

Lipko dn. 08.02.2023 r.

Zarząd
au

TER. 410.1.2023



**Zarząd Powiatu
w Lipsku**

Kierownik Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Lipsku zwraca się z prośbą o zatwierdzenie Planu Pracy PŚDS „Słoneczny Dom” na rok 2023, 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 WPS-I.9421.4.9.2022.MTr z dn. 31 stycznia 2023 r.

W załączeniu plan pracy.

z poważaniem

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy „SŁONECZNY DOM”
mgr Beata Łukaszewska

Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Słoneczny Dom” w Lipno na 2023 r.

Typ A i B

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023	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 zewnątrzny - 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 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)	praca codzienna	pogadanka instruktaż, zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne	-nabycie umiejętności mycia poszczególnych części ciała, wiedzy na temat zasad korzystania

	ubrań, rozwieszania wypranej odzieży					z pomieszczeń sanitarnych, umiejętności korzystania ze środków czystości i przyborów toaletowych
3.	Trening kulinarny – (zajęcia w pracowni kulinarnej)-planowanie posiłków -poznanie 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)	praca codzienna około 1,5h	pogadanka instruktaż, jeśli będzie możliwe zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne i grupowe	-znajomość zasad higieny i umiejętności 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 tygodniuokoło 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	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30	praca codzienna-według potrzeb	rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne; zajęcia indywidualne	-samodzielność podczas wypełniania pism urzędowych, - właściwy sposób zachowania się w urzędzie, - umiejętność interpretowania pism urzędowych
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)					
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 -utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników
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		
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	praca codzienna	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	praca codzienna, 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 - usprawnianie motoryczne -poprawę stanu fizycznego - polepszenie samopoczucia -zwiększenie aktywności ruchowej uczestników -rozładowanie napięć psychicznych	
2.	Turystyka i rekreacja -spacery -raidy -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
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	praca codzienna	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 - plastyczno-bukieciarska	instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30 (podział na grupy)	około 1,5 h codziennie	pogadanka, zajęcia praktyczne; zajęcia grupowe		- rozwijanie zainteresowań - umiejętność zagospodarowania czasu wolnego - usprawnienie koordynacji wzrokowo- ruchowej - 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	16	praca codzienna	dowóz grupowy	-zapewnienie dojazdu do ośrodka	
XIV.	Szkolenie kadry -organizacja szkoleń w godzinach pracy PŚDS, z podziałem na grupy pracowników	kierownik	9	według potrzeb, co najmniej raz na 6 miesięcy	analiza potrzeb	-podnoszenie poziomu wiedzy pracowników -zapewnienie wysokiej jakości świadczonych usług	
XV.	Spotkania ZWA	kierownik	8	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 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 rehabilitantem	kierownik			zajęcia praktyczne ind. i grupowe	-poprawa stanu zdrowia fizycznego uczestników

Załączniki do planu:

- harmonogram imprez
- harmonogram zajęć

KIEROWNIK
Powiatowego Stowarzyszenia
Samopomocy "SLCIECZYŃSKA DROGA"

Sporządził : Beata Laskowska

mgr Beata Laskowska
08.02.2013 r.

data i podpis kierownika jednostki

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

Harmonogram zajęć i treningów prowadzonych w PŚDS w Lipsku

PONIEDZIAŁEK

7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie Indywidualne rozmowy z uczestnikami Załatwianie spraw urzędowych
9:30 – 13:00	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Poradnictwo psychologiczne 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.) Załatwianie spraw urzędowych. Poradnictwo Psychologiczne
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników

WTOREK

7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie Indywidualne rozmowy z uczestnikami Załatwianie spraw urzędowych
9:30 – 13:00	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.) Załatwianie spraw urzędowych
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników

ŚRODA

7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie Indywidualne rozmowy z uczestnikami Załatwianie spraw urzędowych
9:30 – 13:00	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.) Załatwianie spraw urzędowych
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników

CZWARTEK

7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie Indywidualne rozmowy z uczestnikami Załatwianie spraw urzędowych
9:30 – 13:00	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Zajęcia sportowe 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.) Załatwianie spraw urzędowych
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników

PIĄTEK

7:30 – 8:30	Dowóz uczestników
8:30 – 9:30	Śniadanie Indywidualne rozmowy z uczestnikami Załatwianie spraw urzędowych
9:30 – 13:00	Trening gospodarowania własnymi środkami Trening umiejętności spędzania czasu wolnego 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.) Załatwianie spraw urzędowych
14:30 – 15:30	Odwóz uczestników

Zajęcia prowadzone są w podziale na 5 grup

Trening higieniczny jest prowadzony codziennie podczas zajęć w pracowniach w miarę potrzeb.

KIEROWNIK
Powiatowego Stowarzyszenia Krowego Domu
Samopomocy "St. Józef i S. Złoty DOM"
mgr Beata Łaskowska

KALENDARZ IMPREZ NA ROK 2023

STYCZEŃ	Bal karnawałowy Wyjście na koncert kołęd
LUTY	Walentynki Turniej warszawowy Dzień kinowy
MARZEC	Dzień Kobiet Pierwszy Dzień Wiosny Spektakl teatru objazdowego
KWIECIEŃ	Konkurs na najpiękniejszą pisanek i palmę wielkanocną Uroczyste Śniadanie Wielkanocne
MAJ	Grill z konkursami na świeżym powietrzu Rajd pieszy
CZERWIEC	Sobótka – impreza z ogniskiem w plenerze Wycieczka turystyczna – krajoznawcza
LIPIEC	Grill na świeżym powietrzu Spotkanie integracyjne z DPS (grill, gry i zabawy)
SIERPIEŃ	Ognisko – pieczenie kiełbasek, śpiewanie piosenek Spotkanie integracyjne z ŚDS
WRZESIEŃ	Święto pieczonego ziemniaka (Ognisko – pieczenie ziemniaków i kiełbasek, śpiewanie piosenek) Dzień chłopaka
PAŹDZIERNIK	Wyjazd do kina lub na kregle Dzień kinowy
LISTOPAD	Andrzejki Dzień kinowy
GRUDZIEŃ	Mikołajki Uroczysta Wigilia

KIEROWNIK
Powiatowego Stowarzyszenia Dobrej
Samopomocy "St. Ciepły i W. Łódź"
mgr Bogdan Jaszkowski