów wspierająco aktywizujących. Aby dokonać poprawnej i miarodajnej oceny postępów uczestników, każda z osób wchodząca w skład zespołu wspierająco-aktywizującego prowadzi dziennik zajęć, w którym wpisuje zakres i formę prowadzonych zajęć, wymienia uczestników oraz opisuje ich aktywność. Prowadzący dostosowują treści, metody i organizację zajęć do możliwości psychofizycznych uczestników, które będą okresowo oceniane, modyfikowane i doskonalone. Każdy z uczestników będzie traktowany podmiotowo zgodnie z możliwościami psycho – fizycznymi oraz indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym. Postępowanie wspierające będzie zindywidualizowane i oparte na elastycznym, długotrwałym procesie terapeutycznym. Kadra terapeutyczna zgodnie z §23 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 poz. 249) będzie uczestniczyła w szkoleniach wynikających ze zgłaszanych potrzeb.

Wzrosty wiedzy

**Załącznik nr 1. Ramowy tygodniowy plan pracy.**

| Godz.       | Poniedziałek                                                      | Wtorek                                                                                            | Środa                                         | Czwartek                                                                                                                | Piątek                                        |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 8.00-9.00   | Przygotowanie materiałów do pracy.                                | Przygotowanie materiałów do pracy.                                                                | Przygotowanie materiałów do pracy.            | Przygotowanie materiałów do pracy.                                                                                      | Przygotowanie materiałów do pracy.            |
| 9.00-10.00  | Kontakt z opiekunem uczestnika                                    | Kontakt z opiekunem uczestnika                                                                    | Kontakt z opiekunem uczestnika                | Kontakt z opiekunem uczestnika                                                                                          | Kontakt z opiekunem uczestnika                |
| 10.00-13.00 | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów. | Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się. | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego. | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.                                                       | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego. |
| 13.00-15.00 | Biblioterapia – praca z prasą.                                    | Muzykoterapia                                                                                     | Filmoterapia                                  | Trening umiejętności komunikacji z wykorzystywaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się – podział na dwie grupy. | Biblioterapia – praca z książką.              |
| 15.00-16.00 | Uzupełnianie dokumentacji                                         | Uzupełnianie dokumentacji                                                                         | Uzupełnianie dokumentacji                     | Uzupełnianie dokumentacji                                                                                               | Uzupełnianie dokumentacji                     |

  
**STAROSTA**  
**Mirosław Walicki**



Załącznik nr 3  
do uchwały Nr ~~656~~ 64./2021  
Zarządu Powiatu Garwolińskiego  
z dnia 13. maja 2021 r.

**PLAN PRACY**

**W**

**Środowiskowym Domu Samopomocy**

**W**

**Miętnem typ A i B**

**na rok 2021**

Miętne, styczeń 2021 r.

## **I. Cel główny**

1. Celem głównym działań Środowiskowego Domu Samopomocy w Miętnej jest osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie osób z zaburzeniami psychicznymi- osób przewlekłe psychicznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną, w tym ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi zgodnie z art. 51c ust. 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. z 2020 poz. 1876 ze zm.), możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

## **II. Uczestnicy**

1. Środowiskowy Dom Samopomocy w Miętnej zapewnia miejsca dla 35 osób z zaburzeniami psychicznymi - osób przewlekłe psychicznie chorych, z niepełnosprawnością intelektualną, w tym ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi zgodnie z art. 51c ust. 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. z 2020 poz. 1876 ze zm.). Podzieleni zostaną oni na grupy, według kryterium, posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej. Będą oni odpowiednio przydzieleni terapeutom zajęciowym, psychologowi i innym osobom zatrudnionym w Domu wchodzących w skład zespołu wspierająco aktywizującego.

## **III. Czas pracy**

1. Środowiskowy Dom Samopomocy w Miętnej czynny będzie 5 dni w tygodniu w godzinach 8.00 – 16.00. Zajęcia prowadzone będą przez terapeutów zajęciowych, psychologa i innych osób zatrudnionych w Domu wchodzących w skład zespołu wspierająco aktywizującego. Zajęcia będą realizowane według opracowanego rocznego i tygodniowego planu pracy w godz. 9.00 - 15.00 z uwzględnieniem indywidualnych planów postępowania wspierająco aktywizującego uczestników.

## **IV. Zadania wspierająco – aktywizujące**

Realizowane będą w ramach zajęć w następujących pracowniach i warsztatach:

### **1. Pracownia gospodarstwa domowego**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach), metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką.

Na czas trwania stanu pandemii Covid-19 stosowanie się do opracowanych Rekomendacji Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej we współpracy z Ministerstwem Zdrowia oraz Państwowej Inspekcji Sanitarnej i zastosować §15 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U z 2020 poz. 249).

**Termin realizacji:** Zajęcia prowadzone codziennie, grupy 3 -7 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i potrzeb np. spotkanie opłatkowe (grudzień), wielkanocne(marzec-kwiecień), integracyjne i inne.

**Odpowiedzialny:** terapeuta zajęciowy. Przyrządzanie i spożycie posiłku to nie tylko zaspokojenie głodu, jednej z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka. To również możliwość wyzwolenia kreatywności osoby. Uczestnicy biorący udział w zajęciach w pracowni gospodarstwa domowego, uczą się zasad zachowania w różnych sytuacjach życiowych nie koniecznie związanych ze sferą zaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka. Samodzielnie wykonana praca uwieńczona efektem pozytywnie wpływa na samopoczucie uczestnika i podnosi poczucie własnej wartości.

**Cel główny:** Rozwijanie zaradności życiowej, zwiększenie samodzielności uczestników Domu.

**Cele szczegółowe:**

1. Wdrażanie zasad higieny osobistej poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia rąk (przed przystąpieniem do pracy, w trakcie wykonywania czynności w pracowni, a co najważniejsze po wyjściu z toalety).
2. Wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej (tj. fartucha), a także zwrócenie uwagi na estetykę i czystość odzieży własnej.
3. Dbanie o czystość i porządek w pracowni, jadalni oraz zapoznanie z asortymentem i zasadami stosowania środków czystości.
4. Utrzymanie w czystości naczyń i urządzeń znajdujących się w pracowni i magazynie.
5. Wzrost wiedzy na temat planowania posiłków, układania jadłospisów, planowania zakupów i wydatków.
6. Wzrost wiedzy nt. prawidłowego przechowywania żywności, wyrabianie nawyku sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów i gotowych wyrobów.
7. Nabywanie/zwiększenie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych.
8. Nabycie/zwiększenie wiedzy nt. zasad racjonalnego (zdrowego) odżywiania się.

9. Nabycie/wzrost umiejętności wykonywania wstępnej obróbki produktów tj. mycie i obieranie jarzyn, owoców.

10. Nabycie/wzrost umiejętności samodzielnego przyrządzania potraw obiadowych pierwsze danie, drugie danie, desery i inne na potrzebę uczestników.

11. Nabycie/wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków.

12. Nabycie/wzrost umiejętności przygotowywania posiłków na specjalne okazje (wigilia, imieniny uczestników i inne imprezy okolicznościowe).

13. Nabycie i rozwijanie umiejętności posługiwania się sprzętem AGD: kuchenka, piekarnik elektryczny, kuchenka mikrofalowa, ekspres do kawy, blender, robot kuchenny, zmywarka, pralka automat, żelazko itp.

14. Rozwijanie umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy.

15. Podniesienie poczucia własnej wartości.

16. Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztaty Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.

**Wypożyczenie:** Pracownia kulinarna wyposażona jest w niezbędny sprzęt AGD taki jak: płyta do zabudowy z piekarnikiem, robot kuchenny, kuchenka mikrofalowa, zmywarka, wypaźarka, naczynia stołowe, serwety i wiele innych urządzeń potrzebnych do przeprowadzenia zróżnicowanych zajęć kulinarnych i pochodnych, korelujących działaniami terapeutycznymi. W ramach zajęć pracowni gospodarstwa domowego, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest: - elementy treningu funkcjonowania w codziennym życiu: trening kulinarny, trening budżetowy, trening higieny oraz trening dbałość o wygląd zewnętrzny – załącznik nr 1.

## **2. Warsztaty plastyczne i rękodzieła w ramach pracy pracowni artystycznej.**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca grupowa i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką.

**Termin realizacji:** Praca ciągła, zajęcia prowadzone w ramach pracowni artystycznej.

Wynikający z planu zajęć z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i potrzeb np. wystawa prac, konkurs itp.

**Odpowiedzialny:** terapeuta



**Cel główny:** Rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata.

**Cele szczegółowe:**

- 1) Rozwijanie twórczości artystycznej.
- 2) Nabycie /wzrost/ kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
- 3) Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- 4) Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- 5) Rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw, dekorowanie poszczególnych pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce.
- 6) Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- 7) Rozwijanie zainteresowań uczestników.
- 8) Doskonalenie umiejętności manualnych.
- 9) Nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- 10) Rozwijanie wyobraźni i kreatywności.
- 11) Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- 12) Rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- 13) Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.
- 14) Rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej.

**W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez:**

- 1) Papieroplastyka: wykonywanie z krepiny, bibuły kwiatów, wyklejanie obrazków na tekturze kulkami z bibuły, kolorowych gazet, ozdabianie choinek itp.
- 2) Masa papierowa, (tworzenie z niej figur o różnych kształtach na potrzebę zdobnictwa).
- 3) Wykonywanie kartek okolicznościowych.
- 4) Wyklina papierowa.
- 5) Origami modułowe.
- 6) Wykonywanie sezonowych dekoracji placówki itp.

**Malarstwo:**

- 1) Poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkłe, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp.
- 2) Malowanie różnymi rodzajami materiału – farba plakatowa, farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek.

- 421
- 3) Zachęcanie, motywowanie do twórczości własnej uczestnika, jak i do odwzorowywania np. rysunek z natury.
  - 4) Ćwiczenie wyobraźni tj. malowanie ilustracji do wcześniej przytoczonego tekstu lub wysłuchanej muzyki.
  - 5) Nauka dostrzegania piękna otaczającej nas przyrody, wyrażania uczuć w swoich pracach, plenery plastyczne „Cztery pory roku” (również w fotografii).

#### **Rękodzieło:**

- 1) Nauka i tworzenie obrazów z liści, płatków kwiatów itp.
- 2) Oklejanie słoików, butelek, węgla, sznurkiem itp.
- 3) Tworzenie obrazów typu collage.
- 4) Nauka zdobienia metodą decoupage.
- 5) Nauka wykorzystania materiałów ekologicznych w sztuce (tzw. darów natury) zbieranie i suszenie liści, gałęzi, kasztanów, szyszek, traw, nasion roślin, owoców, mchu, muszli, trzciny.
- 8) Zdobnictwo i dekoratorstwo.
- 9) Układanie różnorodnych kompozycji kwiatowych.
- 10) Tworzenie stroików okazjonalnych na „cztery pory roku”, świątecznych wg własnej inwencji.

**Wyposażenie:** sztalugi, nożyczki, pistolety klejowe, pędzle, igły, nici, farby, kredki, bloki, bibuła, krepina, kleje itp.

W ramach zajęć pracowni artystycznej, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest: - trening umiejętności spędzania czasu wolnego - załącznik nr 3

### **3. Pracownia techniczna**

**Zakres:** postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** praca w małych grupach i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań.

Termin realizacji: praca ciągła, wg potrzeb i oczekiwań, lub inny układ wynikający z planu zajęć.

Odpowiedzialny: terapeuta zajęciowy.

**Cel główny:** Nabycie/ rozwijanie umiejętności życiowych (dom, praca, społeczeństwo).

#### **Cele szczegółowe:**

- 1) Nabycie umiejętności organizacji stanowiska pracy i przebiegu prostych czynności związanych z wykonaniem prac.

- 2) Zdobyć wiedzę i umiejętności w zakresie stosowania przerw w procesie pracy.
- 3) Rozwijanie umiejętności samokontroli tempa pracy.
- 4) Kształtowanie zasad koleżeństwa w grupie z innymi uczestnikami.
- 5) Wzrost umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy przy korzystaniu z urządzeń technicznych i narzędzi w trakcie obróbki materiałów.
- 6) Nabycie umiejętności technicznych, niezbędnych do wykonywania prostych prac gospodarskich.
- 7) Kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
- 8) Kształtowanie i zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadania i powierzony materiał.
- 9) Zdobyć wiedzę na temat ekonomicznego i ekologicznego gospodarowania materiałami. W ramach pracowni wykonywane będą: czyszczenie listew i kawałków drewna papierem ściernym, rysowanie i wycinanie w deskach różnorodnych konturów, nauka posługiwania się wyrzynarką, wiertarką, prace malarskie: szpachlowanie dziur, dorabianie farby i malowanie fragmentów ścian i inne prace, nauka, doskonalenie, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, ergoterapia – nabycie i doskonalenie umiejętności czyli: - pielęgnacja roślin doniczkowych (kopanie, sianie, pielęgnacja roślin itd.) .
- 10) Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztaty Terapii Zająciowej lub podjęcia zatrudnienia.

**Wyposażenie:** narzędzia i urządzenia stolarskie (wiertarka, piła), zestawy narzędzi i urządzeń do drobnych prac konserwatorskich i remontowych, itp.

W ramach zajęć pracowni technicznej, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest: trening funkcjonowania w codziennym życiu, trening budżetowy - załącznik nr 1

#### **4. Pracownia informatyczna**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne – ćwiczebne realizacji zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką, w programach edukacyjnych.

Termin realizacji: Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie według planu zajęć.

Odpowiedzialny: terapeuta



u23

**Cel główny:** Nabywanie i rozwijanie kompetencji kluczowych – umiejętności IT

**Cele szczegółowe:**

- 1) Nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera; włączania komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku.
- 2) Nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word, korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem, praca w edytorze tekstów, pisanie tekstu, poprawianie i uzupełnianie tekstu, zmiana fragmentów tekstu, zaznaczanie, kopiowanie, przenoszenie, wycinanie fragmentów tekstu, wyrównywanie tekstu.
- 3) Rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych: „Logopedyczne zabawy”.
- 4) Nabycie umiejętności wyszukiwania w internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.
- 5) Nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych.
- 6) Rozwijanie zainteresowań,
- 7) Poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.
- 8) Nauka pisania CV i listu motywacyjnego.
- 9) Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztaty Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.

**Wyposażenie:** Uczestnicy mają do dyspozycji pięć zestawów komputerowych z dostępem do internetu, urządzenie wielofunkcyjne (drukarkę), projektor.

Komputery wyposażone są w system operacyjny Windows, przeglądarkę internetową, komunikator internetowy, Skype itp.

W ramach zajęć prowadzonych w pracowni informatycznej, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest: - trening umiejętności spędzania czasu wolnego - załącznik nr 3

## **6. Warsztaty muzyczno-teatralne realizowane w ramach pracowni multimedialnej**

**Zakres:** postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** praca grupowa i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką, filmoterapia.



Termin realizacji: zgodnie z tygodniowym ramowym planem pracy lub wg oczekiwań i potrzeb (np. przed spotkaniem okolicznościowym).

Odpowiedzialny: terapeuta zajęciowy, psycholog

**Cel główny:** Zwiększenie poziomu aktywności poprzez kontakt z muzyką i sztuką.

**Cele szczegółowe:**

- 1) Zwiększenie dbałości o kulturę języka, kultywowanie tradycji, zwyczajów i obrzędów.
- 2) Wzrost motywacji uczestników do współtworzenia inscenizacji słowno-muzycznych.
- 3) Rozwijanie i kształtowanie prawidłowej mowy – wyrazistości wypowiedzi, właściwej intonacji, prawidłowego operowania głosem, korygowanie usterek językowych, właściwej postawy i oddechu przy wygłaszaniu kwestii.
- 4) Rozwijanie umiejętności intelektualnych – zrozumienia treści scenariusza.
- 5) Zwiększenie możliwości pamięciowych – opanowania krótkich tekstów i piosenek.
- 6) Zwiększenie umiejętności pracy w grupie.
- 7) Pokonywanie barier społecznych – nieśmiałości, dotyku.
- 8) Wzrost poziomu samooceny.
- 9) Rozwijanie kreatywności, rozbudzanie wyobraźni.
10. Uwrażliwienie na sztukę, kształtowanie gustu muzycznego.
- 11) Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej.
- 12) Zwiększenie kompetencji emocjonalnych – wyrażania uczuć pozytywnych, jak i negatywnych, pokonywanie tremy, osvajanie z szeroką publicznością.
- 13) Motywowanie do czynnego udziału w organizowaniu uroczystości okolicznościowych w ŚDS (bal karnawałowy, Dzień Kobiet - marzec, Dzień Matki - maj, Wigilia itp., prezentacje inscenizacji słownomuzycznych na spotkania i uroczystości lokalne).
- 14) Motywowanie do udziału w różnych imprezach poza ŚDS (konkursy, festiwale piosenek, prezentacje małych form teatralnych, festyny integracyjne).
- 15) Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.
- 16) Zwiększenie umiejętności opanowania emocji poprzez działanie energetyzujące i relaksacyjne.
- 17) Wzrost umiejętności kojarzenia.
- 18) Pobudzenie potrzeb estetycznych i poznawczych.

Wyposażenie: kamera, aparat fotograficzny, gitara, zestaw głośników z mikrofonem itp.

Realizowane w ramach zajęć pracowni multimedialnej, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest : - trening umiejętności spędzania czasu wolnego - załącznik nr 3

## 425 7. Rehabilitacja ruchowa w ramach pracowni terapii ruchem

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca w małych grupach i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań.

Termin realizacji: Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie w grupach 3 – 7 osobowych, około 1 godz. dziennie.

Odpowiedzialny: terapeutę zajęciowego, fizjoterapeutę.

**Cel główny:** Poprawa i utrzymanie stanu psychofizycznego.

**Cele szczegółowe:**

- 1) Nabycie, doskonalenie sprawności ruchowej w ramach ćwiczeń koordynacyjnych, ogólnousprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, równoważnych, ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych, spacerów.
- 2) Rozładowanie napięć psychicznych.
- 3) Polepszenie samopoczucia.
- 4) Wzrost aktywności psychospołecznej.
- 5) Stymulowanie uczestników w kierunku wzrostu samodzielności.
- 6) Poglębianie nawyku właściwej pielęgnacji i higieny, umiejętność lepszej kontroli swojego zdrowia.
- 7) Kształtowanie przez sport cech charakteru i woli, unormowanie postępowania w grupie, uaktywnienie, wyrabianie odwagi, hartowanie psychiczne.
- 8) Nabywanie sprawności fizycznej w celu podjęcia pracy, a zatem polepszenia własnej egzystencji.
- 9) Wdrażanie do zdrowego, higienicznego, i bezpieczniejszego życia oraz czynnego spędzania czasu wolnego.
- 10) Podnoszenie zdolności poznawczych: uwagi, spostrzegawczości, orientacji w przestrzeni, wyobraźni, umiejętności myślenia przyczynowo skutkowego, przewidywania oraz podejmowania właściwych decyzji.

**Wyposażenie:** bieżnia, stepper, rower rehabilitacyjny, bieżnia, materiały do ćwiczeń; piłki rehabilitacyjne, woreczki, szarfy, itp.

W ramach zajęć pracowni terapii ruchem, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest : trening umiejętności spędzania czasu wolnego - załącznik nr 3 , trening funkcjonowania w codziennym życiu i trening higieny - załącznik nr 1.

## 8. Pracownia dziewiarska

**Zakres:** postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** praca w małych grupach i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań

Termin realizacji: praca ciągła, wg potrzeb i oczekiwań, lub inny układ wynikający z planu zajęć.

Odpowiedzialny: terapeuta zajęciowy.

**Cel główny:** Nabycie/ rozwijanie umiejętności życiowych (dom, praca, społeczeństwo).

### **Cele szczegółowe:**

- 1) Nabycie umiejętności organizacji stanowiska pracy i przebiegu prostych czynności związanych z wykonaniem prac.
- 2) Zdobywanie wiedzy i umiejętności w zakresie stosowania przerw w procesie pracy.
- 3) Rozwijanie umiejętności samokontroli tempa pracy.
- 4) Kształtowanie zasad koleżeństwa w grupie z innymi uczestnikami.
- 5) Wzrost umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy przy korzystaniu z urządzeń technicznych i narzędzi w trakcie obróbki materiałów.
- 6) Nabycie umiejętności technicznych, niezbędnych do wykonywania prostych prac.
- 7) Rozwijanie zdolności poznawczych i intelektualnych.
- 8) Nauka cierpliwości oraz wytrwałości.
- 9) Wyrabianie sprawności manualnej.
- 10) Nauka kroju, szycia i haftu.
- 11) Nauka obsługi maszyny do szycia i żelazka.
- 12) Nabycie umiejętności planowania i rozmieszczania rysunku na płótnie, doboru odpowiednich kolorów i rodzajów ściegu.
- 13) Poznanie zasady filcowania wełny.
- 14) Nauka małych przeróbek odzieży, zwężanie, poszerzanie, wszywanie zamka czy podłożenie spodni.
- 15) Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztat Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.

**Wyposażenie:** krosno do haftu, maszyna do szycia, zestaw drutów.

W ramach zajęć pracowni dziewiarskiej, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest: trening umiejętności spędzania czasu wolnego - załącznik nr 3, trening funkcjonowania w codziennym życiu załącznik nr 1.



## 9. Poradnictwo psychologiczne

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Społeczność terapeutyczna, treningi (umiejętności społecznych i interpersonalnych z zakresu nawiązywania i utrzymania kontaktów społecznych, motywowania do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, trening asertywności, trening rozpoznawania emocji, trening umiejętności spędzania czasu wolnego, trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się itp.), psychodrama, psychorysunek, muzykoterapia, psychoedukacja.

**Termin realizacji:** Psychoterapia indywidualna i grupowa, według planu zajęć.

Odpowiedzialny: psycholog inna osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco aktywizującego.

**Cel główny:** Poprawa funkcjonowania psychicznego i społecznego uczestników.

### **Cele szczegółowe:**

- 1) Zwiększenie poczucia własnej wartości.
- 2) Nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku.
- 3) Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia.
- 4) Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej.
- 5) Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych.
- 6) Budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości.
- 7) Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny.
- 8) Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie.
- 9) Kształtowanie umiejętności różnicowania emocji.
- 10) Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych.
- 11) Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania.
- 12) Rozwijanie umiejętności asertywnych.
- 13) Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.
- 14) Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania.
- 15) Kształtowanie podejmowania decyzji.
- 16) Kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym czasem.
- 17) Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztat Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.



Psycholog dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego i społecznego. Wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco - aktywizujących. Zajmuje się poradnictwem psychologicznym dla uczestników oraz ich rodzin. Psycholog daje również wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.

W ramach zajęć poradnictwa psychologicznego, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest : - trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności społecznych, trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się - załącznik nr 2

### **10. Poradnictwo socjalne.**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Społeczność terapeutyczna, treningi (umiejętności społecznych i interpersonalnych z zakresu nawiązywania i utrzymania kontaktów społecznych, motywowania do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, trening asertywności).

**Termin realizacji:** Według planu zajęć.

Odpowiedzialny: terapeuta, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco aktywizującego.

**Cel główny:** Poprawa funkcjonowania w zakresie pokonywania trudności, radzenie sobie w codziennym życiu.

#### **Cele szczegółowe:**

- 1) W ramach organizowania wsparcia rozwijana jest współpraca z podmiotami pomocy społecznej oraz pracownikami służb społecznych.
- 2) Przeciwdziałania i ograniczenia negatywnych zjawisk społecznych dotyczących osoby z zaburzeniami psychicznymi czy osoby z niepełnosprawnością intelektualną.
- 3) Rozwijane umiejętności w zakresie pokonywania trudności.
- 4) Radzenia sobie w codziennym życiu.
- 5) Kształtowanie właściwych postawy i nawyków.
- 6) Poradnictwo w zakresie rozwiązywania spraw życiowych.
- 7) Pomoc w realizacji spraw urzędowych.
- 8) Umówienie wizyty do lekarza.
- 9) Animację społeczną.
- 10) Pobudzenie społecznej aktywności we wspieraniu osób niepełnosprawnych.

428

W ramach zajęć poradnictwa socjalnego, zgodnie z planem tygodniowym realizowany jest :  
trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności społecznych - załącznik nr 2.

### **11. Szkolenie kadry**

- 1) Kadra terapeutyczna zgodnie z §23 ust. 1 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 poz. 249) będzie uczestniczyła w szkoleniach wynikających ze zgłaszanych potrzeb z podziałem na dwie grupy tak aby nie zakłócać ciągłości pracy placówki.

**Załącznik nr 1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu.**

| L.p. | Formy, metody pracy                                                                                                                                                                                                                                | Termin realizacji                                                                                                              | Osoba odpowiedzialna                                                             | Cele, spodziewane efekty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Dbłość o wygląd zewnętrzny: praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne, ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe-przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład.                          | Praca ciągła, zajęcia odbywają się w małych grupach, zgodnie z planem tygodniowym oraz w ramach zajęć poszczególnych pracowni. | Terapeuta zajęciowy, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco aktywizującego. | Nabycie/doskonalenie umiejętności: wyrabianie nawyków higienicznych, dobieranie stosownej odzieży do okoliczności, pory dnia i roku, samodzielnego prania ręcznego, obsługi sprzętu AGD, prasowania, składania ubrań, rozwieszania wypranej bielizny, kontrola swojego wyglądu przed lustrem, schludny wygląd, regularne czyszczenie obuwia i dbanie o własną odzież, regularna zmiana bielizny osobistej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2    | Nauka higieny: praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład.                                      | Praca ciągła, zajęcia odbywają się w małych grupach, zgodnie z planem tygodniowym w ramach zajęć poszczególnych pracowni.      | Terapeuta zajęciowy, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco aktywizującego. | Nabycie/doskonalenie umiejętności: dbania o higienę osobistą całego ciała, korzystanie z przyborów toaletowych oraz różnych kosmetyków np.: dezodorantów, kremów, balsamów itp., Posiadanie nawyków higienicznych, zwłaszcza prawidłowe mycie i dezynfekcja rąk (po wyjściu z toalety, po powrocie do domu, przyjeździe z ulicy, przed posiłkami), stosowanie maseczki ochronnej, przyłbicy z uwagi na zagrożenie epidemiologiczne, używanie chusteczek do nosa, higiena jamy ustnej, pielęgnacja paznokci (obcinanie paznokci obu rąk), posługiwanie się pilnikiem do paznokci, higiena podczas miesiączki, golenie się, pielęgnacja włosów (mycie, suszenie, układanie włosów, strzyżenie włosów), przestrzeganie zasady nie korzystania z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób, itp. |
| 3    | Trening kulinarny: nabycie umiejętności praktycznych, praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy, pogadanka, dyskusja, wykład | Praca ciągła, zajęcia odbywają się zgodnie z planem tygodniowym (codziennie ok. 2 godz.) z podziałem na grupy od 3-7 osób.     | Terapeuta zajęciowy, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco aktywizującego. | Nabycie/doskonalenie umiejętności: planowania posiłków, poznania zasad prawidłowego przechowywania żywności, korzystania z przepisów kulinarnych, obsługi sprzętu AGD, dbałość o estetykę podczas jedzenia, dekorowanie stołu na co dzień i od święta, posługiwanie się sztućcami, odnoszenie po sobie naczyń, zasady zdrowego odżywiania się itp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4    | Trening budżetowy praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji                                                                                                                                                            | Praca ciągła, zgodnie z planem tygodniowym w ramach zajęć                                                                      | Terapeuta zajęciowy, osoba wchodząca w skład zespołu                             | Nabycie/doskonalenie umiejętności w zakresie: poznania wartości pieniądza, umiejętności samodzielnych zakupów, przygotowanie listy potrzebnych artykułów, rozpoznawanie przydatności do użycia poszczególnych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|  |                                                                  |                         |                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; | poszczególnych pracowni | wspierająco aktywizującego. | produktów, orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń, dokonywanie terminowych opłat za np.: czynsz, światło woda, itp., odpowiedzialność za zawieranie umów (na telefon, Internet, TV), odpowiedzialność za kredyty i pożyczki (Prowident, Chwilówki). |
|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Załącznik nr 2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

| L.p. | Formy, metody pracy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Termin realizacji                                                                                                     | Osoba odpowiedzialna                                                                        | Cele, spodziewane efekty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów; praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy-pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką;<br>*kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi,<br>*uczestnik jako członek grupy,<br>*uczestnik jako członek placówki ŚDS,<br>*uczestnik jako członek społ. lokalnej,<br>*uczestnik w środowisku przyrodniczym,<br>*uczestnik jako konsument. | Praca ciągła zgodnie z tygodniowym planem tygodnia w ramach działań poszczególnych pracowni w miarę potrzeb częściej. | Psycholog, terapeuta zajęciowy, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco aktywizującego. | Nabycie, doskonalenie umiejętności w zakresie: nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, uczestnik uczy się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów, właściwej komunikacji interpersonalnej. Stosowne zachowanie w miejscach publicznych.<br>Zajęcia praktyczne poza siedzibą ŚDS -forma wyjazdowa polegająca na tym, że uczestnicy wspierani przez (terapeutów/psychologa) załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędnikami (możliwość skorzystania z zasiłków celowych, możliwość dofinansowania z środków NFZ zaopatrzenia ortopedycznego, mat. pomocniczych, profilaktyka zdrowotna, poszukiwanie pracy np. sezonowej).<br>Najbliższa rodzina - role, zajęcia i obowiązki domowe, wykonywane zawody, obchody świąt rodzinnych, dom rodzinny mieszkanie, funkcje, wyposażenie, adres.<br>Kolega, przyjaciel, opiekun, normy współżycia w grupie, formy grzecznościowe, współuczestnictwo w zabawie i pracy zespołowej, utrzymanie ładu i porządku w miejscu pobytu.<br>Uczestnicy i pracownicy ŚDS, stosunki między nimi, ich funkcje, budynek, pomieszczenia, przeznaczenie, otoczenie, ogród, ulica, nazwa, adres placówki.<br>Śąsiedzi, znajomi, role społeczne, okolica, władze lokalne, region, tradycje – obyczaje.<br>Pory roku i zjawiska im towarzyszące, świat roślin, ich znaczenie i uprawy, świat zwierząt, hodowla i opieka, ochrona środowiska.<br>Sklepy, asortyment, płacenie, punkty usługowe, poczta, telekomunikacja, lokale gastronomiczne, komunikacja i środki transportu, książka, prasa, radio, telewizja, kino, teatr, koncert, muzeum, wystawa. |
| 5    | Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Praca ciągła, zgodnie z planem tygodniowym (raz w tygodniu 1 godz.) w miarę                                           | Psycholog/ terapeuta zajęciowy, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco                 | Trening obejmuje doskonalenie kompetencji komunikacyjnych czyli zdolności do wybierania odpowiednich struktur językowych oraz umiejętność uwzględniania sytuacji mówienia, na którą składają się właściwości poznawcze i emocjonalne mówiącego, pełnione przez niego role społeczne, system norm i wartości.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Zajęcia będą realizowane przy użyciu następujących metod :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowa ukierunkowana</li> <li>- metoda instruktażowa</li> <li>- samoocena</li> <li>- informacje zwrotne</li> <li>- piktogramy.</li> </ul> | potrzeb częściej. | aktywizującego. | <p>W wyniku tego treningu uczestnicy powinni nabyć wiedzę o na temat budowania zdań odpowiednich do sytuacji społecznych, rang rozmówców oraz celów wypowiedzi. Uczestnicy w akcie komunikacji powinni dostrzegać sytuacyjne uwarunkowania wypowiedzi, a wśród nich takie komponenty jak miejsce i czas rozmowy, kanał przekazu informacji i gatunek wypowiedzi oraz temat rozmowy, zależnie od liczby rozmówców stosować formę monologową, dialogową, polilogową.</p> <p>Uczestnicy uwzględnić mają w wypowiedziach czas rozmowy, który wyznacza trzy typy interakcji między nadawcą a odbiorcą, gdy zachodzi w tym samym dla uczestników czasie lub gdy nadawca zwraca się do odbiorców w przyszłości.</p> <p>Uczestnicy poznają uwarunkowane wypowiedzi, na które składają się społeczne role językowe, realizowane przez mówiących w sytuacjach komunikacyjnych.</p> <p>Role tworzą układ hierarchiczny a każda z nich dysponuje innym zasobem środków językowych. O rolach językowych decydują: ranga rozmówców, ich wzajemna pozycja, rodzaj kontaktu (oficjalny lub nieoficjalny), indywidualny lub grupowy, trwałe lub sporadyczny.</p> <p>Uczestnicy stosownie do okoliczności wybierają odpowiedni gatunek np. propozycja, rada wspomnienie, protest, ostrzeżenie, zakaz, nakaz, prośba, polecenie.</p> <p>W czasie ćwiczeń uczestnicy zwracają uwagę na zróżnicowanie sposobów mówienia w zależności od rodzaju kontaktu (pośredni i bezpośredni, oficjalny i nieoficjalny oraz relacji (równorzędna i nierównorzędna ) pomiędzy rozmówcami.</p> <p>Sytuacje ćwiczeń obejmują interakcje z jedną lub kilkoma osobami a znaczenie komunikatu wyznacza także umiejętność interpretowania znaków niewerbalnych (gestów, mimiki, dystansu przestrzennego między osobami).</p> <p>W czasie ćwiczeń uczestnicy korzystają z fotografii, dla których proponują kilka wariantów zachowań komunikacyjnych, uzupełniają brakujące elementy komunikatów w różnych kontekstach sytuacyjnych, podejmują próby interpretowania przekazów.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

u33

### Załącznik nr 3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

| L.p. | Formy, metody pracy                                                                                                                                                                                                                          | Termin realizacji                                                                  | Osoba odpowiedzialna                                                             | Cele, spodziewane efekty                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – przypadków, sytuacyjna, metody asymilacji wiedzy-pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką. | Praca ciągła, zgodnie z planem tygodniowym w ramach zadań poszczególnych pracowni. | Terapeuta zajęciowy, osoba wchodząca w skład zespołu wspierająco aktywizującego. | Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: biblioterapia, muzykoterapia, ludoterapia, filmoterapia, spacer, wycieczki, spotkania towarzyskie z osobami z najbliższego otoczenia, sąsiadami i znajomymi, korzystanie z oferty kulturalnej, pogadanki, panele dyskusyjne, zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej (nauka lub podtrzymywanie, na możliwym do osiągnięcia poziomie, umiejętność czytania ze zrozumieniem oraz pisanie itp.). |

## Załącznik nr 4. Ramowy tygodniowy plan pracy.

| Godz.       | Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                                    | Środa                                                                                                                                                                                                                                                     | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                                                            | Piątek                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.00-9.00   | Dotarcie do ŚDS:<br>-kawa, herbata                                                                                                                                                                                                                                                        | Dotarcie do ŚDS:<br>-kawa, herbata                                                                                                                                                                                                                        | Dotarcie do ŚDS:<br>-kawa, herbata                                                                                                                                                                                                                        | Dotarcie do ŚDS:<br>-kawa, herbata                                                                                                                                                                                                                                                  | Dotarcie do ŚDS:<br>-kawa, herbata                                                                                                                                                                                                                        |
| 9.00-10.00  | Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe                                                                                                                                                                                                                                              | Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe                                                                                                                                                                                                              | Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe                                                                                                                                                                                                              | Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe                                                                                                                                                                                                                                        | Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe                                                                                                                                                                                                              |
| 10.00-10.15 | Przerwa śniadaniowa                                                                                                                                                                                                                                                                       | Przerwa śniadaniowa                                                                                                                                                                                                                                       | Przerwa śniadaniowa                                                                                                                                                                                                                                       | Przerwa śniadaniowa                                                                                                                                                                                                                                                                 | Przerwa śniadaniowa                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.15-13.00 | Zajęcia w pracowniach, z podziałem na grupy:<br>gospodarstwa domowego, technicznej, artystycznej, informatycznej, dziewiarskiej, multimedialnej<br>- podział na grupy.<br><b>Psychodrama – gr. 1.</b><br><br>Poradnictwo, socjalne, psychologiczne -indywidualne rozmowy w miarę potrzeb. | Zajęcia w pracowniach z podziałem na grupy:<br>gospodarstwa domowego, technicznej, artystycznej, informatycznej, dziewiarskiej, multimedialnej<br>- podział na grupy.<br><br>Poradnictwo, socjalne, psychologiczne -indywidualne rozmowy w miarę potrzeb. | Zajęcia w pracowniach z podziałem na grupy:<br>gospodarstwa domowego, technicznej, artystycznej, informatycznej, dziewiarskiej, multimedialnej<br>- podział na grupy.<br><br>Poradnictwo, socjalne, psychologiczne -indywidualne rozmowy w miarę potrzeb. | Zajęcia w pracowniach z podziałem na grupy:<br>gospodarstwa domowego, technicznej, artystycznej, informatycznej, dziewiarskiej, multimedialnej<br>- podział na grupy.<br><b>Psychodrama – gr. 2</b><br>Poradnictwo, socjalne, psychologiczne -indywidualne rozmowy w miarę potrzeb. | Zajęcia w pracowniach z podziałem na grupy:<br>gospodarstwa domowego, technicznej, artystycznej, informatycznej, dziewiarskiej, multimedialnej<br>- podział na grupy.<br><br>Poradnictwo, socjalne, psychologiczne -indywidualne rozmowy w miarę potrzeb. |
| 13.00-14.00 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14.00-15.00 | Ludoterapia – w poniedziałki parzyste, w poniedziałki nie parzyste trening budżetowy                                                                                                                                                                                                      | Muzykoterapia – we wtorki parzyste, we wtorki nie parzyste nauka higieny i dbania o wygląd zewnętrzny                                                                                                                                                     | Zebrań społeczności – w środy parzyste, filmoterapię w środy nie parzyste                                                                                                                                                                                 | Trening umiejętności komunikacji z wykorzystywaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się – podział na dwie grupy.                                                                                                                                                             | Biblioterapia – w środy parzyste w piątki nie parzyste trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów społecznych                                                                                                                       |
| 15.00-16.00 | Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji                                                                                                                                                                                                                                             | Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji                                                                                                                                                                                                             | Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji                                                                                                                                                                                                             | Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji                                                                                                                                                                                                                                       | Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji                                                                                                                                                                                                             |

1. Podział na grupy do poszczególnych pracowni odbywa się z uwzględnieniem predyspozycji i zainteresowań uczestnika.
2. Psychodrama podział na grupy z uwzględnieniem rodzaju i stopnia niepełnosprawności.



W przypadku zawieszenia działalności placówki decyzją Wojewody Mazowieckiego w związku z zagrożeniem epidemiologicznym lub stanu epidemii ogłoszonego z powodu COVID-19, zostaną zastosowane formy i metody terapii z wykorzystaniem dostępnych środków technicznych do pracy na odległość takie jak:

1. Messenger
2. Skype
3. Telefon
4. Zoom itp.,

Na czas zawieszenia działalności będzie obowiązywał poniższy ramowy tygodniowy plan pracy.

Ramowy tygodniowy plan pracy ustalony na czas zawieszenia działalności zgodnie z decyzją Wojewody Mazowieckiego.

| Godz.              | Poniedziałek                                                      | Wtorek                                                                                            | Środa                                         | Czwartek                                                                                                                | Piątek                                        |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>8.00-9.00</b>   | Przygotowanie materiałów do pracy.                                | Przygotowanie materiałów do pracy.                                                                | Przygotowanie materiałów do pracy.            | Przygotowanie materiałów do pracy.                                                                                      | Przygotowanie materiałów do pracy.            |
| <b>9.00-10.00</b>  | Kontakt z opiekunem uczestnika                                    | Kontakt z opiekunem uczestnika                                                                    | Kontakt z opiekunem uczestnika                | Kontakt z opiekunem uczestnika                                                                                          | Kontakt z opiekunem uczestnika                |
| <b>10.00-13.00</b> | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów. | Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się. | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego. | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.                                                       | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego. |
| <b>13.00-15.00</b> | Biblioterapia – praca z prasą.                                    | Muzykoterapia                                                                                     | Filmoterapia                                  | Trening umiejętności komunikacji z wykorzystywaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się – podział na dwie grupy. | Biblioterapia – praca z książką.              |
| <b>15.00-16.00</b> | Uzupełnianie dokumentacji                                         | Uzupełnianie dokumentacji                                                                         | Uzupełnianie dokumentacji                     | Uzupełnianie dokumentacji                                                                                               | Uzupełnianie dokumentacji                     |

**STAROSTA**  
Miroslaw Walicki