

POWIATOWY ŚRODOWISKOWY
DOM SAMOPOMOCY
"SŁONECZNY DOM"
27-300 Lipsko, ul. Kilińskiego 13
tel. kom. 0 693 449 266
REG.673021297 NIP 509 000 91 30

~~P. W. Szumatek~~
~~P. W. Szumatek~~

Lipko/dn. 20.01.2025 r.

TER. 400.1.2025

WPŁYNĘŁO
Kancelaria Ogólna

767
21. 01. 2025

STAROSTWO POWIATOWE

Ilość załączników w LIPSKU.....
Podpis 27-300 Lipsko
ul. Rynek 1

Zarząd Powiatu

w Lipsku

Kierownik Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Lipsku zwraca się z prośbą o zatwierdzenie Planu Pracy PŚDS „Słoneczny Dom” na rok 2025, zgodnie z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020r., poz. 249). Powyższy dokument został zaakceptowany przez Wydział Polityki Społecznej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie pismem nr WRPS-I.9421.9.10.2024.MTr z dn. 19 grudnia 2024 r.

W załączeniu plan pracy.

z poważaniem

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy "SŁONECZNY DOM"

mgr Beata Laskowska

Plan pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Lipsko na 2025 r. Typ A i B

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2025	Osoba/osoby odpowiedzialna/ e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunk owa liczba);	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/u sług indywidualn e/grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu Dla Typu A i B					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny - nauka dbania o wygląd odzieży, prania, czyszczenia - nauka dobierania stosownej odzieży do pory roku i okoliczności	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	dwa razy w tygodniu ok.1 h oraz w miarę potrzeb	rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne i grupowe	-nabycie umiejętności dobierania odpowiedniego ubioru do sytuacji i pogody
2.	Trening nauki higieny - nauka dbania o higienę osobistą całego ciała - nauka prania, prasowania, składania	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	dwa razy w tygodniu ok. 0,5h oraz w miarę potrzeb	pogadanka instruktaż, zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne	-nabycie umiejętności mycia poszczególnych części ciała, wiedzy na temat zasad korzystania

	ubrań, rozwieszania wypranej odzieży					z pomieszczeń sanitarnych, umiejętność korzystania ze środków czystości i przyborów toaletowych
3.	Trening kulinarny – (zajęcia w pracowni kulinarnej)-planowanie posiłków -poznawanie zasad prawidłowego przechowywania żywności, korzystania z przepisów kulinarnych -obsługa sprzętów AGD -dbałość o higienę podczas przygotowywania i spożywania posiłków	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	pięć razy w tygodniu po około 1,5h	pogadanka instruktaż, jeśli będzie możliwe zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne i grupowe	-znajomość zasad higieny i umiejętność stosowania ich podczas pracy z żywnością, - umiejętność posługiwania się sprzętami, nakrywania do stołu, przygotowania prostych posiłków i obsługi sprzętów kuchennych
4.	Trening umiejętności praktycznych - nauka podstawowych czynności porządkowych w ośrodku i na zewnątrz - obsługa sprzętów AGD zgodnie z zasadami BHP - pielęgnacja zieleni wokół ośrodka	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	raz w tygodniu około 1h	rozmowa, instruktaż, ćwiczenia praktyczne; zajęcia indywidualne i grupowe	-umiejętność obsługi sprzętów i narzędzi używanych w gospodarstwie domowym

5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - nauka poznawania wartości pieniądza i gospodarowania własnym budżetem - sporządzanie listy potrzebnych zakupów - dokonywanie zakupów samodzielnie i z pomocą - orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	dwa razy w tygodniu około 1h indywidualnie w miarę potrzeb	pogadanka, zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne i grupowe	- znajomość wartości pieniądza, samodzielne sporządzanie list zakupów i dokonywanie zakupów, planowanie i kontrola wydatków, - umiejętność oszczędzania
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów Dla Typu A i B					
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury - nauka reguł i norm obowiązujących w społeczeństwie - motywacja do akceptowanych przez otoczenie zachowań	instruktor terapii zajęciowej, opiekun, psycholog	30 (podział na grupy)	raz w tygodniu około 1h	pogadanka, zajęcia praktyczne metody zabawowe, burza mózgów; zajęcia indywidualne i grupowe	- umiejętność inicjowania i właściwego prowadzenia rozmowy, właściwe reagowanie na krytykę pod własnym adresem, radzenie sobie z uczuciami pozytywnymi i negatywnymi, umiejętność słuchania, - umiejętność odmawiania

	- właściwe nawiązywanie kontaktów					
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych Dla Typu A i B					
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej - nauka różnych zastępczych sposobów komunikowania się	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	raz w tygodniu około 1h oraz w miarę potrzeb	rozmowa, ćwiczenia praktyczne; zajęcia indywidualne i grupowe	- umiejętność porozumiewania się z osobami z trudnościami w komunikacji werbalnej
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu – raz w tygodniu około 1h Dla Typu A i B					
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą	instruktor terapii zajęciowej	30 (podział na grupy)	raz w tygodniu około 1h oraz w miarę potrzeb (zajęcia świetlicowe)	rozmowa, zajęcia praktyczne; czytanie; zajęcia grupowe	- rozbudzenie chęci czytania, - rozwijanie umiejętności płynnego czytania
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi	instruktor terapii zajęciowej	30 (podział na grupy)	raz w tygodniu około 1h oraz w miarę potrzeb (zajęcia świetlicowe)	pogadanka, zajęcia praktyczne; zajęcia grupowe	- umiejętność wyboru odpowiednich programów w czasie wolnym

3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	raz w tygodniu około 1h oraz w miarę potrzeb (zajęcia świetlicowe)	pogadanka, zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne i grupowe	- umiejętność samodzielnego szukania informacji
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	zgodnie z harmonogramem imprez	pogadanka; zajęcia grupowe	- umiejętność nawiązywania kontaktów i zachowania się podczas spotkań
V.	Poradnictwo psychologiczne polegające na ocenie stanu zdrowia psychicznego oraz prowadzeniu porad i zajęć przez psychologa - radzenie sobie z problemami wynikającymi z niepełnosprawnościami - nauka akceptowania samego siebie - nauka kontroli nad własnymi emocjami oraz radzenia sobie w sytuacjach trudnych - wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych	psycholog	30	raz w tygodniu - 4h	rozmowa, obserwacja instruktora; zajęcia indywidualne lub grupowe	- pozytywny obraz własnej osoby, - konstruktywne rozwiązywanie powstałych konfliktów

	- ocena stanu psychicznego						
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych - uczestnicy wspierani przez pracowników PŚDS załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe (wypełnianie dokumentów, pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw urzędowych, pomoc w dotarciu do instytucji)	instruktor terapii, zajęciowej, opiekun	30	dwa razy w tygodniu ok.1h	rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne	-samodzielność podczas wypełniania pism urzędowych, - właściwy sposób zachowania się w urzędzie, - umiejętność interpretowania pism urzędowych	
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych Dla Typu A i B						
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza - rejestrowanie uczestników do lekarza rodzinnego lub poradni specjalistycznych	instruktor terapii, zajęciowej, opiekun	30	w miarę potrzeb	rozmowy	- utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników	
2.	Pomoc w zakupie leków - pomoc w zdobyciu recept - wyjścia z uczestnikami do apteki	instruktor terapii, zajęciowej, opiekun	30	w miarę potrzeb	rozmowa, zajęcia praktyczne	-utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników - kształtowanie poczucia potrzeby	

								systematycznego przyjmowania leków
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia - wyjazd z uczestnikami do instytucji służby zdrowia	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30	w miarę potrzeb	zajęcia praktyczne			- utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników
VIII.	Niezbędna opieka Dla Typu A i B							
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji - opieka i pomoc w czynnościach dnia codziennego np. ubieranie, pomoc	opiekun	2	pięć razy w tygodniu	obserwacja, rozmowa, pierwsza pomoc przedmedyczna			- zadowolenie uczestników z otrzymywanego wsparcia, - stabilny stan psychofizyczny

	w jedzeniu, utrzymaniu higieny, przemieszczania się, pobytu na zajęciach							
2.	Opieka nad uczestnikami - pomoc uczestnikom w podstawowych czynnościach dnia codziennego	opiekun, instruktor terapii zajęciowej	30	w miarę potrzeb	ind. i grupowo	- zapewnienie bezpieczeństwa podczas zajęć i transportu - utrzymanie higieny		
IX.	Terapia ruchowa Dla Typu A i B							
1.	Zajęcia sportowe - zajęcia w sali ze sprzętem sportowym, gry i zabawy ruchowe	instruktor terapii zajęciowej	28	dwa razy w tygodniu około 1h	zajęcia grupowe, instruktaż, zajęcia praktyczne	-podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej -poprawę stanu fizycznego - polepszenie samopoczucia -zwiększenie aktywności ruchowej uczestników -rozładowanie napięć psychicznych		
2.	Turystyka i rekreacja -spacery -rajdy -wycieczki	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30	w miarę potrzeb oraz według harmonogramu	zajęcia grupowe, zajęcia praktyczne	-poprawa stanu psychofizycznego -polepszenie samopoczucia -poznanie miejsc do których nie są w stanie samodzielnie dotrzeć		

3.	Rehabilitacja	Technik masażysta	30	cztery razy w tygodniu po 4h	zajęcia indywidualne lub w małych grupach	- podtrzymywanie ogólnej sprawności ruchowej, - usprawnianie motoryczne
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy	Nie dotyczy				
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku - zakup gotowych dań lub przygotowanie w pracowni kulinarnej dań obiadowych	opiekun	30	pięć razy w tygodniu	zajęcia grupowe, instruktaż, zajęcia praktyczne	- zapewnienie posiłku - utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników
XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej Dla Typu A i B					
1	Zajęcia w pracowniach – postępowanie przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia - informatyczno-filmowa - kulinarno-gospodarcza - muzyczno-teatralna - przyrodniczo-ekologiczna	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	pięć razy w tygodniu około 1,5 h	pogadanka, zajęcia praktyczne; zajęcia grupowe	- rozwijanie zainteresowań - umiejętność zagospodarowania czasu wolnego - usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej

	- plastyczno-bukieciarska					- doskonalenie zręczności manualnej - wyrobienie poczucia estetyki - wyrabianie wytrwałości i dokładności w pracy - umiejętność dbania o estetykę otoczenia
XIII.	Usługi transportowe - dowóz uczestników wynajętym busem	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	17	pięć razy w tygodniu	dowóz grupowy	-zapewnienie dojazdu do ośrodka
XIV.	Szkolenie kadry -organizacja szkoleń w godzinach pracy PŚDS, z podziałem na grupy pracowników	kierownik	10	według potrzeb, co najmniej raz na 6 miesięcy	analiza potrzeb	-podnoszenie poziomu wiedzy pracowników -zapewnienie wysokiej jakości świadczonych usług
XV.	Spotkania ZWA	kierownik	9	według potrzeb	rozmowa, analiza potrzeb	-przygotowanie dokumentacji uczestników - omówienie występujących problemów
XVI.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami -OPS, PCPR, PZP,PUP,WTZ,DPS,LCK, ŚDS, Kościół	kierownik, instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30	według potrzeb	spotkania ind. i grupowe	-ułatwienie uczestnikom korzystania z instytucji -integracja -wymiana doświadczeń

							- nawiązywanie nowych znajomości
XVII.	Zajęcia klubowe -zajęcia dla osób oczekujących na miejsce	instruktor terapii zajęciowej	w miarę potrzeb	dwa razy w tygodniu, wyznaczane indywidualnie dla każdej osoby	zajęcia indywidualne i grupowe; pokaz, instruktaż, rozmowa		-poznanie sposobu funkcjonowania ośrodka -integracja, nawiązanie nowych znajomości
XVIII.	Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych zgodnie z harmonogramem rocznym	kierownik, instruktor terapii zajęciowej	30	zgodnie z kalendarzem imprez	zajęcia grupowe		-poprawa stanu psychofizycznego - polepszenie samopoczucia -integracja, wymiana doświadczeń -nawiązywanie nowych znajomości
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi - poszerzenie oferty o zajęcia z terapii pedagogicznej	kierownik			zajęcia grupowe		- utrwalanie i usprawnianie umiejętności czytania i pisanie - poprawa koncentracji uwagi

Załączniki do planu pracy: Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu

Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy "ŚWIETLIŚCZNY DOM"
mgr Beata Laskowska

Sporządził : Beata Laskowska

data i podpis kierownika jednostki

KOWIATOWY ŚRODOWISKOWY
 "SŁONECZNY DOM"
 27-300 Lipsko, ul. Kilińskiego 13
 tel. kom. 0 693 449 266
 REG. 673021297 NIP 509 000 91 30

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

Harmonogram zajęć i treningów prowadzonych w PŚDS w Lipsku

PONIEDZIAŁEK	
7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie
9:30 – 13:00	Indywidualne rozmowy z uczestnikami
	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny.
	Poradnictwo psychologiczne
13:00 – 13:30	Zajęcia w pracowniach
13:30 – 14:30	Przerwa obiadowa (przygotowania do obiadu: sprzątanie stołów, rozkładanie sztućców oraz talerzy; sprzątanie po obiedzie: zmywanie naczyń, sprzątanie sali po obiedzie)
14:30 – 15:30	Zajęcia świetlicowe (spacery, oglądanie telewizji, filmów, gry i zabawy itp.)
15:30 – 16:30	Poradnictwo Psychologiczne
16:30 – 17:30	Odwóz uczestników
17:30 – 18:30	Rehabilitacja
WTOREK	
7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie
9:30 – 13:00	Indywidualne rozmowy z uczestnikami
	Zajęcia sportowe
	Trening umiejętności praktycznych
	Zajęcia w pracowniach
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa (przygotowania do obiadu: sprzątanie stołów, rozkładanie sztućców oraz talerzy; sprzątanie po obiedzie: zmywanie naczyń, sprzątanie sali po obiedzie)
13:30 – 14:30	Zajęcia świetlicowe (spacery, oglądanie telewizji, filmów, gry i zabawy itp.)
14:30 – 15:30	Zatwierdzenie spraw urzędowych
15:30 – 16:30	Odwóz uczestników
16:30 – 17:30	Rehabilitacja
ŚRODA	
7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie
9:30 – 13:00	Indywidualne rozmowy z uczestnikami
	Trening gospodarowania własnymi środkami
	Trening umiejętności komunikacyjnych
	Zajęcia w pracowniach
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa (przygotowania do obiadu: sprzątanie stołów, rozkładanie sztućców oraz talerzy; sprzątanie po obiedzie: zmywanie naczyń, sprzątanie sali po obiedzie)
13:30 – 14:30	Zajęcia świetlicowe (spacery, oglądanie telewizji, filmów, gry i zabawy itp.)
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników
15:30 – 16:30	Rehabilitacja

CZWARTEK	
7:30 – 8:30	Dowód uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie
9:30 – 13:00	Indywidualne rozmowy z uczestnikami Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny.
13:00 – 13:30	Zajęcia sportowe
13:30 – 14:30	Zajęcia w pracowniach
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa (przygotowania do obiadu: sprzątanie stołów, rozkładanie sztućców oraz talerzy; sprzątanie po obiedzie: zmywanie naczyń, sprzątanie sali po obiedzie)
13:30 – 14:30	Zajęcia świetlicowe (spacery, oglądanie telewizji, filmów, gry i zabawy itp.)
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników
8:30 – 12:30	Rehabilitacja
PIĄTEK	
7:30 – 8:30	Dowód uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie
9:30 – 13:00	Indywidualne rozmowy z uczestnikami Trening gospodarowania własnymi środkami Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
13:00 – 13:30	Zajęcia w pracowniach
13:00 – 13:30	Przerwa obiadowa (przygotowania do obiadu: sprzątanie stołów, rozkładanie sztućców oraz talerzy; sprzątanie po obiedzie: zmywanie naczyń, sprzątanie sali po obiedzie)
13:30 – 14:30	Zajęcia świetlicowe (spacery, oglądanie telewizji, filmów, gry i zabawy itp.)
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników
8:30 – 12:30	Rehabilitacja

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy "STYLICZNY DOM"

mgr Beata Laszkowska

KALENDARZ IMPREZ NA ROK 2025

Załącznik nr 2

POWIATOWY ŚRODOWISKOWY
DOM SAMOPOMOCY
"ŚLONECZNY DOM"
27-300 Lipsko, ul. Klimskiego 10
tel. kom. 0 693 449 266
REG. 673021297 NIP 509 000 91 30

STYCZEŃ	Bal karnawałowy Wyjście na koncert kolęd Walentynki Dzień kinowy Dzień Kobiet Wyjazd do kina
KWIECIEŃ	Konkurs na najpiękniejszą pisanek i palmę wielkanocną Uroczyste śniadanie Wielkanocne Uroczystość 20 – lecia PSD Wycieczka turystyczna – krajoznawcza do Kurozwęk
CZERWIEC	Sobótka Grill z konkursami na świeżym powietrzu
LIPIEC	Spotkanie integracyjne z DPS (grill, gry i zabawy)
SIERPIEŃ	Spotkanie integracyjne z SDS (grill, gry i zabawy) Spektakl teatru objazdowego
WRZESIEŃ	Święto pieczonego ziemniaka (Ognisko – pieczenie ziemniaków i kiełbasek, śpiewanie piosenek) Dzień chłopaka
PAŹDZIERNIK	Wyjazd do kina lub na kręgle Spotkanie integracyjne z SDS
LISTOPAD	Andrzejki Dzień kinowy
GRUDZIEŃ	Mikołajki Uroczysta Wigilia

KIEROWNIK
Gminnego Środowiskowego
Domu Samopomocy "Słoneczny Dom"
mgr Beata Laschowska

