

**Wójta Gminy Pszczew**

z dnia 20 marca 2018 rok

**w sprawie zatwierdzenia Planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Pszczewie na 2018 rok**

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity Dz. U. z 2017 r., poz. 1875 ze zm. z Dz.U. z 2017 r. poz. 2232), § 4 ust. 1 pkt 3, § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r. Nr 238, poz. 1586 ze zm. z Dz. U. z 2014 r., poz. 1752) oraz zarządzam, co następuje:

§ 1

Zatwierdzam Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Pszczewie na 2018 rok, stanowiący załącznik 1 do niniejszego zarządzenia.

§ 2

Wykonanie Zarządzenia powierzam Kierownikowi Ośrodka Pomocy Społecznej w Pszczewie.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**WÓJT  
GMINY PSZCZEW**

*Waldemar Górczyński*

## UZASADNIENIE

Zgodnie z § 4 ust. 1 pkt 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy funkcjonowanie domu określa roczny plan pracy. Za opracowanie i uzgodnienie z Wojewodą rocznego planu pracy środowiskowego domu samopomocy odpowiedzialny jest jego kierownik.

Projekt planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Pszczewie na rok 2018 został zaakceptowany przez Wojewodę Lubuskiego.

Sporządziła:  
Emilia Frąckowiak

**ROCZNY PLAN PRACY  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W PSZCZEWIE  
NA ROK 2018**

**Cel główny:**

Priorytetem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Pszczewie są działania mające na celu usamodzielnienie i aktywizację życiową, społeczną i zawodową jego podopiecznych w oparciu o współpracę z najbliższym środowiskiem rodzinnym oraz wykorzystanie potencjału lokalnej społeczności miejscowości Pszczew.

**Cele szczegółowe:**

Aby osiągnąć nadrzędny cel, jakim jest usamodzielnienie osób z zaburzeniami psychicznymi, w funkcjonowaniu na co dzień w środowisku rodzinnym i lokalnym, w takim zakresie jakim jest to możliwe, Środowiskowy Dom Samopomocy realizuje cele szczegółowe:

1. Rozwijanie umiejętności nawiązywania i utrzymania kontaktów społecznych.
2. Odtwarzanie i utrwalanie umiejętności realizowania ważnych życiowo spraw np. dokonywanie opłat, pisanie pism urzędowych.
3. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie źródła stresu, likwidowanie źródła stresu).
4. Kształtowanie pewnych zachowań potrzebnych do pracy zawodowej.
5. Rozwijanie umiejętności dbania o estetyczny wygląd i utrwalanie tej umiejętności.
6. Wyrabianie nawyków higieny osobistej i utrwalanie związanych z tą umiejętnością czynności.
7. Nabycie umiejętności obsługi podstawowych urządzeń domowych.
8. Odtwarzanie i podtrzymywanie umiejętności przygotowywania posiłków, w tym prostych gorących posiłków.
9. Nabycie umiejętności racjonalnego dokonywania zakupów.
10. Rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania czasu wolnego jak: turystyka, działalność rekreacyjna, udział w imprezach kulturalnych, towarzyskich.
11. Kształtowanie i utrwalanie umiejętności regularnego, zgodnie z zaleceniami lekarza przyjmowania leków.
12. Rozwijanie zdolności manualnych i umiejętności praktycznych, przydatnych w życiu codziennym.
13. Stwarzanie osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy możliwości rehabilitacji - społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywrócenia umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.
14. Rozwijanie zainteresowań.
15. Uzyskanie większej aktywności psychofizycznej.
16. Wzmacnianie poczucia własnej wartości i sprawczości.
17. Rozwój funkcji poznawczych.
18. Wdrażanie do pracy na rzecz lokalnego środowiska oraz integracja ze środowiskiem.



## HARMONOGRAM DZIAŁAŃ:

Miesiąc w roku	Planowane działanie	Osoba odpowiedzialna	Cele szczególnie WE (numer z powyższej listy)
I	<b>Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych poprzez udział w treningach:</b> - kształtowanie umiejętności odróżniania akceptowanych i nieakceptowanych społecznie sposobów wyrażania emocji/uczuć.	- pedagog-koordynator	1, 3, 4
	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - treningi higieniczne - mobilizowanie do utrzymywania higieny osobistej i utrwalanie związanych z tą umiejętnością czynności.	- terapeuta	6
	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - zajęcia – gry towarzyskie, planszowe, - filmoterapia - wspólne oglądanie filmów, dyskusja na ich temat.	- terapeuta	10
II	<b>Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych poprzez udział w treningach:</b> - podtrzymywanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania prawidłowych kontaktów interpersonalnych.	- pedagog-koordynator	1, 3, 4
	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - treningi wyglądu zewnętrznego - mobilizowanie do dbania o estetyczny wygląd i utrwalanie tej umiejętności (odpowiedni dobór odzieży)	- terapeuta	5
	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - trening budżetowy - odtwarzanie umiejętności planowania wydatków.	- starszy instruktor terapii zajęciowej	2, 9

	<p><b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia – rozwiązywanie krzyżówek</li> <li>- filmoterapia - wspólne oglądanie filmów, dyskusja na ich temat</li> </ul>	- terapeuta	10
	<p><b>Zajęcia teatralne</b> - udział w tworzeniu spektaklu wraz z Aresztem Śledczym w Międzyrzeczu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozładowuje napięcia wewnętrzne i likwiduje negatywne emocje, pomaga w niwelowaniu kompleksów i nieśmiałości, pozwala osiągnąć satysfakcję, przynosi zadowolenie z siebie oraz wyzwala wiarę we własne możliwości</li> </ul>	- starszy instruktor terapii zajęciowej	14
III	<p><b>Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych poprzez udział w treningach:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, poszanowanie granic własnych i innych ludzi, właściwe reakcje na pochwały i krytykę)</li> </ul>	- pedagog-koordynator	1, 3, 4
	<p><b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- treningi higieniczne - mobilizowanie do utrzymywania czystej odzieży, nauka obsługi pralki i żelazka,</li> <li>- trening obsługi własnej - kształtowanie i utrwalanie umiejętności regularnego, zgodnie z zaleceniami lekarza przyjmowania leków</li> </ul>	- terapeuta	6, 11
	<p><b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- filmoterapia - wspólne oglądanie filmów, dyskusja na ich temat</li> </ul>	- terapeuta	10
	<p><b>Zajęcia teatralne</b> - udział w tworzeniu spektaklu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwija umiejętność komunikacji werbalnej i niewerbalnej,</li> <li>- rozwija uzdolnienia i zainteresowania, zwiększa świadomość i wrażliwość,</li> <li>- przygotowywanie prezentacji artystycznych, świątecznych.</li> </ul>	- starszy instruktor terapii zajęciowej	14
	<p><b>Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych poprzez udział w treningach:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utrwalenie podstawowych umiejętności społecznych – normy społeczne.</li> </ul>	- pedagog-koordynator	1, 3, 4



IV	<p><b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- treningi wyglądu zewnętrznego - mobilizowanie do dbania o estetyczny wygląd i utrwalanie tej umiejętności (makijaż, higiena paznokci),</li> <li>- trening budżetowy - odtwarzanie i kształtowanie umiejętności planowania opłat.</li> </ul>	- starszy instruktor terapii zajęciowej	5, 2, 9
	<p><b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- filmoterapia - wspólne oglądanie audycji telewizyjnych, filmów, dyskusja na ich temat</li> <li>- biblioterapia – poezjoterapia, (czytanie głośnych fragmentów lub całości książki/tekstu i rozmowa po przeczytaniu).</li> </ul>	- terapeuta	10
V	<p><b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trening porządkowy - mobilizowanie do dbania o czystość i porządek w ŚDS i we własnym mieszkaniu.</li> </ul>	- terapeuta	12
	<p><b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- biblioterapia – baśnioterapia, (czytanie głośnych fragmentów lub całości książki/tekstu i rozmowa po przeczytaniu).</li> </ul>	- terapeuta	10
	<p><b>Zajęcia teatralne - udział w tworzeniu spektaklu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwija umiejętność komunikacji werbalnej i niewerbalnej,</li> <li>- rozwija uzdolnienia i zainteresowania, zwiększa świadomość i wrażliwość.</li> </ul>	- starszy instruktor terapii zajęciowej	14
	<p><b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- treningi wyglądu zewnętrznego - mobilizowanie do dbania o estetyczny wygląd i utrwalanie tej umiejętności,</li> <li>- treningi higieniczne - mobilizowanie do utrzymywania higieny osobistej i utrwalanie związanych z tą umiejętnością czynności (konieczność stosowania kosmetyków higienicznych).</li> </ul>	- terapeuta	5, 6

VI	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - biblioterapia – lektura artykułów popularnonaukowych i fragmentów książek o charakterze (czytanie głośnych fragmentów lub całości książki/tekstu i rozmowa po przeczytaniu), - silvoterapia (kontakt z przyrodą).	- terapeuta	10
	<b>Zajęcia teatralne</b> - udział w tworzeniu spektaklu: - rozwija umiejętność komunikacji werbalnej i niewerbalnej, - rozwija uzdolnienia i zainteresowania, zwiększa świadomość i wrażliwość.	- starszy instruktor terapii zajęciowej	14
VII	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - trening budżetowy - odtwarzanie umiejętności racjonalnego dokonywania zakupów	- terapeuta	2, 9
	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - biblioterapia – lektura artykułów w czasopiśmie (czytanie głośnych fragmentów lub całości książki/tekstu i rozmowa po przeczytaniu), - silvoterapia (kontakt z przyrodą).	- terapeuta	10
VIII	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - treningi wyglądu zewnętrznego - mobilizowanie do dbania o estetyczny wygląd i utrwalanie tej umiejętności, - trening obsługi własnej - kształtowanie i utrwalanie umiejętności regularnego przyjmowania leków oraz skutków stosowania leków z zażywaniem alkoholu.	- starszy instruktor terapii zajęciowej	5, 7, 11
	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - biblioterapia – poezjoterapia (czytanie i rozmowa po przeczytaniu), - silvoterapia (kontakt z przyrodą).	- terapeuta	10
IX	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - treningi higieniczne - mobilizowanie do utrzymywania higieny osobistej i utrwalanie związanych z tą umiejętnością czynności (higiena jamy ustnej), - trening budżetowy – nauka znajomości nominałów.	- starszy instruktor terapii zajęciowej	2, 6, 9



	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - filmoterapia - wspólne oglądanie filmów, dyskusja na ich temat, - biblioterapia – bajki terapeutyczne (czytanie głośnych fragmentów lub całości książki/tekstu i rozmowa po przeczytaniu), - silvoterapia (kontakt z przyrodą).	- terapeuta	10
X	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - trening porządkowy - mobilizowanie do dbania o czystość i porządek w ŚDS i we własnym mieszkaniu.	- terapeuta	12
	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - filmoterapia - wspólne oglądanie audycji telewizyjnych, dyskusja na ich temat - biblioterapia – opowiadania historyczne (czytanie głośnych fragmentów lub całości książki/tekstu i rozmowa po przeczytaniu).	- terapeuta	10
XI	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - treningi higieniczne - mobilizowanie do utrzymywania higieny osobistej i utrwalanie związanych z tą umiejętnością czynności (utrwalanie umiejętności obsługi pralki i suszarki).	- terapeuta	6
	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - filmoterapia - wspólne oglądanie filmów, dyskusja na ich temat.	- terapeuta	10
	<b>Zajęcia teatralne</b> - udział w tworzeniu prezentacji artystycznych, świątecznych: - rozładowuje napięcia wewnętrzne i likwiduje negatywne emocje, pomaga w niwelowaniu kompleksów i nieśmiałości, pozwala osiągnąć satysfakcję, przynosi zadowolenie z siebie oraz wyzwala wiarę we własne możliwości	- starszy instruktor terapii zajęciowej	14
	<b>Kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> - treningi wyglądu zewnętrznego - mobilizowanie do dbania o estetyczny wygląd (dobór odpowiedniego stroju do okoliczności), - trening budżetowy – kształtowanie umiejętności planowania wydatków świątecznych.	- starszy instruktor terapii zajęciowej	2, 5, 9



XII	<b>Kształtowanie umiejętności spędzania czasu wolnego:</b> - zajęcia – gry towarzyskie, planszowe. - biblioterapia – opowiadania świąteczne (czytanie głośnych fragmentów lub całości książki/tekstu i rozmowa po przeczytaniu).	- terapeuta	10
	<b>Zajęcia teatralne</b> - udział w tworzeniu prezentacji artystycznych - świątecznych: - rozwija uzdolnienia i zainteresowania, zwiększa świadomość i wrażliwość.	- starszy instruktor terapii zajęciowej	14
Zajęcia grupowe i indywidualne codziennie 3-4h	<b>Pracownia kulinarna</b> – treningi i zajęcia kulinarne, pogadanki: - odtwarzanie i podtrzymywanie umiejętności przygotowywania posiłków, w tym prostych gorących posiłków, - nauka obsługi sprzętu AGD oraz innych urządzeń domowych (pralka, żelazko), - kształcenie i utrwalanie umiejętności prawidłowego przechowywania produktów, - edukacja prawidłowego odżywiania się, - kształcenie umiejętności estetycznego podawania potraw, - kształcenie i utrwalanie umiejętności nakrywania do stołu i jego dekoracji.	- terapeuta	7, 8, 12, 13
Zajęcia grupowe i indywidualne codziennie 1-2h	<b>Pracownia komputerowa</b> – zajęcia grupowe i indywidualne: - nauka obsługi Internetu (wyszukiwanie informacji), - nauka pisania na klawiaturze, - nauka obsługi programu Microsoft Word, - rozwijanie zdolności oraz usprawnianie funkcji integracji percepcyjno-motorycznych (ćwiczenia z myszką np. w różnych programach rysunkowych-rozżnego rodzaju gry edukacyjne).	- terapeuta	12, 13, 14

Zajęcia grupowe codziennie od 2-4h	<p><b>Pracownia techniczna</b> – zajęcia techniczno-stolarskie, zajęcia manualne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metaloplastyka (wyroby z drutu, wyroby z metalu),</li> <li>- stolarstwo (prace w drewnie np. płaskorzeźby, rzeźby, domki, pudełka, również z patyków),</li> <li>- ceramika (malowanie garnków, dzbanów, wazonów itp.),</li> <li>- decoupage na różnych fakturach.</li> </ul>	- starszy instruktor terapii zajęciowej	12, 13, 14
Zajęcia grupowe codziennie od 2-4h	<p><b>Pracownia plastyczna</b> – zajęcia manualno-plastyczne (rysunek - rysowanie kredkami, pastelami, kredą, węglem; malarstwo - malowanie farbami plakatowymi, akwarelą, olejnymi, do szkła; rzeźba - masy plastyczne, masa solna, glina, modelina, plastelina, masa papierowa, papieroplastyka; sztuki użytkowe - witraż, fotografia, plakat, collage – wycinanie, wyklejanie, wydzieranie z papieru i tworzenie pracy łączonej różnymi technikami plastycznymi; zdobnictwo i dekoratorstwo - dekoracje okolicznościowe, zdobienie różnych przedmiotów):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyrównanie braków i ograniczeń psychofizycznych,</li> <li>- poprawa sprawności manualnej,</li> <li>- uwolnienie nagromadzonych złych emocji i odreagowanie ich.</li> </ul>	- terapeuta	12, 13, 14
Zajęcia grupowe 1 x w tygodniu 2-4h	<p><b>Zajęcia muzyczne</b> – zajęcia grupowe (wspólny śpiew, karaoke, gra na prostych instrumentach, zapoznanie się z różnymi gatunkami muzyki):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ujawnienie i odreagowanie emocji, zmiana nieprawidłowych zachowań, integracja w grupie, poszerzenie wrażliwości, nauczanie relaksacji, aktywizacja oddechowa, psychiczna i ruchowa.</li> </ul>	- osoba prowadząca zajęcia umuzykalniające	14
2x w tygodniu 0,5-1h	<p><b>Terapia ruchowa</b> – zajęcia grupowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastyka poranna,</li> <li>- gry i zabawy,</li> <li>- spacerowanie.</li> </ul>	- starszy instruktor terapii zajęciowej	15



2x w tygodniu 2-3h	<b>Terapia ruchowa</b> – zajęcia indywidualne: - fizjoterapia,	fizjoterapeuta	
1x w tygodniu 2-4h	<b>Poradnictwo psychologiczne</b> – zajęcia indywidualne i grupowe: - rozmowy indywidualne, - współpraca z rodziną, - terapia grupowa, - diagnoza bieżącej sytuacji uczestnika i jego rodziny, - rozpoznawanie możliwości i potrzeb uczestnika, - analiza sytuacji trudnych, udzielanie wskazówek w celu rozwiązywania sytuacji trudnych, interwencje kryzysowe, - konsultowanie przebiegu i wyników terapii z zespołem wspierająco-aktywizującym, - uzyskiwanie informacji o aktualnym samopoczuciu uczestników, - kształtowanie poczucia samodzielności i wiary we własne możliwości, budowanie poczucia własnej wartości, - trening relaksacyjny, - spotkania grupowe.	- psycholog	16

<p>1 x w tygodniu 3-4h</p>	<p><b>Terapia logopedyczna</b> (zajęcia indywidualne i grupowe):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usprawnianie funkcji słuchowo- językowych. (układanie i powtarzanie zdań i opowiadań z wykorzystaniem podanych wyrazów, opowiadanie treści obrazka, historyjek obrazkowych, pamięciowe opanowywanie wierszy, rymowanek itp.)</li> <li>- usprawnianie motoryki małej (ćwiczenia stymulujące koordynację obu rąk i koordynację wzrokowo- ruchową, kształtowanie kontroli wykonywanego ruchu, rysowanie po śladzie, pogrubianie konturów, kreskowanie w obrębie wyznaczonych konturów, obrysowywanie szablonów, rysowanie labiryntów, kalkowanie i kopiowanie wzorów, łączenie kropek, odręczne kreślenie figur o różnym kształcie i w różnym położeniu, samodzielne pisanie liter, sylab, wyrazów z zachowaniem kierunku pisania, miejsca rozpoczynania litery, łączenie poszczególnych elementów)</li> <li>- usprawnianie funkcji wzrokowej oraz orientacji przestrzennej (wyszukiwanie obrazków, figur, liter wśród innych, w tle, w tekście, w obrazach nakładających się na siebie, wyszukiwanie różnic i podobieństw między obrazkami, dobieranie obrazków, wzorów i figur do ich konturów, rozpoznawanie obrazków oraz ich elementów, rysowanie wzorów, przedmiotów, według instrukcji słownej, kształcenie orientacji w schemacie ciała).</li> </ul>	<p>- logopeda</p>	<p>17</p>
	<p><b>Dodatkowe formy działań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zabawy taneczne,</li> <li>- spotkania integracyjne (plenery, festyny),</li> <li>- spotkania okazjonalne,</li> <li>- spotkania, imprezy o zasięgu ponadlokalnym,</li> <li>- pikniki, majówki,</li> <li>- współpraca z rodziną,</li> <li>- wsparcie w zakresie konsultacji lekarskich,</li> <li>- utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami,</li> <li>- współpraca z instytucjami</li> </ul>	<p>- pedagog-koordynator ŚDS</p>	<p>18</p>