

**ZARZĄDZENIE NR 33/2023
WÓJTA GMINY MAŁA WIEŚ
z dnia 11 maja 2023 roku**

**w sprawie zatwierdzenia rocznego planu pracy Środowiskowego Domu
Samopomocy w Starych Świącicach na 2023 r.**

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 6 i art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2023 roku, poz. 40 z późn. zm.) oraz § 5 ust. 5 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach - Załącznik do Uchwały Nr 74/XI/2015 Rady Gminy Mała Wieś z dnia 29 października w sprawie uchwalenia Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach (Dz. U. Woj. Mazowieckiego z 2015 roku, poz. 10054) i § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 roku, poz. 249)

zarządzam, co następuje:

- § 1. 1. Zatwierdzam uzgodniony z Wojewodą Mazowieckim Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach na 2023 r. Typ domu A, który stanowi Załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.
2. Zatwierdzam uzgodniony z Wojewodą Mazowieckim Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach na 2023 r. Typ B, który stanowi Załącznik nr 2 do niniejszego zarządzenia.
- § 2. Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach.
- § 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**WÓJT GMINY
Mała Wieś**

Zygmunt Wojnarowski

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Starych Święcicach
Stare Święcice 22, 09-460 Mała Wieś
NIP: 7743225496 REGON: 362965820

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach na 2023 rok ; Typ domu A

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023	Osoba/ osoby odpowiedzialne za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami	Wymiar czasu / częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU						
1.	<p>Trening nauki higieny. Trening ma na celu promowanie oraz utrwalanie wśród Uczestników nawyku prawidłowej higieny rąk, higieny oddychania, właściwej etykiety postępowania prewencyjnego . Obejmował będzie następujące czynności: - mycie rąk w ciepłej, bieżącej wodzie z użyciem mydła, - kształtowanie nawyku konieczności mycia rąk po wyjściu z toalety, - kształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, - wycieranie dłoni papierowymi jednorazowymi ręcznikami, - dezynfekcja rąk płynem antybakteryjnym.</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej Wspierająco: - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	23	Trening realizowany codziennie, 5 razy w tygodniu 20 minutowy.	Instruktaż słowny terapeutyczny oraz demonstrowanie określonych czynności. Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające.	<p>Uczestnik utrwala/udoskonala nawyki codziennego i prawidłowego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość ubioru i estetykę otoczenia, przez co wzmacni poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększył wiarę we własne możliwości.</p>
2.	<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny. Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. Obejmował będzie następujące czynności: - mycie całego ciała, - mycie włosów, - dbanie o stopy,</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	23	Trening realizowany codziennie, 2 razy w tygodniu 20 minutowy.	Instruktaż słowny terapeutyczny. Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające. Trening indywidualny.	<p>Uczestnik: - nabywa umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny - czystość ciała wpływa na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, - posiadał wiedzę na temat dbania o wygląd zewnętrzny,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - higienę jamy ustnej, - pielęgnację paznokci, - dbanie o wygląd zewnętrzny- strzyżenie, golenie, - stosowanie odpowiednich przyborów toaletowych i kosmetyków, - dobór odzieży do okoliczności i pory roku, - dobór odzieży pod kątem estetycznym, - kształtowanie nawyku utrzymania w czystości bielizny osobistej i odzieży wierzchniej oraz obuwia. 			<p>Trening realizowany codziennie, 5 razy w tygodniu w trakcie zajęć w pracowni gospodarstwa domowego.</p>	<p>Instruktaż pokazowy terapeutyczny. Pogadanka. Trening indywidualny lub grupowy w zależności od rodzaju wykonywanej czynności.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zastosować odpowiednie przybory toaletowe, - nabywa umiejętność wykonania toalety całego ciała i poszczególnych jego części, - potrafi dobrać ubiór stosownie do pory roku i okoliczności, - wie, że estetyczny wygląd ułatwia nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi.
<p>3.</p> <p>Trening kulinarny. Codzienny ciepły posiłek (obiad) przyrządzany w ramach treningu kulinarnego w pracowni gospodarstwa domowego. Trening realizowany w ramach pracowni kulinarniej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć, nabywanie, podtrzymywanie, doskonalenie i utrwalanie nabytych umiejętności. - przygotowywanie ciepłych posiłków samodzielnie lub z pomocą instruktora terapii zajęciowej, - nauka obsługi sprzętu AGD z uwzględnieniem konieczności zachowania zasad BHP, - kształtowanie zasad spożywania posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości i zasad BHP, - dbanie o porządek i czystość w pracowni kulinarniej,</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	<p>23</p>		<p>Uczestnik: - potrafi samodzielnie przygotować posiłek, - potrafi korzystać z przepisów kulinarnych, - potrafi przygotować posiłek z zachowaniem zasad BHP, - potrafi obsługiwać sprzęt AGD z zachowaniem zasad BHP, - potrafi zaplanować kolejność zadań i właściwie gospodarować czasem, - zna zasady nakrywania do stołu oraz savoir vivre, - potrafi dbać o porządek i czystość w trakcie i po wykonanej pracy, - potrafi zorganizować miejsce pracy z uwzględnieniem ergonomii pracy,</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie umiejętności nakrywania do stołu oraz zasad savoir vivre, - kształtowanie umiejętności organizacji pracy z uwzględnieniem kolejności wykonywanych zadań, - kształtowanie umiejętności zorganizowania miejsca pracy z uwzględnieniem ergonomii pracy, - kształtowanie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, - kształtowanie umiejętności doboru, ważenia i przeliczenia ilości produktów, przechowywania żywności, - umiejętność gospodarowania czasem. 				<ul style="list-style-type: none"> - podtrzymuje/doskonali umiejętności kulinarne, - potrafi korzystać z przepisów kulinarnych, - potrafi dobrać, zważyć i przeliczyć ilości produktów do przyrządzenia posiłku, - zwiększa wiarę we własne możliwości, - rozwija swoje umiejętności, - współpracuje z innymi, - wyrobi poczucie estetyki i wyobraźni, - wzmacnia poczucie własnej wartości i samoocenę. 	
4.	<p>Trening umiejętności praktycznych/ trening porządkowy</p> <p>Utrwalenie i doskonalenie obsługi sprzętów takich jak: pralka automatyczna, odkurzac, myjka do okien, żelazko, odkurzac piorący.</p> <p>Kształtowanie/wyrabianie nawyku wykonywania czynności porządkowych, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowa obsługa pralki, w tym dostosowanie odpowiedniego programu prania do odpowiedniej tkaniny, - pranie, rozwieszanie odzieży, - odkurzanie, zamiatanie, ścieranie kurzu, segregowanie i składanie detergentów do dobór i dozowanie detergentów do wykonywanej czynności, 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. <p>Wspierająco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun. 	20	<p>Trening realizowany codziennie, 5 razy w tygodniu, 15 minutowy.</p>	<p>Instruktaż słowny.</p> <p>Instruktaż pokazowy.</p> <p>Wykonanie danej czynności przez uczestnika po okiem terapeuty.</p> <p>Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywa umiejętność wykonywania prostych czynności porządkowych, takich jak: zamiatanie, ścieranie kurzu, odkurzanie, mycie podłóg, itp., - potrafi obsługiwać sprzęty gospodarstwa domowego, - wie jaki sprzęt wykorzystać do danej czynności porządkowej, - potrafi dobrać, dozować i zastosować odpowiednie środki piorące i czyszczące, - będzie (w miarę możliwości) samodzielny, niezależny, będzie

	<ul style="list-style-type: none"> - prasowanie, - mycie okien, - dbanie o czystość urządzeń sanitarnych, mycie armatury, - mycie i konserwacja podłóg, - obsługa żelazka z zastosowaniem deski do prasowania, - zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas prania, prasowania, - obsługa sprzętu AGD/RTV, - uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak: pralka automatyczna, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz itp. - segregowanie i wynoszenie śmieci itp. 				<p>potrafił dbać o ład i porządek najbliższego otoczenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> - posiada potrzebę przebywania w pomieszczeniach uporządkowanych i czystych, - widzi potrzebę sprzątanania, - zauważa różnicę pomiędzy porządkiem, a nieładem, - wzmocni poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości, - będzie szanował pracę własną i cudzą.
5.	<p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (budżetowy) Zajęcia mają na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podtrzymywanie umiejętności gospodarowania niewielkimi kwotami pieniędzy. - nabywać/kształtować umiejętność racjonalnego planowania wydatków miesięcznych z uwzględnieniem zakupów, opłacania rachunków, - kształtowanie umiejętności rozpoznawania nominałów pieniądza, - kształtowanie umiejętności planowania oszczędności. 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - kierowca/opiekun.</p>	<p>15</p> <p>Raz w tygodniu w formie pogadanki, dyskusji. Raz w tygodniu w formie wyjazdu do pobliskiego sklepu celem dokonania zakupów – grupa max – 3 osobowa. Wybór dnia realizacji treningu należy</p>	<p>Pogadanka Ćwiczenia w prowadzeniu budżetu domowego. Dokonywanie zakupów pod nadzorem terapeuty.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, że powinien mieć odłożoną niewielką ilość środków finansowych w razie pojawienia się nieoczekiwanych wydatków, - zna wartość pieniądza, - samodzielnie dysponuje swoimi finansami, - potrafi oszacować swoje dochody i wydatki, - ma wiedzę na temat swoich możliwości finansowych.

					do instruktora terapii zajęciowej prowadzącego pracownię gospodarstwa domowego.			
II TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW								
1	<p>Trening umiejętności społecznych</p> <p>obejmować będzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -nabywanie/utrwalanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów, -doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy i udzielania informacji zwrotnej, -doskonalenie umiejętności używania zwrotów grzecznościowych, -kształtowanie umiejętności zachowania równowagi emocjonalnej, -kształtowanie pozytywnych relacji z osobami z bliskiego otoczenia, rodziną i sąsiadami, - nabywanie / utrwalanie umiejętności współpracy, zarówno w czasie wspólnej pracy jak i zabawy, -doskonalenie umiejętności bycia asertywnym, -nabywanie/utrwalanie umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania 	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog.	23	Trening realizowany 5 razy w tygodniu 20 minutowy.	<p>Dyskusja.</p> <p>Pogadanka edukacyjna.</p> <p>Udział w warsztatach wyjazdowych (w miarę możliwości finansowych placówki).</p> <p>Zabawy i gry towarzyskie.</p> <p>Zabawy integracyjne.</p> <p>Zebrania spoteczności lokalnej.</p> <p>Projekcje filmowe.</p> <p>Wyjścia do instytucji użyteczności publicznej.</p> <p>Rozmowy i ćwiczenia indywidualne.</p> <p>Trening realizowany indywidualnie lub grupowo.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z własnej inicjatywy prosi o pomoc, - odnajduje się w grupie, lepiej współpracuje z innymi, - potrafi nazwać emocje, jakie w danym momencie nim kierują i poprawnie na nie zareagować, - potrafi nawiązać, poprowadzić i zakończyć rozmowę, - stosuje zwroty grzecznościowe adekwatnie do sytuacji, - ma większą kontrolę nad własnymi działaniami i utrzymywanie równowagi emocjonalnej, 		

	<p>problemów oraz ocenianie konsekwencji swoich działań i stawianie sobie celów, -wzbudzanie empatii, niesienia pomocy innym, -kształtowanie świadomości pełnienia ról społecznych, - kształtowanie umiejętności komunikowania o swoim problemie i szukania jego rozwiązań.</p>				<p>-posiada świadomość pełnienia ról społecznych, - potrafi prawidłowo zachować się w miejscach użyteczności publicznej.</p>	
2.	<p>Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne: - rozwój umiejętności wykonywania czynności życia codziennego, - stymulowanie i usprawnianie zaburzonych procesów psychomotorycznych poprzez wszechstronne ćwiczenia analizatora wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego, - rozwijanie logicznego myślenia, - ćwiczenia koncentracji uwagi z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, - zabawy słowne, krzyżówki, gry interaktywne, - oddziaływanie psychoterapeutyczne ogólnie uspokajające.</p>	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog	23	Zajęcia realizowane raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny	<p>Metody pracy: zadaniowa, zabawowa, poglądowa, słowna, pokaz, naśladownictwo, ćwiczenia praktyczne, indywidualne poradnictwo, zabawy i gry ruchowe.</p>	<p>Ma na celu poprawę zaradności osobistej, sprawności psychofizycznej i przystosowanie do funkcjonowania społecznego.</p>
3.	<p>Trening interpersonalny. Ma na celu integrację uczestników grupy, zbieranie cennych informacji zwrotnych na temat własnego zachowania, lepszego</p>	Osoba prowadząca: - psycholog Wspierająco:	23	Trening grupowy, realizowany raz w tygodniu	<p>Dyskusja. Praca w parach. Praca w podgrupach. Burzę mózgów.</p>	<p>Uczestnik: - zwiększa asertywność, - zmniejsza społeczny lęk,</p>

	rozumienia zachowań innych osób i funkcjonowania w grupie.	- instruktor terapii zajęciowej		dla wszystkich uczestników	Niedokończone zdania, informacje. Psychodramę. Gry i zabawy. Rysunek. Projekcje filmów.	- rozwija umiejętności społeczne przejawiane w różnych sytuacjach, - kształtuje zdolności do podejmowania działań wyrażających troskę o własną osobę.
III TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH						
1.	Trening umiejętności komunikacyjnych - zwiększenie wiedzy w zakresie komunikacji, - uświadomienie znaczenia aktywnego słuchania, - rozwijanie umiejętności konstruktywnego komunikowania się z innymi, - poznanie zagadnień związanych z komunikacją interpersonalną, - zdobywanie wiedzy na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, - zdobywanie umiejętności jak nawiązywać i podtrzymać rozmowę.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog	22	Trening realizowany dwa razy w tygodniu po 1 godzinie.	Trening grupowy. Ćwiczenia w grupie. Rozmowa. Scenki pokazowe. Aktywne słuchanie.	Uczestnik potrafi: - w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, - nawiązywać i podtrzymać rozmowę.

IV TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

<p>Kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania i poszerzając zakres umiejętności poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem własnych zainteresowań, - zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego (spacery, jazda na rowerze, gra w badmintona, siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną) i zachęcanie do bycia aktywnym i zdrowszym, - wzbogacanie oferty o nowe doświadczenia, a zarazem nabywanie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, muzeum, kawiarnia), - wspieranie i organizowanie działań z wykorzystaniem potencjału intelektualnego i zawodowego, - udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych - praca zgodna z harmonogramem imprez na 2023 r. stanowiącym załącznik nr 2 do planu pracy. 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej Wspierająco: - psycholog, - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	<p>23</p>	<p>Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 1 godziny.</p>	<p>Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych i indywidualnych. Gry, zabawy towarzyskie. Odwiedzanie zaprzyjaźnionych placówek, organizowanie wspólnych spotkań integracyjnych np. Bal Andrzejkowy, Bal Walentynkowy. Organizacja wycieczek, wyjazdów. Metody pracy: pogłówna, słowna, pokaz, naśladowictwo, ćwiczenia praktyczne, zadaniowa, zabawowa.</p>	<p>Uczestnik: - dostrzega korzyści związane z posiadaniem czasu wolnego i potrafi go zagospodarować, - doskonalą umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem wolnym, - potrafi planować czas wolny, - uzyskuje wiedzę na temat własnych możliwości, - bierze aktywny udział w zajęciach spędzania czasu wolnego, m.in. biblioterapia, muzykoterapia, relaksację itp. - poszerza zainteresowania, - rozwija hobby, - nawiązuje nowe kontakty towarzyskie, - potrafi zagospodarować czas wolny z użyciem komputera, - poznaje nowych ludzi, zawiera znajomości, przyjaźnie, - wymienia się spostrzeżeniami, przemyśleniami, dyskutuje z innymi na różne tematy.</p>
---	--	-----------	--	--	--

V PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

<p>1 Zajęcia z psychologiem obejmować będą: - poradnictwo psychologiczne, - terapię indywidualną, - zajęcia grupowe.</p>	<p>Osoba prowadząca: psycholog</p>	<p>23</p>	<p>Od I – XII 2023 r. raz w tygodniu w wymiarze 5</p>	<p>Dialog terapeutyczny: psycholog słuchając wypowiedzi uczestnika stara się rozumieć to, czego dana</p>	<p>Celem pracy psychologa z uczestnikiem jest: - uruchomienie procesu zmian,</p>
--	--	-----------	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - trening asertywności, - trening umiejętności interpersonalnych, - trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach, - edukacja na temat choroby oraz radzenia sobie z wynikającymi z niej ograniczeniami, - stała współpraca z rodziną uczestnika (pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów), - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny, - rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, - kształtowanie umiejętności różnicowania emocji 			<p>godzin w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).</p>	<p>osoba sama o sobie nie wie i uświadomić mu to, co może ułatwić odzyskanie kontroli nad sobą i sytuacją.</p> <p>Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by w stanie relaksu wyobrażał sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają istotne symboliczne znaczenie.</p> <p>Rysunek psychologiczny: rysowanie może być procedurą diagnostyczną, ale również sam kontakt ze sztuką ma w pewnym stopniu funkcję uzdrawiającą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poprawa stanu psychofizycznego uczestnika oraz jego społecznego funkcjonowania, - doskonalenie takich umiejętności uczestników jak: komunikowanie się z innymi osobami, dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji, zaspokajanie własnych potrzeb oraz rozpoznawanie potrzeb innych osób, rozróżnianie odmienności innych i uczenie się tolerancji wobec odmienności, dostrzeganie swych ograniczeń, wzmacnianie zaufania wobec siebie i innych, stawianie się bardziej otwartym i szczerym, szukanie oparcia w otoczeniu i nawiązywanie trwałych więzi, współpraca i współdziałanie z innymi.
VI POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH						
1.	<p>Uczestnicy w miarę możliwości wspierani przez Instruktora terapii zajęciowej załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędami poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontakt telefoniczny, - dowóz uczestników do ww. instytucji, - pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, - kompletowanie dokumentacji, - wysyłanie dokumentacji pod wskazany 	<p>Osoba prowadząca: 17</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej.</p> <p>Wspierający:</p> <ul style="list-style-type: none"> - asystent osoby niepełnosprawnej, - kierowca - opiekun 	17	Praca według aktualnych potrzeb uczestników.	<p>Metody pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> kontakt telefoniczny, poczta elektroniczna, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji, wysyłanie pism, pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym. 	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - otrzyma pomoc i wsparcie, zarówno on i jego najbliżsi, ze strony terapeutów przez co: - potrafi samodzielnie załatwić sprawy urzędowe, - zdobywa umiejętność rozmowy z urzędnikiem,

	<p>adres,</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowanie do dostosowania mieszkań do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, pomocy z GOPS), - ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, GOPS, bankami, pocztą, kuratorami, sądem, - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej. 				<ul style="list-style-type: none"> - potrafi napisać pismo urzędowe, - potrafi wypełnić różnego rodzaju wnioski i druki, - wzmocni poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości, - potrafi skompletować dokumenty na komisję, - zna swoje słabe i mocne strony, - wzmocnia poczucie odpowiedzialności za siebie, - utrwała pozytywny obraz własnej osoby. 	
VII POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH						
1.	<p>Pomoc realizowana będzie zawsze w porozumieniu i za zgodą uczestnika bądź opiekuna uczestnika i obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu, - wyszukanie oraz pomoc w zapisaniu się do poradni specjalistycznych, - edukację i promocję zdrowotną, - kontrolowanie terminów kolejnych wizyt lekarskich, - monitorowanie farmakoterapii i terminów wizyt w Poradni Zdrowia Psychicznego. - pomoc w zakupie leków; - w miarę możliwości dowiedzenie uczestnika na wizyty lekarskie, do poradni specjalistycznych, do apteki w celu wykupienia leków. 	23	<p>Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej.</p> <p>Wspierający:</p> <ul style="list-style-type: none"> - asystent osoby niepełnosprawnej, - kierowca, - opiekun. 	<p>Praca według aktualnych potrzeb uczestników</p>	<p>Kontakt osobisty. Kontakt telefoniczny. Dowóz na wizyty lekarskie oraz do przychodni.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi sam zarejestrować się u danego specjalisty telefonicznie lub osobiście, - monitoruje terminy kolejnych wizyt, - sam potrafi zorganizować dojazd na wizytę, - komunikuje o napotkanych trudnościach, potrafi poprosić o pomoc.

VIII NIEZBĘDNA OPIEKA

1	<p>Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w Domu oraz w czasie wyjazdów plenerowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - udzielanie pomocy uczestnikom Domu przy czynnościach związanych z utrzymaniem higieny osobistej i wyglądem zewnętrznym (samodzielne jedzenie, mycie się, załatwianie potrzeb fizjologicznych, przypominanie o konieczności korzystania z toalety, ubieranie się, wiązanie obuwia, zapinanie guzików itd.), - sprawowanie dorażnej opieki i nadzoru przez personel Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym, pomoc osobom z zaburzeniami równowagi w przemieszczaniu się po ośrodku, - zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z ośrodka, - sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do miejsc zamieszkania. 	<p>Osoba prowadząca: Instruktor terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej Wspierająco: opiekun.</p>	<p>Biorą w nich udział wszyscy uczestnicy obecni danego dnia w ŚDS, a w szczególności 4 osobowa grupa, wymagająca szczególnej opieki i nadzoru całego personelu Domu.</p>	<p>Niezbędna opieka realizowana jest codziennie, według aktualnych potrzeb uczestników.</p>	<p>Metody pracy: rozmowa indywidualna, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna, kontakt z lekarzem i rodziną uczestników.</p>	<p>- stabilny stan psychofizyczny uczestników, - zadowolenie uczestników z otrzymanego wsparcia, - aktywne uczestnictwo w zajęciach.</p>
---	--	---	---	---	--	--

IX TERAPIA RUCHOWA

1	<p>Zajęcia sportowe Zajęcia sportowe obejmować będą: - gry i zabawy ruchowe i integracyjne,</p>	<p>Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierający:</p>	<p>18</p>	<p>Zajęcia realizowane codziennie, 5 razy w tygodniu</p>	<p>Instruktaż pokazowy. Instruktaż słowny. Demonstracja.</p>	<p>Uczestnicy: - podnoszą kondycję fizyczną oraz sprawność ruchową,</p>
---	--	--	-----------	--	--	---

<p>- ćwiczenia indywidualne i grupowe ogólnousprawniające, - ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się, - ćwiczenia ułatwiające samoobsługę, - zajęcia poza ŚDS: wycieczki rowerowe, spacery, NORDIC WALKING, - wyjazdy rekreacyjno – sportowe, - mobilizowanie do udziału w zawodach sportowych organizowanych przez ośrodek oraz na zaproszenie placówki zewnętrznej.</p>	<p>- asystent osoby niepełnosprawnej, -opiekun</p>	<p>w trakcie zajęć w pracowni usprawniania ruchowego.</p>	<p>Trening indywidualny lub grupowy.</p>	<p>- integrują się z grupą, - utrzymują prawidłową postawę ciała, - kształtują postawę aktywności, - podnoszą wiarę w siebie i we własne możliwości, - usprawniają motorykę małą i dużą, - poprawiają stan zdrowia.</p>
<p>2. Turystyka i rekreacja Zajęcia mają na celu: - pokazanie uczestnikom jak ważny dla człowieka jest kontakt z przyrodą, która przyczynia się do regeneracji sił psychofizycznych, zdobywania wiedzy, relaksuje oraz uczy, - zachęcanie uczestników do poznania tradycji, kultury narodowej i przyrody ze szczególnym uwzględnieniem regionu, w którym mieszkamy, - organizowanie wycieczek oraz aktywne w nich uczestniczenie – z uwzględnieniem aktualnej sytuacji epidemiologicznej i związanych z nią procedur bezpieczeństwa, - wyszukiwanie za pomocą Internetu ciekawych miejsc w Polsce w celu wyjazdu na wycieczkę, - zdobycie umiejętności organizowania wyjazdu rekreacyjnego, sprawdzenie dojazdu, wynajęcie noclegu, sprawdzenie ciekawych miejsc do zwiedzania w danej okolicy.</p>	<p>Instruktor terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej. Opiekun</p>	<p>Praca ciągła, w zależności od potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki (wyjazdy, wycieczki) przez cały rok.</p>	<p>Silwoterapia. Wycieczki. Wyjazdy. Praca z komputerem z wykorzystaniem Internetu.</p>	<p>Uczestnik: - jest zmotywowany do wychodzenia z domu, - potrafi racjonalnie spożytkować czas wolny, - rozwija wiedzę i zainteresowania, -zdobywa umiejętności organizacyjne, -potrafi wyszukiwać potrzebne informacje z wykorzystaniem internetu.</p>

X INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA

1	<p>Kontynuowanie zajęć mających na celu nabywanie i utrwalenie umiejętności niezbędnych do przekierowania do Warsztatów Terapii Zajęciowej lub Zakładu Aktywizacji Zawodowej min.:</p> <p>Terapia zajęciowa - ma na celu usprawnianie poprzez zastosowanie różnych planowych i celowych zajęć typu manualnego, jej celem jest też pobudzenie do spontanicznej twórczości, zaspokojenie u uczestników potrzeby osiągnięcia sukcesu, użyteczności, ponieważ daje namiastkę pracy zawodowej; w jej ramach odbywają się następujące typy zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia rękodzielniczo-krawieckie - mają na celu usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej jednocześnie rozładowywanie napięć emocjonalnych, - zajęcia techniczno-plastyczne – mają na celu usprawnienie manualne, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzenie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć emocjonalnych; - praca z komputerem – nabywanie umiejętności obsługi komputera oraz urządzeń peryferyjnych, korzystania z zasobów internetu, poszerzenie kompetencji zawodowych, kształtowanie umiejętności pisania dokumentów aplikacyjnych oraz odpowiadania na oferty pracy. 	Członkowie Zespołu Wspierająco - Aktywizującego		Praca ciągła przez cały rok	Instruktaż pokazowy Instruktaż słowny Demonstracja	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi napisać dokumenty potrzebne do podjęcia pracy, - potrafi dokładnie wykonać powierzone czynności, - jest punktualny, potrafi wykonać pracę w określonych normach czasowych, z uwzględnieniem staranności wykonania, - przestrzega dyscypliny czasu pracy, - potrafi napisać i skompletować dokumenty potrzebne do podjęcia pracy, - potrafi przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, - chce i wie gdzie szukać pracy, - będzie miał możliwość odreagowania negatywnych, tłumionych emocji, - wyciszy się, zrelaksuje, - wzmocni poczucie własnej wartości, - wzmocni poczucie sprawczości „chcę-mogę-potrafię”, - poszerzy swoje umiejętności poprzez poznanie nowych technik malarskich, - dostrzeże piękno w otaczającym go świecie (walory estetyczne przedmiotów, zjawiska w
2	<p>Ergoterapia - jej celem jest zdobywanie i poszerzanie kompetencji zawodowych przez uczestników przewlekle psychicznie chorych do podjęcia pracy w warunkach pracy</p>			Praca ciągła przez cały rok.		

3	<p>chronionej na przystosowanym stanowisku pracy; ma na celu nabycie przez uczestników odpowiedzialności za zadanie, pobudzenie celowej aktywności, odkrywanie mocnych stron, podnoszenie przez nich własnej samooceny (pewności i wiary w siebie) i zaspokajanie potrzeby użyteczności;</p> <p>Hortikuloterapia - Uczestnicy zdobywają/ utrwalają umiejętność dbania o teren przylegający bezpośrednio do ośrodka. Każdego roku zakładany jest ogródek warzywny. Uczestnicy wykonują tam prace sezonowe - wiosną siewą i sadzą rośliny, latem pielęgnują je i podlewają, a jesienią grabią liście i przygotowują ogródki do zimy. Dzięki temu poznają zasady uprawy i cykliów życiowych roślin, ale także nabywają praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami ogrodniczymi takimi jak: kosiarka, szpadel czy sekator, które mogą im się przydać. Uczą się systematyczności, planowania i odpowiedzialności za zadania.</p>			<p>W okresie od IV- X dwa razy w tygodniu</p>	<p>przyrodzie, różnorodność barw itp.),</p> <ul style="list-style-type: none"> - będzie zwracał większą uwagę na staranność wykonanej pracy, - usprawni pracę rąk w zakresie percepcji dotykowej i sprawności manipulacyjnej palców i dłoni, - rozwinię swoją wyobraźnię i kreatywność, spostrzegawczość, samodzielność w działaniu, - wzbogaci życie emocjonalne, - potrafi uprawiać i pielęgnować rośliny w ogrodzie, - dostrzeże korzyści wynikające z uprawy i spożywania roślin ekologicznych, - zdobędzie umiejętność zaplanowania czasu wolnego.
ORGANIZACJA INNYCH FORM PRACY W ŚDS					
Lp.	Krótki opis działania	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania	Osoby objęte działaniem	Częstotliwość	Uwagi
XI Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku					
1.	W ramach uczestnictwa w zajęciach w ŚDS uczestnik spożywa gorący posiłek, który przygotowywany jest w pracowni gospodarstwa domowego w ramach treningu kulinarnego.	Instruktor terapii zajęciowej	23 uczestników	Praca ciągła przez cały rok.	

XII Usługa transportowa					
1.	Dowóz uczestników do placówki i dowóz do miejsca zamieszkania. Z terenu Gminy Mała Wieś osoby dowożone są naszym środkiem transportu busem 9 osobowym. Z terenu Gminy Bulkowo ŚDS transport uczestników świadczy wynajęta przez ŚDS firma transportowa.	Kierowca na trasie Mała Wieś. Osoba sprawująca opiekę w czasie dowozów na trasie Bulkowo	28 uczestników (14 z terenu gminy Mała Wieś, 14 z terenu Gminy Bulkowo, 2 osoby docierają do ośrodka samodzielnie).	Usługa świadczona przez cały rok.	
XIII Szkolenia kadry					
1.	Organizacja szkoleń i dokształcanie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych (tematyka szkolenia dobierana jest na bieżąco, w zależności od potrzeb zgłaszanych przez pracowników). Ponadto na bieżąco realizowane są wszystkie szkolenia wynikające z przepisów prawa pracy.	Kierownik	10 pracowników	Szkolenie zewnętrzne realizowane jest minimum raz na 6 miesięcy. W roku 2023 planowane są dwa szkolenia zewnętrzne oraz 2 szkolenie wewnętrzne.	
XIV Spotkania Zespołu Wspierająco-Aktywizującego					
1.	Spotkania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, omawiane są bieżące sprawy dotyczące uczestników oraz ich dokumentacji.	Kierownik	Zespół Wspierająco - Aktywizujący	Raz w miesiącu. W przypadku konieczności omówienia dodatkowych, nieprzewidzianych zdarzeń spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu.	

XV Współpraca ŚDS z innymi instytucjami					
1	<p>Współpraca ze społecznością lokalną, instytucjami pozarządowymi oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych w celu poprawy funkcjonowania osób przewlekle psychicznie chorych.</p> <p>Współpraca z Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej w Małej Wsi oraz Bulkowie w celu zapewnienia jak najlepszej opieki i wsparcia dla Uczestników w tym: wydawanie decyzji administracyjnych kierujących do ośrodka, przeprowadzanie wywiadów środowiskowych, bieżąca wymiana informacji na temat sytuacji rodzinnej, bytowej uczestnika.</p> <p>Współpraca z Ośrodkami zdrowia na terenie Gminy Mała Wieś oraz Gminy Bulkowo w celu zapewnienia podstawowej opieki zdrowotnej.</p>	<p>Wszyscy pracownicy jednostki.</p> <p>Kierownik. Instruktor terapii zajęciowej .</p>	<p>23 uczestników</p> <p>23 uczestników</p> <p>23 uczestników</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok</p>	<p>Planujemy współpracę z następującymi jednostkami: Gmina Mała Wieś, Gmina Bulkowo, PCPR Płock, Gminne centrum Kultury „MultiOsada” w Małej Wsi, Fundacja „Salomon” oraz prowadzony przez fundację Sklep Charytatywny „Kopalnia” w Warszawie, Szkołami Podstawowymi z terenu gminy Mała Wieś i Bulkowo. 21 Gromada Zuchowa „Podgórskie Borowiki” działająca przy Szkole Podstawowej w Podgórzu.</p>
XVI Organizacja imprez zgodnie z harmonogramem rocznym					
1.	<p>Imprezy organizowane przez ŚDS są zgodne z załączonym harmonogramem, który stanowi załącznik nr 2 do planu.</p> <p>Imprezy integracyjne organizowane poza ośrodkiem: udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez inne środowiskowe domy, domy pomocy społecznej, stowarzyszenia, warsztaty terapii zajęciowej.</p>	<p>Wszyscy pracownicy ŚDS</p> <p>Instruktorzy terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej. Opiekun.</p>	<p>23 uczestników</p>		

	Udział w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, konkursach, itp.	Instruktorzy terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej.				
XVII Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi						
1.	Fizjoterapia. Ma na celu poprawę kondycji psychofizycznej uczestnika, niwelowanie napięcia mięśniowego, walkę z ograniczeniami ruchowymi, poprawę i utrzymanie sprawności motorycznej u uczestników oraz ogólne utrzymanie organizmu w dobrej kondycji, podtrzymywanie zdolności uczestników do samodzielnego funkcjonowania.	Fizjoterapeuta	20 uczestników	Od I – XII 2023 r. w wymiarze 30 godzin miesięcznie w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).		
2.	Wyjazdy na basen „Podolanka” w Płocku.	Instruktor terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej. Kierowca/opiekun.	20 uczestników	W okresie od III do XII 2023r. Cały wyjazd z dojazdem oraz powrotem zajmie około 4 godzin.		

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu
Samopomocy

Bożena
B...

Sporządził: 10.03.2023r.

Data i podpis

WÓJT GMINY

Maria Wierś

Zatwierdził: 11.03.2023r. *Maria Wierś*
Zygmunt Wojnarowski

Data i podpis

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Starych Święcicach
Stare Święcice 22, 09-460 Mała Wieś
NIP.7742225496 REGON:362965820

Ramowy Tygodniowy Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świątcech na rok 2023 Typ A

Od – do	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.00	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć
9.00 – 10.00	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych
10:00 – 11:00	Trening komunikacyjny	Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne	Trening komunikacyjny	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	Trening interpersonalny
11.00- 13.00	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej. Zmiana pracowni następuje co tydzień	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.
13.00- 13.15	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
13.15-14.45	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach
14.45 – 15.00	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych
15.00-16.00	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.

W każdy piątek od godziny 8:30 do godziny 14:30 do dyspozycji uczestników pozostaje psycholog.

W każdy wtorek od godziny 8:00 do godziny 15:00 do dyspozycji uczestników pozostaje fizjoterapeuta.

HARMONOGRAM PLANOWANYCH IMPREZ I SPOTKAŃ OKOLICZNOŚCIOWYCH NA ROK 2023 ; Typ A

Zadania, imprezy okolicznościowe i spotkania zaplanowane na rok 2023 mogą ulec zmianie z uwagi zgłoszonych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki.

1. Styczeń

- Zebrania społeczności Domu
- Imieniny miesiąca
- Aktywne uczestnictwo w XXXI Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- Zabawa karnawałowa- wyjazd na spotkanie integracyjne do ŚDS Słupno

2. Luty

- Imieniny miesiąca
- Wyjazd na Pływalnię w Płocku.
- Bal walentynkowy „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał” – spotkanie integracyjne z ŚDS Słupno i ŚDS Wyszogród

3. Marzec

- Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny - historia niezwykłego święta, występ okolicznościowy
- Topienie Marzanny – Pierwszy Dzień Wiosny
- Wystawa prac uczestników o tematyce wielkanocnej
- Imieniny miesiąca

4. Kwiecień

- Uroczyste Śniadanie Wielkanocne
- „Ziemia to mój skarb” – konkurs na pracę plastyczną z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi

- Zebranie społeczności Domu
- Imieniny miesiąca

5. Maj

- Akademia z okazji Dnia Konstytucji Narodowej
- Wycieczka do Miejskiego Ogrodu Zoologicznego w Płocku – zwiedzanie ZOO z przewodnikiem, uczestnictwo w pokazie karmienia ryb drapieżnych.
- Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych – wspólne ognisko z rodzinami uczestników, wystawa prac artystycznych
- Imieniny miesiąca

6. Czerwiec

- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Bulkowo” - wystawa prac artystycznych uczestników
- „Poznajemy lokalną historię” - wycieczka do Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu
- Zabawy integracyjne oraz grill z okazji Dnia Dziecka „W każdym z nas tkwi dziecko” .
- Imieniny miesiąca

7. Lipiec

- Zebranie społeczności Domu
- Dni Humoru i Satyry – integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym wyjazd do Domu Pomocy Społecznej w Zakrzewie
- II Piknik Przyjaźni – spotkanie z rodzinami uczestników oraz przyjaciółmi ŚDS w tym dzieci z 21 Gromady Zuchowej „Borowiki” .
- Wyjazd nad jezioro – letnie plażowanie.
- Imieniny miesiąca

8. Sierpień

- Uczestnictwo w „Święcie Płonów” – Gmina Blichowo
- „Poznajemy lokalną historię” - Skansen Osadnictwa Nadwiślańskiego w Wiączminie Polskim
- Tworzenie wieńca dożynkowego na Dożynki Gminne 2023.
- Imieniny miesiąca

9. Wrzesień

- Obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej
- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Mała Wieś”- przygotowanie stołu regionalnego oraz wystawa prac artystycznych.

- Obchody Dnia Urody. Dbamy o nasz wizerunek. Warsztaty piękna.
- Wyjazd na Pływalinie w Płocku.
- Imieniny miesiąca

10. Październik

- Zebranie społeczności Domu.
- Dzień Zdrowia Psychicznego – dzień otwarty w ŚDS.
- Imieniny miesiąca.
- Grzybobranie. Wyjazd do lasu.
- Konkurs wokalny „Śpiewać każdy może”.
- Obchody Dnia Dyni. Zabawa integracyjna z tańcami.

11. Listopad

- Wspólny wyjazd na cmentarz z okazji Dnia Wszystkich Świętych.
- Akademia z okazji Narodowego Święta Niepodległości.
- Bal Andrzejkowy – impreza integracyjna z ŚDS Słupno, ŚDS Wyszogród.
- Imieniny miesiąca.
- Wyjazd do kina.

12. Grudzień

- Zebranie społeczności Domu – podsumowanie minionego roku.
- Mikołajki – wspólne dekorowanie budynku na nadchodzące święta.
- Wyjazd do Płocka na ogrody świateł.
- Wspólne kolędowanie- spotkanie z rodzinami uczestników oraz przyjaciółmi Domu „Spotkanie opłatkowe”.
- Wystawy prac uczestników o tematyce bożonarodzeniowej.

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach na 2023 rok ; Typ domu B

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023	Osoba/ osoby odpowiedzialne za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami	Wymiar czasu / częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU						
1.	<p>Trening nauki higieny. Trening ma na celu promowanie oraz utrwalanie wśród Uczestników nawyku prawidłowej higieny rąk, higieny oddychania, właściwej etykiety postępowania prewencyjnego . Obejmował będzie następujące czynności: - mycie rąk w ciepłej, bieżącej wodzie z użyciem mydła, - kształtowanie nawyku konieczności mycia rąk po wyjściu z toalety, - kształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, - wycieranie dłoni papierowymi jednorazowymi ręcznikami, - dezynfekcja rąk płynem antybakteryjnym.</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej Wspierająco: - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	7	Trening realizowany codziennie, 5 razy w tygodniu 20 minutowy.	Instruktaż słowny terapeutyczny oraz demonstrowanie określonych czynności. Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające.	<p>Uczestnik utrwała/udoskonala nawyki codziennego i prawidłowego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość ubioru i estetykę otoczenia, przez co wzmacni poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększył wiarę we własne możliwości.</p>
2.	<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny. Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. Obejmował będzie następujące czynności: - mycie całego ciała i poszczególnych jego części, - higienę jamy ustnej,</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	7	Trening realizowany codziennie, 5 razy w tygodniu 20 minutowy.	Instruktaż słowny terapeutyczny. Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające. Trening indywidualny.	<p>Uczestnik: -dostrzeżną potrzebę dbania o własny wygląd, czystości odzieży i bielizny osobistej, - potrafi zastosować odpowiednie przybory toaletowe, -nabywa umiejętności (samodzielnego lub przy wsparciu</p>

3.	<p>-stosowanie odpowiednich przyborów toaletowych i kosmetyków, -kształtowanie nawyku utrzymania w czystości bielizny osobistej i odzieży wierzchniej oraz obuwia.</p> <p>Trening kulinarny. Codzienny ciepły posiłek (obiad) przyrządzany w ramach treningu kulinarnego w pracowni gospodarstwa domowego. Trening realizowany w ramach pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć, nabywanie, podtrzymywanie, doskonalenie i utrwalanie nabytych umiejętności. - przygotowywanie ciepłych posiłków z uwzględnieniem poszczególnych etapów pracy takich jak obieranie, mycie, krojenie z pomocą instruktora terapii zajęciowej, - nauka obsługi sprzętu AGD z uwzględnieniem konieczności zachowania zasad BHP, - kształtowanie zasad spożywania posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości i zasad BHP, - dbanie o porządek i czystość w pracowni kulinarnej.</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wsparająco: - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	7	<p>Trening realizowany codziennie, 5 razy w tygodniu w trakcie zajęć w pracowni gospodarstwa domowego.</p>	<p>Instruktaż pokazowy terapeuty. Pogadanka. Trening indywidualny lub grupowy w zależności od rodzaju wykonywanej czynności.</p>	<p>opiekuna) wykonania toalety całego ciała i poszczególnych jego części,</p> <p>Uczestnik: - potrafi przygotować poszczególny etap przygotowania posiłku - potrafi przygotować posiłek z zachowaniem zasad BHP, - potrafi obsługiwać sprzęt AGD z zachowaniem zasad BHP, - potrafi dbać o porządek i czystość w trakcie i po wykonanej pracy, - podtrzymuje/doskonali umiejętności kulinarne, - zwiększa wiarę we własne możliwości, - rozwija swoje umiejętności, współpracuje z innymi, - wzmacnia poczucie własnej wartości i samoocenę.</p>
4.	<p>Trening umiejętności praktycznych/ trening porządkowy. Utrwalenie i doskonalenie obsługi sprzętów takich jak: pralka automatyczna, odkurzacz, myjka do okien.</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wsparająco: - asystent osoby niepełnosprawnej,</p>	5	<p>Trening realizowany codziennie, 5 razy w tygodniu, 15 minutowy.</p>	<p>Instruktaż słowny. Instruktaż pokazowy. Wykonanie danej czynności przez uczestnika po okiem terapeuty. Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik: - nabywa umiejętność wykonywania prostych czynności porządkowych, takich jak: zamiatanie, ścieranie kurzu, odkurzanie, mycie podłóg, itp.,</p>

	<p>Kształtowanie/wyrabianie nawyku wykonywania czynności porządkowych, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pranie ręczne, -pravidłowa obsługa pralki automatycznej, -pranie, rozwieszanie odzieży, - odkurzanie, zamiatanie, ścieranie kurzu, segregowanie i składanie odzieży, -dobór i dozowanie detergentów do wykonywanej czynności, -mycie okien, -dbanie o czystość urządzeń sanitarnych, mycie armatury, -mycie i konserwacja podłóg, -zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas prania, prasowania, -obsługa sprzętu AGD/RTV, -uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak: pralka automatyczna, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz itp. -segregowanie i wynoszenie śmieci itp. 	<p>- opiekun.</p>			<ul style="list-style-type: none"> - potrafi obsługiwać sprzęty gospodarstwa domowego, - wie jaki sprzęt wykorzystać do danej czynności porządkowej, - potrafi uruchomić pralkę automatyczną , - będzie potrafił dbać o ład i porządek najbliższego otoczenia, - posiada potrzebę przebywania w pomieszczeniach uporządkowanych i czystych, - widzi potrzebę sprzątania, - zauważa różnicę pomiędzy porządkiem, a nieładem, - wzmocni poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości,
5.	<p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (budżetowy) Zajęcia mają na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podtrzymywanie umiejętności gospodarowania niewielkimi kwotami pieniędzy. - kształtowanie umiejętności rozpoznawania nominałów pieniądza, 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - kierowca/opiekun.</p>	5	<p>Raz w tygodniu w formie pogadanki, dyskusji, gry sytuacyjnej. Raz w miesiącu w formie wyjazdu do pobliskiego</p>	<p>Pogadanka. Dyskusja. Gra sytuacyjna. Dokonywanie zakupów pod nadzorem terapeuty.</p> <p>Uczestnik: - zna nominały, - zna wartość pieniądza, - potrafi dokonać wyboru przy zakupach produktów z uwzględnieniem potrzeb i cen produktów - potrafi realizować plan zakupów</p>

	<p>- kształtowanie umiejętności realizacji planu zakupów, - kształtowanie umiejętności wyboru produktów zgodnie z potrzebami i cenami produktów.</p>		<p>sklepu celem dokonania zakupów – grupa max – 3 osobowa. Wybór dnia realizacji treningu należy do instruktora terapii zajęciowej prowadzącego pracownię gospodarstwa domowego.</p>	
II TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW				
1	<p>Trening umiejętności społecznych obejmować będzie: - nabywanie/utrwalanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów, - doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy i udzielania informacji zwrotnej, - doskonalenie umiejętności używania zwrotów grzecznościowych, - kształtowanie umiejętności zachowania równowagi emocjonalnej, - nabywanie / utrwalanie umiejętności współpracy, zarówno w czasie wspólnej pracy jak i zabawy,</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog.</p>	<p>7</p>	<p>Trening realizowany 5 razy w tygodniu 20 minutowy.</p>
				<p>Dyskusja. Pogadanka edukacyjna. Udział w warsztatach wyjazdowych (w miarę możliwości finansowych placówki). Zabawy i gry towarzyskie. Zabawy integracyjne. Zebrania społeczności lokalnej. Projekcje filmowe. Wyjścia do instytucji użyteczności publicznej. Rozmowy i ćwiczenia indywidualne.</p>
				<p>Uczestnik: - z własnej inicjatywy prosi o pomoc, - odnajduje się w grupie, lepiej współpracuje z innymi, - potrafi nazwać emocje, jakie w danym momencie nim kierują - potrafi nawiązać, poprowadzić i zakończyć rozmowę, - stosuje zwroty grzecznościowe adekwatnie do sytuacji,</p>

III TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH

<p>1.</p> <p>Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</p> <p>Trening obejmować będzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - komunikację alternatywną stosowaną w przypadku osób, które całkowicie utraciły zdolność mówienia, np. w wyniku udaru mózgu, bądź nigdy jej nie nabyły i nie są w stanie się jej nauczyć. U takich uczestników alternatywne metody mają w całości zastąpić język mówiony, - komunikacja wspomagająca stosowana jest u uczestników, którzy posługują się mową w sposób ograniczony, na przykład mówią niewyraźnie. Wówczas pomoc polega na wzbogaceniu ich kompetencji komunikacyjnych i ułatwieniu porozumiewania się. 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog</p>	<p>2</p>	<p>Trening realizowany codziennie w trakcie całego pobytu w ŚDS.</p>	<p>Dla uczestnika dobiera się najodpowiedniejszą dla niego metodę w zależności od jego możliwości i ograniczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -w pracy z osobą ze słabo rozwiniętą motoryką (np. z powodu mózgowego porażenia dziecięcego) stosowane są systemy oparte na znakach graficznych; - osobom z niepełnosprawnością sprężoną, które mają często problemy z mową, poleca się metodę ułatwionej komunikacji. <p>U osób nie posługujących się mową wykorzystuje się tablet z oprogramowaniem „Mówik”.</p> <p>Treningi indywidualne.</p>	<p>1/2 Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lepiej rozumie świat i to, co do niego mówimy, dzięki temu czuje się bezpieczniej, - dokonuje wyborów, dzięki temu jest niezależny i samodzielny, - uczestnik może wyrażać swoje prośby i potrzeby; być lepiej rozumianym przez inne osoby, - rozmawia ze swoim terapeutą – poszerza się w ten sposób krąg partnerów komunikacyjnych, - rozwija się poznawczo – poznaje nowe rzeczy, zdobywa nowe informacje, - mówi o tym, co było lub o tym, co będzie – może nam opowiedzieć o swoich lękach, zmartwieniach, problemach oraz o tym, co go cieszy, - może zadawać pytania, - może aktywnie uczestniczyć w sytuacjach komunikacyjnych, - nie pozostaje bierny symbole AAC są idealnym sposobem na pokazanie uczestnikowi, że jego sposób komunikacji „działa” i w ten sposób motywuje go do mówienia,
<p>2.</p> <p>Trening umiejętności komunikacyjnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijaniu prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi, - poznanie zagadnień związanych z komunikacją interpersonalną, - zdobywają wiedzę na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, 	<p>Instruktor terapii zajęciowej. Psycholog. Asystent osoby niepełnosprawnej. Kierowca/Opiekun</p>	<p>5</p>	<p>Trening realizowany codziennie w trakcie całego pobytu w ŚDS.</p>		

	- zdobywanie umiejętności jak nawiązywać i podtrzymywać rozmowę.							- na końcu, w sytuacji braku pojawienia się mowy, są one alternatywą dla komunikacji.
IV TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO								
	<p>Kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania i poszerzając zakres umiejętności poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem własnych zainteresowań, - zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu i zachęcanie do bycia aktywnym i zdrowszym, - wzbogacanie oferty o nowe doświadczenia, a zarazem nabywanie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, muzeum, kawiarnia), - wspieranie i organizowanie działań z wykorzystaniem potencjału intelektualnego i predyspozycji, - udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych - praca zgodna z harmonogramem imprez na 2023 r. stanowiącym załącznik nr 2 do planu pracy. 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej Wspierająco: - psycholog, - asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun.</p>	7	<p>Trening realizowany raz w tygodniu, na każdej pracowni. Wybór dnia realizacji oraz rodzaj zajęć należy do instruktora terapii zajęciowej prowadzącego daną pracownię.</p>	<p>Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych i indywidualnych. Gry, zabawy towarzyskie. Odwiedzanie zaprzyjaźnionych placówek, organizowanie wspólnych spotkań integracyjnych np. Bal Andrzejkowy, Bal Walentynkowy. Organizacja wycieczek, wyjazdów. Bajkoterapia. Muzykoterapia. Relaksacja z wykorzystaniem urządzeń sali doświadczania świata. Zajęcia z wykorzystaniem komputera. Metody pracy: pogłówna, słowna, pokaz, naśladowictwo, ćwiczenia praktyczne, zadaniowa, zabawowa.</p>	<p>Uczestnik: - dostrzeżenie korzyści związane z posiadaniem czasu wolnego i potrafi go zagospodarować, - efektywnie spędza czas wolny, - uzyskuje wiedzę na temat własnych możliwości, - bierze aktywny udział w zajęciach spędzania czasu wolnego, m.in. biblioterapia, muzykoterapia, relaksację itp. - poszerza zainteresowania, - nawiązuje nowe kontakty towarzyskie, - poznaje nowych ludzi, zawiera znajomości, przyjaźnie,</p>		
V PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE								
1	Zajęcia z psychologiem obejmować będą: - poradnictwo psychologiczne,	Osoba prowadząca: psycholog	7	Od I – XII 2023 r. raz w	Dialog terapeutyczny: psycholog słuchając	Celem pracy psychologa z uczestnikami jest:		

<ul style="list-style-type: none"> - terapię indywidualną, - zajęcia grupowe, - trening asertywności, - trening umiejętności interpersonalnych, - trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach, - stała współpraca z rodziną uczestnika (pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów), - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny, - rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, - kształtowanie umiejętności różnicowania emocji 			<p>tygodniu w wymiarze 5 godzin w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).</p>	<p>wypowiedzi uczestnika stara się rozumieć to, czego dana osoba sama o sobie nie wie i uświadomić mu to, co może ułatwić odzyskanie kontroli nad sobą i sytuacją.</p> <p>Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by w stanie relaksu wyobraził sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają istotne symboliczne znaczenie.</p> <p>Rysunek psychologiczny: rysowanie może być procedurą diagnostyczną, ale również sam kontakt ze sztuką ma w pewnym stopniu funkcję uzdrawiającą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uruchomienie procesu zmian, - poprawa stanu psychofizycznego uczestnika oraz jego społecznego funkcjonowania, - doskonalenie takich umiejętności uczestników jak: komunikowanie się z innymi osobami, dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji, zaspokajanie własnych potrzeb oraz rozpoznawanie potrzeb innych osób, rozróżnianie odmienności innych i uczenie się tolerancji wobec odmienności, dostrzeganie swych ograniczeń, wzmacnianie zaufania wobec siebie i innych, stawianie się bardziej otwartym i szczerym, szukanie oparcia w otoczeniu i nawiązywanie trwałych więzi, współpraca i współdziałanie z innymi.
VI POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH					
1.	<p>Uczestnicy w miarę możliwości wspierani przez Instruktora terapii zajęciowej załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędami poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontakt telefoniczny, - dowóz uczestników do ww. instytucji, - pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, - kompletowanie dokumentacji, 	5	<p>Praca według aktualnych potrzeb uczestników.</p>	<p>Metody pracy: kontakt telefoniczny, poczta elektroniczna, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji, wysyłanie pism, pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - otrzyma pomoc i wsparcie, zarówno on i jego najbliżsi, ze strony terapeutów przez co: - potrafi ze wsparciem załatwić sprawy urzędowe, - wzmocni poczucie własnej wartości

	<ul style="list-style-type: none"> - wysyłanie dokumentacji pod wskazany adres, - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowanie do dostosowania mieszkań do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, pomocy z GOPS), - ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, GOPS, bankami, pocztą, kuratorami, sądem, - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej. 					<p>i wiarę we własne możliwości,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna swoje słabe i mocne strony, - wzmacnia poczucie odpowiedzialności za siebie, - utrwała pozytywny obraz własnej osoby.
VII POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH						
1.	<p>Pomoc realizowana będzie zawsze w porozumieniu i za zgodą uczestnika bądź opiekuna uczestnika i obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu, - wyszukanie oraz pomoc w zapisaniu się do poradni specjalistycznych, - edukację i promocję zdrowotną, - kontrolowanie terminów kolejnych wizyt lekarskich, - monitorowanie farmakoterapii i terminów wizyt w Poradni Zdrowia Psychicznego. - pomoc w zakupie leków; - w miarę możliwości dowieszenie uczestnika na wizyty lekarskie, do poradni specjalistycznych, do apteki w celu wykupienia leków. 	<p>Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierający: - asystent osoby niepełnosprawnej, - kierowca, - opiekun.</p>	7	Praca według aktualnych potrzeb uczestników	<p>Kontakt osobisty. Kontakt telefoniczny. Dowóz na wizyty lekarskie oraz do przychodni.</p>	<p>Uczestnik: -korzysta ze świadczeń medycznych - uczestnik lub jego opiekun komunikuje o napotkanych trudnościach, potrafi poprosić o pomoc</p>

VIII NIEZBĘDNA OPIEKA

1	<p>Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w Domu oraz w czasie wyjazdów plenerowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - udzielanie pomocy uczestnikom Domu przy czynnościach związanych z utrzymaniem higieny osobistej i wyglądem zewnętrznym (samodzielne jedzenie, mycie się, załatwianie potrzeb fizjologicznych, przypominanie o konieczności korzystania z toalety, ubieranie się, wiązanie obuwia, zapinanie guzików itd.); - sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru przez personel Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym, pomoc osobom z zaburzeniami równowagi w przemieszczaniu się po ośrodku, - zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z ośrodka, - sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do miejsc zamieszkania. 	<p>Osoba prowadząca: Instruktor terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej Wspierający: opiekun.</p>	<p>Biorą w nich udział wszyscy uczestnicy obecni danego dnia w ŚDS, a w szczególności 3 osobowa grupa, wymagająca szczególnej opieki i nadzoru całego personelu Domu.</p>	<p>Niezbędna opieka realizowana jest codziennie, według aktualnych potrzeb uczestników.</p>	<p>Metody pracy: rozmowa indywidualna, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna, kontakt z lekarzem i rodziną uczestników.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - stabilny stan psychofizyczny uczestników, - zadowolenie uczestników z otrzymanego wsparcia, - aktywne uczestnictwo w zajęciach, - poczucie bezpieczeństwa.
---	--	---	---	---	--	---

IX TERAPIA RUCHOWA

1	<p>Zajęcia sportowe Zajęcia sportowe obejmować będą: - gry i zabawy ruchowe i integracyjne,</p>	<p>Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierający:</p>	<p>7</p>	<p>Zajęcia realizowane codziennie, 5 razy w tygodniu</p>	<p>Instruktaż pokazowy. Instruktaż słowny. Demonstracja.</p>	<p>Uczestnicy: - podnoszą kondycję fizyczną oraz sprawność ruchową,</p>
---	--	--	----------	--	--	---

	<p>- ćwiczenia indywidualne i grupowe ogólnousprawniające, - ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się, - ćwiczenia ułatwiające samoobstugę, - zajęcia poza ŚDS m.in. spacer, zabawy na przyległym do ŚDS placu zabaw, - wyjazdy rekreacyjno – sportowe, - mobilizowanie do udziału w zawodach sportowych organizowanych przez ośrodek oraz na zaproszenie placówki zewnętrznej.</p>	<p>- asystent osoby niepełnosprawnej, - opiekun</p>		<p>w trakcie zajęć w pracowni usprawniania ruchowego.</p>	<p>Zabawy z wykorzystaniem urządzeń na placu zabaw. Trening indywidualny lub grupowy.</p>	<p>- integrują się z grupą, - utrzymują prawidłową postawę ciała, - kształtują postawę aktywności, - podnoszą wiarę w siebie i we własne możliwości, - usprawniają motorykę małą i dużą, - poprawiają stan zdrowia.</p>
<p>2.</p>	<p>Turystyka i rekreacja Zajęcia mają na celu: - pokazanie uczestnikom jak ważny dla człowieka jest kontakt z przyrodą, która przyczynia się do regeneracji sił psychofizycznych, zdobywania wiedzy, relaksuje oraz uczy, - zachęcanie uczestników do poznania tradycji, kultury narodowej i przyrody ze szczególnym uwzględnieniem regionu, w którym mieszkamy, - organizowanie wycieczek oraz aktywne w nich uczestniczenie – z uwzględnieniem aktualnej sytuacji epidemiologicznej i związanych z nią procedur bezpieczeństwa,</p>	<p>Instruktor terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej. Opiekun</p>	<p>7</p>	<p>Praca ciągła, w zależności od potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki (wyjazdy, wycieczki) przez cały rok.</p>	<p>Silwoterapia. Wycieczki. Wyjazdy.</p>	<p>Uczestnik: - jest zmotywowany do wychodzenia z domu, - potrafi racjonalnie spożytkować czas wolny, - bierze udział w wycieczkach ,</p>
X INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA						
<p>1</p>	<p>Kontynuowanie zajęć mających na celu nabywanie i utrwalenie umiejętności niezbędnych do przekierowania do Warsztatów Terapii Zajęciowej lub Zakładu Aktywizacji Zawodowej min.:</p> <p>Terapia zajęciowa - ma na celu usprawnianie poprzez zastosowanie różnych planowych i celowych zajęć typu manualnego, jej celem jest też pobudzenie do spontanicznej</p>	<p>Członkowie Zespołu Wspierającego - Aktywizującego</p>	<p>5</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok</p>	<p>Instruktaż pokazowy Instruktaż słowny Demonstracja</p>	<p>Uczestnik: - potrafi dokładnie wykonać powierzone czynności, - jest punktualny, potrafi wykonać pracę w określonych normach czasowych, z uwzględnieniem staranności wykonania,</p>

<p>twórczości, zaspokojenie u uczestników potrzeby osiągnięcia sukcesu, użyteczności, ponieważ daje namiastkę pracy zawodowej; w jej ramach odbywają się następujące typy zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia techniczno-plastyczne – mają na celu usprawnienie manualne, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzenie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć emocjonalnych; <p>Ergoterapia - jej celem jest zdobywanie i poszerzanie kompetencji zawodowych przez uczestników z niepełnosprawnością intelektualną do podjęcia pracy w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy; ma na celu nabycie przez uczestników odpowiedzialności za zadanie, pobudzenie celowej aktywności, odkrywanie mocnych stron, podnoszenie przez nich własnej samooceny (pewności i wiary w siebie) i zaspokajanie potrzeby użyteczności;</p>		<p>Praca ciągła przez cały rok.</p>	<p>- przestrzega dyscypliny czasu pracy, - potrafi przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, - będzie miał możliwość odciążenia negatywnych, tłumionych emocji, - wyciszy się, zrelaksuje, - wzmocni poczucie własnej wartości, - wzmocni poczucie sprawczości „chcę-mogę-potrafię”, - poszerzy swoje umiejętności poprzez poznanie nowych technik malarskich, - dostrzeże piękno w otaczającym go świecie (walory estetyczne przedmiotów, zjawiska w przyrodzie, różnorodność barw itp.), - będzie zwracał większą uwagę na staranność wykonanej pracy, - usprawni pracę rąk w zakresie percepcji dotykowej i sprawności manipulacyjnej palców i dłoni, - rozwinię swoją wyobraźnię i kreatywność, spostrzegawczość, samodzielność w działaniu, - wzbogaci życie emocjonalne, - potrafi uprawiać i pielęgnować rośliny w ogrodzie,</p>
<p>Hortikultura - Uczestnicy zdobywają/utrwalają umiejętność dbania o teren przylegający bezpośrednio do ośrodka. Każdego roku zakładany jest ogródek warzywny. Uczestnicy wykonują tam prace sezonowe - wiosną siew i sadzą rośliny, latem pielęgnują je i podlewają, a jesienią grabią liście i przygotowują ogródki do zimy. Dzięki temu poznają zasady uprawy i cykłów życiowych roślin, ale także nabywają praktycznych umiejętności postępowania się narzędziami ogrodniczymi takimi jak: szpadel, grabie, motyka, które mogą im się przydać. Uczą się</p>	<p>W okresie od IV-X dwa razy w tygodniu</p>		

	systematyczności, planowania i odpowiedzialności za zadania.								- dostrzega korzyści wynikające z uprawy i spożywania warzyw.
ORGANIZACJA INNYCH FORM PRACY W ŚDS									
Lp.	Krótki opis działania	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania	Osoby objęte działaniem	Częstotliwość	Uwagi				
XI Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku									
1.	W ramach uczestnictwa w zajęciach w ŚDS uczestnik spożywa gorący posiłek, który przygotowywany jest w pracowni gospodarstwa domowego w ramach treningu kulinarnego.	Instruktor terapii zajęciowej	7 uczestników	Praca ciągła przez cały rok.					
XII Usługa transportowa									
1.	Dowóz uczestników do placówki i odwóz do miejsca zamieszkania. Z terenu Gminy Mała Wieś osoby dowożone są naszym środkiem transportu busem 9 osobowym. Z terenu Gminy Bulkowo ŚDS transport uczestników świadczy wynajęta przez ŚDS firma transportowa.	Kierowca na trasie Mała Wieś. Osoba sprawująca opiekę w czasie dowozów na trasie Bulkowo	7 uczestników (5 z terenu gminy Mała Wieś, 1 z terenu Gminy Bulkowo, 1 osoba jest przewożona przez rodzica).	Usługa świadczona przez cały rok.					
XIII Szkolenia kadry									
1.	Organizacja szkoleń i doszkacanie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych (tematyka szkolenia dobierana jest na bieżąco, w zależności od potrzeb zgłaszanych przez pracowników). Ponadto na bieżąco realizowane są wszystkie szkolenia wynikające z przepisów prawa pracy.	Kierownik	10 pracowników	Szkolenie zewnętrzne realizowane jest minimum raz na 6 miesięcy. W roku 2023 planowane są dwa szkolenia zewnętrzne oraz					

					2 szkolenie wewnętrzne.	
XIV Spotkania Zespołu Wspierająco-Aktywizującego						
1.	Spotkania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, omawiane są bieżące sprawy dotyczące uczestników oraz ich dokumentacji.	Kierownik	Zespół Wspierająco - Aktywizujący		Raz w miesiącu. W przypadku konieczności omówienia dodatkowych, nieprzewidzianych zdarzeń spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu.	
XV Współpraca ŚDS z innymi instytucjami						
1	Współpraca ze społecznością lokalną, instytucjami pozarządowymi oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych w celu poprawy funkcjonowania osób przewlekle psychicznie chorych. Współpraca z Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej w Małej Wsi oraz Bulkowie w celu zapewnienia jak najlepszej opieki i wsparcia dla Uczestników w tym: wydawanie decyzji administracyjnych kierujących do ośrodka, przeprowadzanie wywiadów środowiskowych, bieżąca wymiana informacji na temat sytuacji rodzinnej, bytowej uczestnika.	Wszyscy pracownicy jednostki. Kierownik. Instruktor terapii zajęciowej .	7 uczestników 7 uczestników		Praca ciągła przez cały rok	Planujemy współpracę z następującymi jednostkami: Gmina Mała Wieś, Gmina Bulkowo, GOPS Mała Wieś, GOPS Bulkowo, PCPR Płock, Gminne centrum Kultury „MultiOsada” w Małej Wsi, Fundacja „Salomon” oraz prowadzony przez fundację Sklep Charytatywny „Kopalnia” w Warszawie, Szkołami Podstawowymi z terenu gminy Mała Wieś i Bulkowo. 21 Gromada Zuchowa „Podgórskie Borowiki” działająca przy Szkole Podstawowej w Podgórzu.

	Współpraca z Ośrodkami zdrowia na terenie Gminy Mała Wieś oraz Gminy Bulkowo w celu zapewnienia podstawowej opieki zdrowotnej.	Kierownik . Instruktor terapii zajęciowej wyznaczony przez kierownika	7 uczestników			
XVI Organizacja imprez zgodnie z harmonogramem rocznym						
1.	<p>Imprezy organizowane przez ŚDS są zgodne z załączonym harmonogramem, który stanowi załącznik nr 2 do planu.</p> <p>Imprezy integracyjne organizowane poza ośrodkiem: udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez inne środowiskowe domy, domy pomocy społecznej, stowarzyszenia, warsztaty terapii zajęciowej.</p> <p>Udział w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, konkursach, itp.</p>	<p>Wszyscy pracownicy ŚDS</p> <p>Instruktorzy terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej. Opiekun.</p> <p>Instruktorzy terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej.</p>	7 uczestników			
XVII Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi						
1.	<p>Fizjoterapia.</p> <p>Ma na celu poprawę kondycji psychofizycznej uczestnika, niwelowanie napięcia mięśniowego, walkę z ograniczeniami ruchowymi, poprawę i utrzymanie sprawności motorycznej u uczestników oraz ogólne utrzymanie organizmu w dobrej kondycji, podtrzymywanie zdolności uczestników do samodzielnego funkcjonowania.</p>	Fizjoterapeuta	7 uczestników	Od I – XII 2023 r. w wymiarze 30 godzin miesięcznie w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).		

2.	Wyjazdy na basen „Podolanka” w Płocku.	Instruktor terapii zajęciowej. Asystent osoby niepełnosprawnej. Kierowca/opiekun.	3 uczestników	W okresie od III do XII 2023r. raz w miesiącu. Cały wyjazd z dojazdem oraz powrotem zajmie około 4 godzin.	
----	--	---	---------------	---	--

WÓJT GMINY

Mala Wieś

Sporządził: *10.02.2023*

KIEROWNIK
Środzkowego Domu
w Starych Święcicach

Bogumila Radzka

Zatwierdził: *11.05.2023*

Zygmunt Wojnarowski

Data i podpis

Data i podpis

Środzkowy Dom Samopomocy
w Starych Święcicach
Stare Święcice 22-09-460 Mala Wieś
NIP:77-22-25-926 REGON:362965820

Ramowy Tygodniowy Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świątcech na rok 2023 Typ B

Od – do	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.00	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć
9.00 – 10.00	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych	Treningi grupowe/indywidualne: Trening higieniczny Trening dbałości o wygląd zewnętrzny Trening umiejętności społecznych
10:00 – 11:00	Trening komunikacyjny	Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne	Trening komunikacyjny	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego	Trening interpersonalny
11.00- 13.00	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej. Zmiana pracowni następuje co tydzień	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.
13.00- 13.15	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
13.15-14.45	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach	cd. terapii zajęciowej w pracowniach
14.45 – 15.00	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych
15.00-16.00	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnienie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnienie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnienie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnienie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnienie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.

W każdy piątek od godziny 8:30 do godziny 14:30 do dyspozycji uczestników pozostaje psycholog.
W każdy wtorek od godziny 8:00 do godziny 15:00 do dyspozycji uczestników pozostaje fizjoterapeuta.

HARMONOGRAM PLANOWANYCH IMPREZ I SPOTKAŃ OKOLICZNOŚCIOWYCH NA ROK 2023 ; Typ A

Zadania, imprezy okolicznościowe i spotkania zaplanowane na rok 2023 mogą ulec zmianie z uwagi zgłoszonych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki.

1. Styczeń

- Zebrania społeczności Domu
- Imieniny miesiąca
- Aktywne uczestnictwo w XXXI Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- Zabawa karnawałowa- wyjazd na spotkanie integracyjne do ŚDS Słupno

2. Luty

- Imieniny miesiąca
- Wyjazd na Pływalnię w Płocku.
- Bal walentynkowy „Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał” – spotkanie integracyjne z ŚDS Słupno i ŚDS Wyszogród

3. Marzec

- Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny - historia niezwykłego święta, występ okolicznościowy
- Topienie Marzanny – Pierwszy Dzień Wiosny
- Wystawa prac uczestników o tematyce wielkanocnej
- Imieniny miesiąca

4. Kwiecień

- Uroczyste Śniadanie Wielkanocne
- „Ziemia to mój skarb” – konkurs na pracę plastyczną z okazji Międzynarodowego Dnia Ziemi

- Zebranie społeczności Domu
- Imieniny miesiąca

5. Maj

- Akademia z okazji Dnia Konstytucji Narodowej
- Wycieczka do Miejskiego Ogrodu Zoologicznego w Płocku – zwiedzanie ZOO z przewodnikiem, uczestnictwo w pokazie karmienia ryb drapieżnych.
- Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych – wspólne ognisko z rodzinami uczestników, wystawa prac artystycznych
- Imieniny miesiąca

6. Czerwiec

- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Bulkowo”- wystawa prac artystycznych uczestników
- „Poznajemy lokalną historię” - wycieczka do Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu
- Zabawy integracyjne oraz grill z okazji Dnia Dziecka „W każdym z nas tkwi dziecko”.
- Imieniny miesiąca

7. Lipiec

- Zebranie społeczności Domu
- Dni Humoru i Satyry – integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym wyjazd do Domu Pomocy Społecznej w Zakrzewie
- II Piknik Przyjaźni – spotkanie z rodzinami uczestników oraz przyjaciółmi ŚDS w tym dzieci z 21 Gromady Zuchowej „Borowiki”.
- Wyjazd nad jezioro – letnie plażowanie.
- Imieniny miesiąca

8. Sierpień

- Uczestnictwo w „Święcie Plonów” – Gmina Blichowo
- „Poznajemy lokalną historię” - Skansen Osadnictwa Nadwiślańskiego w Wiącheminie Polskim
- Tworzenie wieńca dożynkowego na Dożynki Gminne 2023.
- Imieniny miesiąca

9. Wrzesień

- Obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej
- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Mała Wieś” - przygotowanie stołu regionalnego oraz wystawa prac artystycznych.

- Obchody Dnia Urody. Dbamy o nasz wizerunek. Warsztaty piękna.

- Wyjazd na Pływalnię w Płocku.

- Imieniny miesiąca

10. Październik

- Zebranie społeczności Domu.

- Dzień Zdrowia Psychicznego – dzień otwarty w ŚDS.

- Imieniny miesiąca.

- Grzybobranie. Wyjazd do lasu.

- Konkurs wokalny „Śpiewać każdy może”.

- Obchody Dnia Dyni. Zabawa integracyjna z tańcami.

11. Listopad

- Wspólny wyjazd na cmentarz z okazji Dnia Wszystkich Świętych.

- Akademia z okazji Narodowego Święta Niepodległości.

- Bal Andrzejkowy – impreza integracyjna z ŚDS Słupno, ŚDS Wyszogród.

- Imieniny miesiąca.

- Wyjazd do kina.

12. Grudzień

- Zebranie społeczności Domu – podsumowanie minionego roku.

- Mikołajki – wspólne dekorowanie budynku na nadchodzące święta.

- Wyjazd do Płocka na ogrody świątel.

- Wspólne kolędowanie- spotkanie z rodzinami uczestników oraz przyjaciółmi Domu „Spotkanie opłatkowe”.

- Wystawy prac uczestników o tematyce bożonarodzeniowej.