Załącznik do Uchwały Nr 256/827/2023
 Zarządu Powiatu Wyszkowskiego

 z dnia 28 lutego2023 r.

Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszkowie na 2023 r.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | **Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023**  | **Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania** | **Liczba osób objętych usługami****(szacunkowa liczba)** | **Wymiar czasu/częstotliwość** | **Forma zajęć/ treningów/****usług; indywidualne/****grupowe**  | **Przewidywane** **efekty** |
| **I.** | **Trening funkcjonowania w codziennym życiu** |
| 1. | Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i zachowania zasad higieny | Wszyscy członkowie ZW-A | 40 | Pięć razy w tygodniu, przez cały rok | Instruktaż słowny oraz pokaz czynności, pogadanki | Uczestnicy nabyli wiedzę dot. zachowania schludnego wyglądu. Potrafią utrzymywać odzież w czystości, prasować, dopasowywać ją do wieku, okoliczności i warunków pogodowych. Uczestnicy nabyli właściwe nawyki higieniczne w zakresie mycia własnego ciała, korzystania ze środków higienicznych, regularnie zmieniają bieliznę osobistą. Potrafią zgłaszać potrzeby fizjologiczne i znają zasady intymności w sytuacji załatwiania potrzeb fizjologicznych. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym. |
| 2. | Trening kulinarny | Instruktor terapii zajęciowej, młodszy opiekun, terapeuta | 40 | Pięć razy w tygodniu/ przez cały rok | Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | Uczestnicy potrafią zrobić kanapki, zapiekanki, piec ciasta, przygotować surówki, sałatki, desery, napoje, obsługiwać sprzęt AGD. W estetyczny sposób przygotowują i podają posiłki, a także znają zasady zachowania się podczas ich spożywania. Wiedzą, że po zakończonej pracy czy spożyciu posiłku należy po sobie sprzątnąć (pozmywać naczynia, odłożyć na miejsce). |
| **II.** | **Trening umiejętności praktycznych.** |
| 1. | Trening porządkowy | Wszyscy członkowie ZW-A | 40 | Pięć razy w tygodniu/praca ciągła przez cały rok | Instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności | Potrafią dbać o porządek w pomieszczeniach Domu i wokół niego; regularnie dezynfekować pomieszczenia w placówce dbać o zieleń, podlewać rośliny, sadzić rośliny. Wykorzystują nabyte umiejętności w życiu codziennym. Przestrzegają zasad bezpieczeństwa. |
| 2. | Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi | Wszyscy członkowie ZW-A | 40 | Dwa razy w tygodniu, przez cały rok | Instruktaż słowny oraz pokaz czynności. Praca na materiałach pomocniczych | Uczestnicy potrafią rozpoznawać nominały pieniężne. Posiadają wiedzę i orientację dot. wartości pieniądza. Korzystają z osobistego konta bankowego. Prawidłowo gospodarują własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planują wydatki. Mają orientację co do oferty okolicznych sklepów z uwagi na atrakcyjność oferty jak i możliwość swobodnego dotarcia i bezpiecznego poruszania się w miejscu dokonywania zakupów. Znają konsekwencje zaciągania proponowanych przez różne instytucje i osoby pożyczek, kredytów (asertywna forma odmowy). |
| 3. | Terapia zajęciowa prowadzona w pracowniach treningowych:pracownia komputerowo-biurowa pracownia krawieckapracownia rękodzieła artystycznegopracownia techniczno-ceramiczna | Wszyscy członkowie ZW-A | 40 | Pięć razy w tygodniu/praca ciągła przez cały rok | Instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności | Uczestnicy potrafią obsługiwać komputer, poprawnie korzystają ze sprzętów audiowizualnych, w bezpieczny sposób poruszają się w przestrzeni internetowej,obsługują podstawowy sprzęt biurowy.Uczestnicy potrafią dokonywać drobnych napraw odzieży, tj. cerować i zszywać rozdartą odzież, przyszywać guziki. Szyć ręcznie lub maszynowo poznanymi ściegami. Zapoznają się z różnymi technikami ozdabiania materiałów haftem oraz uczą się wyszywać na kanwach z nadrukiem.Uczestnicy wykonują prace manualne różnymi technikami plastycznymi, wykonują ozdobne przedmioty sztuki użytkowej, układają kompozycje, wykonują okolicznościowe kartki, upominki, sezonowe dekoracje.Uczestnicy potrafią korzystać z podstawowych narzędzi, wykonują prace z zakresu sztuki użytkowej, artykuły dekoracyjne, upominki, wykonują odlewy gipsowe, kształtują glinę do końcowego wyrobu ceramicznego. |
| 4. | Trening pedagogiczny  | Pedagog | 40 | Praca ciągła w wyznaczone dni (grafik zajęć) przez cały rok | Zajęcia indywidualne/ grupowe; pokaz, ćwiczenia, instruktaż słowny, wykorzystanie tekstów łatwych do czytania i innych pomocz dydaktycznych | Uczestnicy składają własnoręczny podpis, czytają ze zrozumieniem proste informacje, poprawnie określają czas, dni tygodnia, miesiąca, pory roku. Mają utrwalone umiejętności szkolne w zakresie czytania, pisania, liczenia – przydatne w życiu codziennym; usprawniają nabyte/utrwalone umiejętności codziennego życia; zdobywają i poszerzają wiedzę o otaczającym ich świecie. |
| **III.** | **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów** |
| 1. | Trening interpersonalny, budowania relacji i zachowań w sytuacjach konfliktowych | Psycholog | 40 | Dwa razy w tygodniu przez cały rok | Zajęcia indywidualne/grupowe, warsztaty, mini wykłady, trening praktyczny, scenki, dyskusja, pogadanki, rozmowy kierowane | Uczestnicy podnoszą swoje kompetencje interpersonalne. Nawiązują satysfakcjonujące relacje oparte na szacunku. Okazują empatię i wsparcie. W sytuacjach konfliktowych potrafią przyjmować perspektywę drugiej strony. Ćwiczą umiejętności przyjmowania różnych perspektyw. Nie eskalują konfliktów. Nie oceniają i nie posługują się stereotypami. Potrafią dokonać analizy problemowej i dokonać wyboru na poziomie racjonalnym. |
| 2. | Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliższym i dalszym otoczeniem w różnych sytuacjach życiowych | Pedagog | 40 | Praca ciągła przez cały rok; w wyznaczone dni wg tygodniowego harmonogramu /wg potrzeb | Indywidualne/grupowe, warsztaty, mini wykłady, trening praktyczny, scenki, dyskusja | Uczestnicy znają zachowania asertywne przestrzegają norm społecznych, używają form grzecznościowych. Potrafią wyrażać emocje, radzą sobie z negatywnymi odczuciami, zachowaniami trudnymi. Potrafią zachować się w sposób akceptowany społecznie m.in. w sklepach, środkach komunikacji, urzędach, instytucjach kultury. |
| **IV.** | **Trening umiejętności komunikacyjnych.**  |
| 1. | Trening komunikacyjno- interpersonalny | Psycholog | 40 | Dwa razy w tygodniu (dodatkowo trzeci raz w pierwszym i trzecim tygodniu miesiąca) przez cały rok | Indywidualne/grupowe, warsztaty, mini wykłady, trening praktyczny, scenki, dyskusja | Uczestnicy potrafią otwarcie artykułować swoje potrzeby w sferach fizjologicznej i emocjonalnej. Potrafią jasno przedstawiać swoje stanowisko. Potrafią argumentować. Potrafią prowadzić dyskusje i konfrontować swój ogląd sytuacji ze zdaniem innych. Stosują komunikację bez przemocy. Potrafią korzystać z narzędzi asertywnej komunikacji.  |
| 2. | Trening komunikacyjny z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej | Terapeuta/pedagog | 7 | Praca ciągła przez cały rok;w wyznaczone dni | Zajęcia indywidualne i grupowe, znaki graficzne i manualne | Uczestnicy nauczą się skutecznie porozumiewać z innymi. Dowiedzą się, jak prawidłowo udzielać informacji zwrotnych oraz dbać o dobre kontakty z ludźmi. Poznają różne narzędzia i style komunikacyjne, nauczą się bez obaw wyrażać swoje zdanie na różne tematy, staną się bardziej pewni siebie i asertywni. |
| **V.** | **Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.** |
| 1. | Trening rozwijania zainteresowań literaturą | Psycholog/pracownik socjalny | 40 | Wg potrzeb/raz w miesiącu | Zajęcia grupowe, realizacja spektakli, krótkich form teatralnych | Uczestnicy poznają wybrane pozycje prozatorskie, poetyckie oraz dramatyczne. Biorą czynny udział w realizacjach scenicznych wybranych tekstów. Słuchają fragmentów wybranych utworów oraz wypowiadają się na ich temat. |
| 2. | Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi | Pracownik socjalny | 40 | Raz w miesiącu | Zajęcia grupowe, realizacja słuchowisk, etiud filmowych | Uczestnicy planują i realizują krótkie formy audycji dźwiękowych i filmowych. Słuchają lub oglądają fragmenty wybranych utworów oraz wypowiadają się na ich temat. |
| 3. | Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych | Wszyscy członkowie ZW-A | 40 | Wg potrzeb | Wyjścia grupowe, spotkania w PŚDS, zajęcia grupowe  | Uczestnicy integrują się społecznie, nabywają umiejętności korzystania z dóbr kultury. Mają potrzebę uczestnictwa w życiu kulturalnym.Uczestnicy wybierają formę organizowania danej uroczystości (spektakl, układ choreograficzny, gra na instrumentach, śpiew). Przygotowują w pracowni kulinarnej okolicznościowy poczęstunek. Integrują się z opiekunami, rodzicami pozostałych uczestników. |
| 4. | Zajęcia dodatkowe |  |  |  | Zajęcia grupowe |  |
| a) | Biblioterapia | Pracownik socjalny | 40 | Raz w tygodniu przez cały rok |  | Uczestnicy czytają bądź słuchają książek, audiobooków. Potrafią analizować poznane teksty bajek i opowiadań terapeutycznych. |
| b) | Biżuteria | Instruktor terapii zajęciowej  | 40 | Raz w tygodniu przez cały rok |  | Uczestnicy wykonują kolczyki, bransoletki, naszyjniki, breloczki. Zajęcia wyciszają, pobudzają wyobraźnię, rozwijają poczucie piękna i estetyki, a także wpływają na usprawnianie motoryki małej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej. |
| c) | Tenis stołowy | Instruktor terapii zajęciowej  | 40 | Raz w tygodniu przez cały rok |  | Uczestnicy usprawniają kondycjęfizyczną, zajęcia wpływają napoprawę sprawności ruchowejoraz podniesienie samooceny.Sport uczy zawodnikówzaangażowania, zdrowejrywalizacji i samodyscypliny. |
| d) | Choreoterapia | Terapeuta | 40 | Raz w tygodniu przez cały rok |  | Uczestnicy potrafią zadbać o ogólną sprawność ruchową. Poprzez taniec uczą się rozpoznawać, wyrażać i reagować na różne emocje, korzystać z technik relaksacyjnych. Poznają i wyrażają siebie, stają się bardziej otwarci na drugiego człowieka. Rozwijają swoją wyobraźnię i zyskują więcej pewności siebie.  |
| e) | Zajęcia muzyczne | Pedagog  | 40 | Raz w tygodniu przez cały rok |  | Uczestnicy rozwijajązainteresowania muzyką.Potrafią śpiewać piosenkibiesiadne, kolędy, przeboje. |
| f) | Zajęcia teatralne | Psycholog | 40 | Raz w tygodniu przez cały rok |  | Uczestnicy usprawniają wyrazistą mowę, rozwijają pamięć, wyrabiają odwagę i śmiałość do publicznych występów, uczą się umiejętności współdziałania oraz wyrażania emocji w sposób werbalny i niewerbalny |
| **VI.** | **Poradnictwo psychologiczne** - wspieranie uczestników oraz ich rodzin, pomoc w rozwiązywaniu konfliktów, zajęcia psychoedukacyjne, działania profilaktyczne | Psycholog | 40 | Dwa razy w tygodniu (dodatkowo trzeci raz w pierwszym i trzecim tygodniu miesiąca) przez cały rok | Zajęcia indywidualne, rozmowa, sesje relaksacji | Uczestnicy w rozmowach indywidualnych otrzymują wsparcie psychologiczne. Według potrzeb i możliwości uczestników, otrzymują oni wskazówki oraz informacje o narzędziach przydatnych dla wzmocnienia równowagi oraz podwyższenia swojego dobrostanu psychicznego. Uczestnik przetrenowuje różne modele zachowań w sytuacjach dla niego trudnych.  |
| **VII**. | **Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.** System działań wspierających, zwiększających samodzielność jednostki | Pracownik socjalny | Wg potrzeb24 | Przez cały rok w zależności od potrzeb  | Praca indywidualna, ukierunkowana na uczestnika | Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach.Potrafią samodzielnie lub ze wspomaganiem odnajdywać wybrane lokalizacje instytucji publicznych. Otrzymują pomoc w zrozumieniu pism urzędowych, sporządzaniu podań i wypełnianiu wniosków, jak również sprawnej komunikacji z urzędnikiem. |
| **VIII.** | **Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych** | Pracownik socjalny | Wg potrzeb 24 | Przez cały rok w zależności od potrzeb | Asystentura, indywidualnie | Uczestnik ma zapewnioną pomoc i wsparcie w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, w zakupie leków, w umówieniu wizyty lekarskiej i pilnowaniu terminów wizyt.  |
| 1. | Pomiar wagi i ciśnienia tętniczego | Pracownik socjalny | 40 | Raz w kwartale | Indywidualnie | Uczestnik kontroluje masę ciała i ciśnienie tętnicze. |
| **IX.** | **Niezbędna opieka** | Członkowie ZW-A | 40 | Przez cały rok w zależności od potrzeb | Czynności pielęgnacyjne | Uczestnicy otrzymują wsparcie przy wykonywaniu zadań zleconych przez instruktorów terapii zajęciowej. Uczestnicy otrzymują wsparcie przy realizowaniu poszczególnych treningów. |
| 1. | Niezbędna opieka dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji | Członkowie ZW-A | 10 | Przez cały rok w zależności od potrzeb | Czynności pielęgnacyjne | Uczestnicy mają zapewnioną opiekę podczas spożywania posiłków i wsparcie przy realizacji treningu higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny. Uczestnicy czują się bezpiecznie. |
| **X.** | **Terapia ruchowa** |
| 1. | Kinezyterapia, terapia manualna | Fizjoterapeuta | 39 | 1-3 razy w tygodniu/ w zależności od potrzeb/ przez cały rok | Instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności, indywidualna praca z uczestnikiem | Uczestnicy osiągają/podtrzymują podstawowe cechy motoryczne poprzez wykonywanie w zależności od potrzeb ćwiczeń biernych, czynno -biernych, prowadzonych, czynnych wolnych oraz dzięki indywidualnej terapii dopasowanej do potrzeb uczestników. Została podniesiona/ podtrzymana kondycja fizyczna. Potrafią koordynować ruchy ciała. Potrafią przyjmować prawidłową postawę ciała- biorą udział w zajęciach korekcyjnych, gimnastyce ogólnousprawniającej. Uczestnicy uczą się prawidłowo zachowywać podczas ćwiczeń ruchowych.  |
| 2. | Zajęcia sportowe (tenis stołowy, bocce, badminton, piłka nożna, koszykówka, korzystanie z siłowni, ćwiczenia ogólnorozwijają-ce) | Fizjoterapeuta, instruktor terapii zajęciowej | 39 | 1-3 razy w tygodniu/ w zależności od potrzeb/ przez cały rok | Instruktaż, ćwiczenia | Uczestnictwo w zajęciach sportowych na boisku i w parku pozwala poznać podstawowe zasady gier zespołowych, tenisa stołowego. Uczestnicy są przygotowani do udziału w zawodach sportowych i biorą w nich czynny udział. Znają zasady fair play. Potrafią współdziałać w grupie oraz prawidłowo zachowywać się podczas ćwiczeń zespołowych. Poprawiają siłę oraz sprawność motoryczną. |
| 3. | Turystyka i rekreacja-wycieczki, wyjścia do ośrodków turystycznych, teatru, kina, na wystawy oraz do innych miejsc rekreacji organizowanych przez PŚDS | Członkowie ZW-A | 40 | W zależności od potrzeb | Wyjścia grupowe, wycieczki | Uczestnicy poznają nowe miejsca, poszerzają horyzonty. Poznają obiekty kulturalne. Uczestnicy rozwijają zainteresowania związane z muzyką, filmem.  |
| **XI.**  | **Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny** **spożywania gorącego posiłku**  | Pracownik socjalny/instruktor terapii zajęciowej pracowni kulinarnej | 40 | 5 razy w tygodniu przez cały rok | Nie dotyczy | Uczestnicy mają możliwość spożywania gorącego posiłku, zamawianego w Spółdzielni Socjalnej „Integracja” Znają jadłospis na każdy dzień. Nakrywają do stołu, pomagają w roznoszeniu zamówionego posiłku. Sprzątają po obiedzie.  |
| **XII.** | **Postępowanie przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia.** |
| 1. | Aktywizacja zawodowa | Instruktorzy terapii zajęciowej/terapeuta | 30 | Jeden raz w tygodniu/ wg potrzeb od I do XII | Zajęcia grupowe i indywidualne; treningi praktyczne, zwiedzanie zakładów pracy | Uczestnicy potrafią wykonywać powierzone czynności, pracują w określonych normach czasowych. Opanowali odpowiedzialność, punktualność, dokładne i rzetelne wykonywanie zadań; potrafią wypełnić dokumenty wymagane przy podjęciu zatrudnienia, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. |
| **XIII**. | **Usługi transportowe** – samochodami PSOUU Koło w Wyszkowie, transportem podnajętym oraz niewielka pomoc w dowozie gmin ościennych | Kierownik PŚDS | Wg potrzeb26 | 5 razy w tygodniu przez cały rok | Nie dotyczy | Uczestnicy dojeżdżają z domu do placówki PŚDS oraz z placówki do domu. |
| **XIV.** | **Szkolenie kadry** | Kierownik PŚDS | Pracownicy PŚDŚ | Minimum 2 razy w roku | Szkolenia: zewnętrzne, wewnętrzne | Pracownicy podnoszą swoje kwalifikacje, doskonalą i nabywają nowe umiejętności w zakresie organizacji pracy oraz pracy z osobą niepełnosprawną. |
| **XV.** | **Spotkania ZWA** | Kierownik PŚDS | Pracownicy PŚDŚ | W zależności od potrzeb przez cały rok | Spotkania grupowe | Pracownicy sporządzają indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego, oceny realizacji IPPWA, planują organizację zajęć, omawiają bieżące sytuacje uczestników placówki. |
| **XVI.** | **Współpraca ŚDS z innymi instytucjami** - inne organizacje pozarządowe, ośrodki pomocy społecznej powiatu wyszkowskiego, PCPR w Wyszkowie, PUP w Wyszkowie, poradnia zdrowia psychicznego i inne zakłady opieki zdrowotnej, samorządy, szkoły, kościoły i związki wyznaniowe, ośrodki kultury i organizacje kulturalno-rozrywkowe, placówki oświatowe, inne jednostki świadczące usługi dla osób z niepełnosprawnościami, inne osoby lub podmioty działające na rzecz integracji społecznej | Członkowie ZW-A | 40 | W zależności od potrzeb przez cały rok | Nie dotyczy | Utworzenie kręgu przyjaznego osobom z niepełnosprawnościami, tworzenie miejsc dostępnych dla aktywności uczestników, poszerzenie sieci kontaktów oraz identyfikacja i zaspokojenie potrzeb uczestników i ich rodzin. Zawarcie nowych kontaktów, wyedukowanie partnerów społecznych, zbudowanie długoterminowych relacji z nimi; wspólne organizowanie wydarzeń i aktywności, |
| **XVII.** | **Zajęcia klubowe** jeden raz w tygodniu/1 osoba; 4 godziny | instruktor terapii zajęciowej, terapeuta, pedagog, psycholog, młodszy opiekun, fizjoterapeuta | Wg potrzeby | 1 raz w tygodniu/ wg potrzeb | Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | "Klubowicz" nie będzie objęty indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego i nie będzie podlegać ocenie efektów prowadzonej terapii. Zajęcia ułatwią osobom oczekującym adaptację w nowym środowisku a byłym uczestnikom stworzą szansę na podtrzymywanie kontaktów. |
| **XVIII.** | **Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych** \* | Członkowie ZW-A | 40 | Co najmniej 1 raz w miesiącu/przez cały rok od I do XII | Spotkania grupowe | Uczestnicy wezmą udział w: wystawach malarstwa, balu karnawałowym, wyjściach do kina, kiermaszu Wielkanocnym, spotkaniu wielkanocnym, wycieczkach, obchodach Dnia Godności OzNI, spotkaniach z dietetykiem, rozgrywkach kręgli fińskich oraz Turnieju Bocce, Tenisie stołowym, występach artystycznych, jarmarku Bożonarodzeniowym. |
| **XIX.** | **Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi** - Realizacja programów autorskich: „Recepta na zdrowie” i „Time for English” oraz zadań publicznych | Wolontariusze/członkowie ZW-A  | 40 | W zależności od potrzeb przez cały rok/raz w tygodniu | Pogadanki, rozmowy indywidualne, rozmowy w grupie, konsultacje, warsztaty grupowe  | Uczestnik potrafi zadbać o swoje zdrowie, dba o siebie w przypadku zachorowania na choroby sezonowe, rozumie potrzebę przeprowadzania badań profilaktycznych. Wie, jak zażywać leki, zna dawkowanie i skutki uboczne. Uczestnicy posiadają informacje o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia. Rozpoznają objawy chorobowe, wiedzą jak wezwać pogotowie ratunkowe. Uczestnicy poznają podstawowe słownictwo i zwroty języka angielskiego. |

**\*** jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

**Załączniki do planu pracy:**

**Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu** (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu);

zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu
ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

**Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych**