

Uchwała Nr 256/827/2023  
Zarządu Powiatu Wyszowskiego  
z dnia 28 lutego 2023 r.

*w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszowie na rok 2023*

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 3 i art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2022 r. poz. 1526) w związku z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249) uchwała się, co następuje:

§ 1.

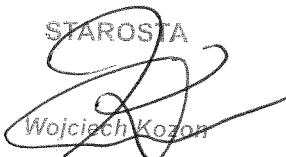
Po uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim zatwierdza się Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszowie na rok 2023 stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2.

Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wyszowie.

§ 3.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA  
  
Wojciech Kozan

Załącznik do Uchwały Nr 256/827/2023  
 Zarządu Powiatu Wyszowskiego  
 z dnia 28 lutego 2023 r.

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

| Lp.       | Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023                             | Osoba/osoby odpowiedzialne za realizację zadania | Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba) | Wymiar czasu/częstotliwość           | Forma zajęć/treningów/usług; indywidualne/grupowe | Przewidywane efekty   |
|-----------|---|--|---|--------------------------------------|---|---|
| <b>I.</b> | <b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b>                |  |   |                                      |   |   |
| 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.<br>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). |
| <b>II. Trening umiejętności praktycznych.</b> |                    |   |    |   |  |  |
| 1.  | Trening porządkowy | Wszyscy członkowie ZW-A                                   | 40 | Pięć razy w tygodniu/ praca ciągła przez cały rok | Instruktaż słowny oraz demonstrowane czynności                                       | Potrafią dbać o porządek w pomieszczeniach Domu i wokół niego; regularnie dezynfekować pomieszczenia w placówce dbać o zieleni, podlewać rośliny, sadzić rośliny. Wykorzystują nabyte umiejętności w życiu codziennym. Przestrzegają zasad bezpieczeństwa.   |

|    |   |                                |           |  |  |  |
|----|---|--------------------------------|-----------|--|--|--|
| 2. | <p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</p>                                   | <p>Wszyscy członkowie ZW-A</p> | <p>40</p> | <p>Dwa razy w tygodniu, przez cały rok</p>               | <p>Instruktaż słowny oraz pokaz czynności. Praca na materiałach pomocniczych</p> | <p>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).</p> |
| 3. | <p>Terapia zajęciowa prowadzona w pracowniach treningowych: pracownia komputerowo-biurowa</p> | <p>Wszyscy członkowie ZW-A</p> | <p>40</p> | <p>Pięć razy w tygodniu/ praca ciągła przez cały rok</p> | <p>Instruktaż słowny oraz demonstrowani e czynności</p>                          | <p>Uczestnicy potrafią obsługiwać komputer, poprawnie korzystają ze sprzętów audiowizualnych, w bezpieczny sposób poruszają się</p>  |

|  |   |  |  |  |   |
|--|---|--|--|--|---|
|  | <p>pracownia krawiecka</p>                |  |  |  | <p>w przestrzeni internetowej, obsługują podstawowy sprzęt biurowy.</p> <p>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.</p> |
|  | <p>pracownia rękodzieła artystycznego</p> |  |  |  | <p>Uczestnicy wykonują prace manualne różnymi technikami plastycznymi, wykonują ozdobne przedmioty sztuki użytkowej, układają kompozycje, wykonują okolicznościowe kartki, upominki, sezonowe dekoracje.</p>  |
|  | <p>pracownia techniczno-ceramiczna</p>    |  |  |  | <p>Uczestnicy potrafią korzystać z podstawowych narzędzi, wykonują prace z zakresu sztuki użytkowej, artykuły dekoracyjne, upominki,</p>  |

|             |  |           |    |   |  |  |   |
|-------------|--|-----------|----|---|--|--|---|
|             |  |           |    |   |  |  | wykonyują 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. |
| <b>III.</b> | <b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b>          |           |    |   |  |  |   |
| 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,   |  | 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.   |

|  |   |           |    |   |   |  |   |
|--|---|-----------|----|---|---|--|---|
|  |   |           |    |   |   | pogadanki, rozmowy kierowane   | Nie oceniają i nie postępują 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 znajdują zachowania asertywne przestrzegają norm społecznych, używają form grzesnościowych. 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.                     |   |
| <b>IV. Trening umiejętności komunikacyjnych.</b> |   |           |    |   |   |  |   |
| 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 przedstawić 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/<br>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. |
| <b>V.</b> | <b>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.</b>  |                                  |    |   |  |   |
| 1.        | Trening rozwijania zainteresowań literaturą   | Psycholog/<br>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, etud 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) | Bizuteria  | 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 kondycję fizyczną, zajęcia wpływają na poprawę sprawności ruchowej oraz podniesienie samooceny. Sport uczy zawodników zaangażowania, zdrowej rywalizacji 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, korzystając 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 rozwijają zainteresowania muzyką. Potrafią śpiewać piosenki biesiadne, 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  |
| <b>VI.</b>  | <b>Poradnictwo psychologiczne</b> - 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.   |
| <b>VII.</b> | <b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.</b> System działań wspierających, zwiększających samodzielność jednostki  | Pracownik socjalny | Wg potrzeb 24 | 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 wspomaganie odnajdywać wybrane lokalizacje instytucji publicznych. Otrzymują pomoc w zrozumieniu pism urzędowych, sporządzaniu podań i wypełnianiu wniosków, jak |



|           |   |                |    |  |  |  |  |
|-----------|---|----------------|----|--|--|--|--|
|           | 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 |                |    |  |  |  |  |
| <b>X.</b> | <b>Terapia ruchowa</b>  |                |    |  |  |  |  |
| 1.        | Kinezyterapia, terapia manualna   | Fizjoterapeuta | 39 | 1-3 razy w tygodniu/ w zależności od potrzeb/ przez cały rok | Instruktaż słowny oraz demonstracje czynności, indywidualna praca z uczestnikami | 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/ |  |

|    |  |  |    |   |                                   |   |
|----|--|--|----|---|-----------------------------------|---|
|    |  |  |    |   |                                   | <p>podtrzymana kondycja fizyczna.</p> <p>Potrafia koordynować ruchy ciała.</p> <p>Potrafia przyjmować prawidłową postawę ciała- biorą udział w zajęciach korekcyjnych, gimnastyce ogólnousprawniającej. Uczestnicy uczą się prawidłowo zachowywać podczas ćwiczeń ruchowych.</p>  |
| 2. | <p>Zajęcia sportowe (tenis stołowy, bocce, badminton, piłka nożna, koszykówka, korzystanie z siłowni, ćwiczenia ogólnorozwijające)</p> | <p>Fizjoterapeuta, instruktor terapii zajęciowej</p> | 39 | <p>1-3 razy w tygodniu/ w zależności od potrzeb/ przez cały rok</p> | <p>Instruktaż, ćwiczenia</p>      | <p>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. Potrafia współdziałać w grupie oraz prawidłowo zachowywać się podczas ćwiczeń zespołowych. Poprawiają siłę oraz sprawność motoryczną.</p> |
| 3. | <p>Turystyka i rekreacja- wycieczki, wyjścia do ośrodków turystycznych, teatru, kina, na</p>   | <p>Członkowie ZW-A</p>                               | 40 | <p>W zależności od potrzeb</p>                                      | <p>Wyjścia grupowe, wycieczki</p> | <p>Uczestnicy poznają nowe miejsca, poszerzają horyzonty. Poznają obiekty kulturalne. Uczestnicy rozwijają zainteresowania związane z muzyką, filmem.</p>   |

|              |  |  |               |  |  |  |  |
|--------------|--|--|---------------|--|--|--|--|
|              | wystawy oraz do innych miejsc rekreacji organizowanych przez PŚDS                        |  |               |  |  |  |  |
| <b>XI.</b>   | <b>Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku</b> | 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.   |  |
| <b>XII.</b>  | <b>Postępowanie przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia.</b>      |  |               |  |  |  |  |
| 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. |  |
| <b>XIII.</b> | <b>Usługi transportowe – samochodami PSOOU Koło w</b>                                    | Kierownik PŚDS   | Wg potrzeb 26 | 5 razy w tygodniu przez cały rok             | Nie dotyczy  | Uczestnicy dojeżdżają z domu do placówki PŚDS oraz z placówki do domu.   |  |

|             |  |                 |                    |  |   |  |  |
|-------------|--|-----------------|--------------------|--|---|--|--|
|             | Wyszkowie,<br>transportem<br>podjętym oraz<br>niewielka pomoc<br>w dowozie gmin<br>ościennych  |                 |                    |  |   |  |  |
| <b>XIV.</b> | <b>Szkolenie kadry</b>   | Kierownik PŚDS  | Pracownicy<br>PŚDŚ | Minimum 2<br>razy w roku                     | Szkolenia:<br>zewnętrzne,<br>wewnętrzne | Pracownicy podnoszą swoje<br>kwalifikacje, doskonalią i nabywają<br>nowe umiejętności w zakresie<br>organizacji pracy oraz pracy z osobą<br>niepełnosprawną.   |  |
| <b>XV.</b>  | <b>Spotkania ZWA</b>   | Kierownik PŚDS  | Pracownicy<br>PŚDŚ | W zależności<br>od potrzeb<br>przez cały rok | Spotkania<br>grupowe                    | Pracownicy sporządzają<br>indywidualne plany postępowania<br>wspierająco-aktywizującego, oceny<br>realizacji IPPWA, planują organizację<br>zajęć, omawiają bieżące sytuacje<br>uczestników placówki.   |  |
| <b>XVI.</b> | <b>Współpraca ŚDS z<br/>innymi<br/>instytucjami -<br/>inne organizacje<br/>pozarządowe,<br/>ośrodki pomocy<br/>społecznej<br/>powiatu<br/>wyszkowskiego,</b> | Członkowie ZW-A | 40                 | W zależności<br>od potrzeb<br>przez cały rok | Nie dotyczy                             | Utworzenie kręgu przyjaznego<br>osobom z niepełnosprawnościami,<br>tworzenie miejsc dostępnych dla<br>aktywności uczestników, poszerzenie<br>sieci kontaktów oraz identyfikacja<br>i zaspokojenie potrzeb uczestników<br>i ich rodzin. Zawarcie nowych<br>kontaktów, wyedukowanie<br>partnerów społecznych, zbudowanie |  |



|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>PCPR w<br/> Wyszkowie, PUP w<br/> Wyszkowie,<br/> poradnia zdrowia<br/> psychicznego i<br/> inne zakłady<br/> opieki zdrowotnej,<br/> samorządy, szkoły,<br/> kościóły<br/> i związki<br/> wyznaniowe,<br/> ośrodki kultury i<br/> organizacje<br/> kulturalno-<br/> rozrywkowe,<br/> placówki<br/> oświatowe, inne<br/> jednostki<br/> świadczące usługi<br/> dla osób z<br/> niepełnosprawnoś<br/> ciami, inne osoby<br/> lub podmioty<br/> działające na rzecz<br/> integracji<br/> społecznej</p> |  |  |  |  | <p>długoterminowych relacji z nimi;<br/> wspólne organizowanie wydarzeń<br/> i aktywności,</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|

|               |  |   |             |   |  |   |
|---------------|--|---|-------------|---|--|---|
| <b>XVII.</b>  | <b>Zajęcia klubowe</b><br>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 wspierającego-aktywizującego i nie będzie podlegał ocenie efektów prowadzonej terapii. Zajęcia ułatwią osobom oczekującym adaptację w nowym środowisku a byłym uczestnikom stworzą szansę na podtrzymywanie kontaktów.  |
| <b>XVIII.</b> | <b>Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych</b><br>*                                      | 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. |
| <b>XIX.</b>   | <b>Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi - Realizacja programów autorskich:</b> | Wolontariusze/ członkowie ZW-A  | 40          | W zależności od potrzeb przez cały rok/raz w tygodniu   | Pogadanki, rozmowy indywidualne, rozmowy w grupie, konsultacje,                      | 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  |

|  |  |  |  |  |                   |   |
|--|--|--|--|--|-------------------|---|
|  | „Recepta na zdrowie” i „Time for English” oraz zadań publicznych |  |  |  | warsztaty grupowe | 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**

STAROSTA  
  
 Województwo Łódzkie

**TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ**  
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B

| <b>Godz.</b>      | <b>Poniedziałek</b>  | <b>Wtorek</b>   | <b>Środa</b>  | <b>Czwartek</b>   | <b>Piątek</b>   |
|-------------------|--|---|---|---|---|
| <b>7.30-8.50</b>  | Czas organizacyjny<br>Przywóz uczestników  | Czas organizacyjny<br>Przywóz uczestników   | Czas organizacyjny<br>Przywóz uczestników   | Czas organizacyjny<br>Przywóz uczestników   | Czas organizacyjny<br>Przywóz uczestników.  |
| <b>8.00-16.00</b> | <b>Terapia zajęciowa **</b>  |   |   |   |   |
|                   | <b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu ****</b><br>(trening dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny, kulinarny, umiejętności praktycznych, gospodarowania własnymi środkami finansowymi) |   |   |   |   |
|                   | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III<br>pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna                          | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III<br>pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III<br>pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III<br>pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III<br>pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna |

| 8:00-16:00    | Trening umiejętności komunikacyjnych  | Trening umiejętności komunikacyjnych | Trening umiejętności komunikacyjnych |
|---------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 8:00 – 8:50   | 1 osoba   | 1 osoba                              | 1 osoba                              |
| 9:00 – 9:50   | 1 osoba   | 1 osoba                              | 1 osoba                              |
| 10:00 – 10:50 | 1 osoba   | 1 osoba                              | 1 osoba                              |
| 11:00 – 11:50 | 1 osoba   | 1 osoba                              | 1 osoba                              |
| 12:00 – 12:50 | 1 osoba   | 1 osoba                              | 1 osoba                              |
| 13:30 – 14:20 | 1 osoba   | 1 osoba                              | 1 osoba                              |
| 14:30 – 15:30 | Zajęcia wyciszające:<br>do 4 osób   |                                      |                                      |
| 8:00-16:00    | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych *<br>Aktywizacja zawodowa *<br>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych * |                                      |                                      |
| 8:20 – 12:45  | Terapia ruchowa   |                                      |                                      |
| 8:20-8:55     | gr. I, III, IV (3 osoby)  | gr. II, III (3 osoby)                | gr. II, IV, V ( 3 osoby)             |
| 9:10 – 9:45   | gr. I, III, II ( 3 osoby)   | gr. III, IV, V, (3 osoby)            | gr. I, II, III (3 osoby)             |
| 10:00 – 10:30 | gr. I, IV (4 osoby)   | gr. V (3 osoby)                      | gr. IV (3 osoby)                     |
| 10:45 – 11:15 | gr. I, II, III (3 osoby)  | gr. II, IV, V (3 osoby)              | gr. I, II, IV (3 osoby)              |
| 11:30 – 12:00 | gr. II, III (3 osoby)   | gr. III, IV, V (3 osoby)             | gr. II, III (3 osoby)                |
| 12:15-12:45   | gr. IV, V (4 osoby)   | gr. I, II, V (4 osoby)               | gr. I, II, V (3 osoby)               |
| 13:20-13:50   | gr. I (1 osoba)   | gr. I (1 osoba)                      | gr. I (1 osoba)                      |
| 14:00-14:30   | gr. I, II (3 osoby)   | gr. I, III (3 osoby)                 | gr. I, II (3 osoby)                  |

| <b>Trening pedagogiczny</b> |   |                         |                                 |                                     |
|-----------------------------|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <b>8:00 – 12:45</b>         |   |                         |                                 |                                     |
| <b>8:00 – 8:45</b>          | gr. I (2 osoby)   | gr. II (2 osoby)        | gr. III (2 osoby)               | gr. IV (2 osoby)<br>gr. V (2 osoby) |
| <b>9:00 – 9:45</b>          | gr. I (2 osoby)   | gr. II (2 osoby)        | gr. III (2 osoby)               | gr. IV (2 osoby)<br>gr. V (2 osoby) |
| <b>10:00 – 11:00</b>        | <b>Trening umiejętności interpersonalnych<br/>i rozwiązywania problemów (pedagog)</b> |                         |                                 |                                     |
|                             | <b>Trening pedagogiczny</b>   |                         |                                 |                                     |
| <b>11:00 – 11:45</b>        | gr. I (2 osoby)   | gr. II (2 osoby)        | gr. III (2 osoby)               | gr. IV (2 osoby)<br>gr. V (2 osoby) |
| <b>12:00 – 12:45</b>        | gr. I (2 osoby)   | gr. II (2 osoby)        | gr. III (2 osoby)               | gr. IV (2 osoby)<br>gr. V (2 osoby) |
| <b>14:00 – 15:00</b>        | <b>Trening umiejętności interpersonalnych<br/>i rozwiązywania problemów (pedagog)</b> |                         |                                 |                                     |
|                             | <b>Trening komunikacyjno – interpersonalny (psycholog)</b>                            |                         |                                 |                                     |
| <b>10:00 – 12:00</b>        | -----   | -----                   | gr. I, II, III, IV, V (17 osób) | -----                               |
| <b>13:30 –<br/>14:30</b>    | -----   | gr. II, IV (2 osoby)    | gr. I, III, V (2 osoby)         | gr. I, II, III, IV, V (2 osoby)**   |
| <b>14:30 – 15:00</b>        | -----   | gr. I, III, V (2 osoby) | gr. II, IV (2 osoby)            | gr. I, II, III, IV, V (2 osoby)**   |

| Trening interpersonalny, budowania relacji i zachowań w sytuacjach konfliktowych (psycholog) |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 08:00 – 09:00  | -----   | gr. I, III, V (2 osoby)   | gr. II, IV (2 osoby)  |
| 10:00 – 12:00  | -----   | gr. I, II, III, IV, V (17 osób)   | -----   |
| 13:00-13.30  | Gorący posiłek  | Gorący posiłek  | Gorący posiłek  |
| 13:30 – 14:00  | Trening funkcjonowania w codziennym życiu (trening porządkowy)**                              |   |   |
|  | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III                      | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III                      | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III                      |
|  | pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna | pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna | pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna |
|  | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III                      | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III                      | gr. I<br>pr. techniczno-ceramiczna<br>gr. II<br>pr. krawiecka<br>gr. III                      |
|  | pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna | pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna | pr. komputerowo - biurowa<br>gr. IV<br>pr. rękodzieła artystycznego<br>gr. V<br>pr. kulinarna |
| 09:00 – 10:00  |   | gr. II i IV (1 osoba)   | gr. I, III, V (1 osoba)   |
| 12:00 – 13:00  |   | gr. I, III, V (1 osoba)   | gr. II i IV (1 osoba)   |
| 14:00 -15.00   | Trening umiejętności spędzania czasu wolnego  |   |   |
| 14:00 -15.00   | Zajęcia dodatkowe:<br>- zajęcia muzyczne  | Zajęcia dodatkowe:<br>- zajęcia teatralne   | Zajęcia dodatkowe:<br>- choreoterapia (zajęcia taneczne)                                      |
| 15:00 – 16.00  | Uzupełnianie dokumentacji<br>Odwozy do domów  | Uzupełnianie dokumentacji<br>Odwozy do domów  | Uzupełnianie dokumentacji<br>Odwozy do domów  |

- \* działania realizowane w zależności od potrzeb
- \*\* zajęcia odbywają się w poszczególnych pracowniach dla każdej z pięciu grup w cyklu miesięcznym.
- \*\*\* zajęcia odbywają się w pierwszym i trzecim tygodniu miesiąca
- \*\*\*\* trening odbywa się każdego dnia w różnych godzinach

STAROSTA  
  
Wojciech Wozon



## KALENDARZ IMPREZ PŚDS WYSZKÓW 2023 r.

W realizacji imprez będziemy współpracować z podmiotami działającymi w różnych obszarach życia osób z niepełnosprawnościami, m.in. z: placówkami prowadzonymi przez PSOUU Koło w Wyszku (WTZ, OREW), DPS w Brańszczyku, DPS w Niegowie, ZSS w Brańszczyku, WOK "Hutnik", Miejsko-Gminną Biblioteką Publiczną w Wyszku, Wyszukowskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Wyszku, stowarzyszeniami działającymi w powiecie wyszkowskim na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

### STYCZEŃ

1. Wystawa w WOK „Hutnik.”

### LUTY

1. Bal walentynkowy - karnawałowy.
2. Lekcja biblioteczna.

### MARZEC

1. Uroczyste obchody „Dnia kobiet”- spotkanie integracyjne przy kawie i ciastku zorganizowane przez Samorząd uczestników PŚDS i ich opiekuna.
2. Przywitanie WIOSNY - wycieczka uczestników w malownicze okolice Wyszku.

### KWIECIEŃ

1. Kiermasz Wielkanocny.
2. Spotkanie Wielkanocne.
3. Obchody Międzynarodowego Dnia Ziemi.

### MAJ

1. Obchody Święta Flagi i rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja.
2. Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną.

### CZERWIEC

1. Spotkanie warsztatowe dla rodzin uczestników.
2. Dzień Rodziny – grillowanie w PŚDS.

## LIPIEC

1. Wyjście do kina.
2. Spotkanie z dietetykiem.

## SIERPIEŃ

1. Wyjście do kawiarni.
2. Wyjście do kina.

## WRZESIEŃ

1. Obchody Dnia Chłopaka.
2. VII Turniej Bocce Osób z Niepełnosprawnościami.

## PAŹDZIERNIK

1. Światowy Dzień Ludzi Starszych- występy dla seniorów.

## LISTOPAD

1. „Na zawsze w naszych sercach...” – Święto Zmarłych i Zaduszki – wyjście na cmentarz.
2. Obchody Narodowego Święta Niepodległości.
3. Dyskoteka Andrzejkowo-Ostatkowa.

## GRUDZIEŃ

1. Spotkanie opłatkowe w PŚDS.
2. Udział w Jarmarku Bożonarodzeniowym.

**Zgodnie z ofertą realizowane będą według potrzeb programy autorskie. „Recepta na zdrowie” i „Time for English” – zaplanowano spotkanie z trenerem żywienia, dietetykiem oraz edukatorem języka angielskiego, prowadzone wolontarystycznie.**

STAROSTA  
  
Wojciech Kozon