

**ZARZĄDZENIE NR 26/2022**  
**WÓJTA GMINY RZECZNIÓW**

z dnia 27 kwietnia 2022 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2022 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Podkońcach**

Na podstawie art. 30 ust.1 ustawy z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2022 r. poz. 559) oraz § 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) zarządzam co następuje:

**§ 1.** Zatwierdzam Plan Pracy na rok 2022 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkońcach stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

**§ 2.** Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Podkońcach.

**§ 3.** Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wójt Gminy

**Karol Burek**

**PLAN PRACY**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY**  
**W PODKOŃCACH**  
**TYPU A,B**  
**na rok 2022**

Środowiskowy Dom Samopomocy  
w Podkońcach  
Podkońce 99  
27-353 Rzecznów

## Cele funkcjonowania Domu.

Celem działalności Domu jest wspieranie uczestników i ich rodzin oraz kompensowanie skutków niepełnosprawności w sferze zdrowia psychicznego poprzez;

- a) stwarzanie warunków do nabycia umiejętności wykonywania podstawowych czynności życia codziennego i doskonalenie już nabytych,
- b) podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- c) wsparcie psychologiczne i terapeutyczne,
- d) rehabilitację społeczną i zawodową,
- e) kształtowanie właściwych postaw społecznych wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin, zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałanie ich dyskryminacji,
- f) dążenie do pełnej integracji społecznej osób niepełnosprawnych poprzez uczestnictwo w życiu kulturalnym i społecznym środowiska lokalnego,
- g) zapewnienie terapii zajęciowej zmierzającej do ogólnego rozwoju i nabycia umiejętności zawodowych.

W celu realizacji powyższych zadań Środowiskowy Dom Samopomocy świadczy usługi w postaci indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi, współpracuje z rodzinami, placówkami służby zdrowia, organami administracji rządowej i samorządowej oraz organizacjami społecznymi i wyznaniowymi.

Uczestnikami Domu są osoby z grupy szczególnego ryzyka zagrożone wykluczeniem społecznym tj. **przewlekłe psychicznie chore i z niepełnosprawnością intelektualną, w tym osoby ze spektrum autyzmu czy niepełnosprawnościami sprzężonymi.**

Większość uczestników pochodzi z terenu wiejskiego. W ich rodzinach wieloproblemowych obok niepełnosprawności występuje bezrobocie, ubóstwo. Wielokrotnie podstawowym źródłem dochodu są świadczenia z pomocy społecznej.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Podkońcach jest czynny 5 dni w tygodniu w godzinach 8.00 - 16.00. Zajęcia i treningi odbywać się będą według opracowanego rocznego planu pracy. **Wszystkie działania odbywać się będą z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa związanych z pandemią.**

Oddziaływania terapeutyczne realizowane będą w następujących pracowniach:

#### **MUZYCZNEJ:**

Pracownia muzyczna prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. Wszechstronna stymulacja przez wykorzystanie instrumentów będzie miała na celu poprawę sprawności psychofizycznej, uaktywnienie kontaktów z innymi ludźmi oraz wzajemną akceptację niepełnosprawności. W ramach zajęć prowadzona będzie: muzykoterapia, teatroterapia.

Mają one wpływ na aktywność podopiecznego. Aspekty artystyczne działalności placówki mają wymiar terapeutyczny w zakresie rozwoju osobistego oraz rewalidacji społecznej i interpersonalnej podopiecznych ŚDS. W działaniach artystyczne włączani będą wszyscy, ponieważ rolę dobierane będą indywidualnie do możliwości każdego.

#### **KULINARNEJ:**

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. W jej ramach proponowane będą zajęcia z zakresu rozpoznawania poszczególnych produktów, przygotowywania posiłków, poznawania podstawowych zasad żywienia, działania urządzeń gospodarstwa domowego, utrzymywania porządku, higieny w kontaktach z żywnością, estetycznego nakrywania do stołu oraz podawania potraw. W ramach pracowni prowadzony będzie trening kulinarny, każdego dnia przygotowywany będzie przy udziale instruktora gorący posiłek, z którego będą korzystać wszyscy podopieczni Domu.

#### **PLASTYCZNO – TECHNICZNEJ:**

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej. Wykonywane w niej będą kartki okolicznościowe, sezonowe dekoracje placówki oraz różnego rodzaju prace wykorzystujące różne techniki plastyczne. Zajęcia plastyczne – techniczne będą mieć na celu kształtowanie i utrwalanie podstawowych umiejętności z zakresu naprawy drobnych usterek i uczenie pracy w zespole z podziałem na zakres wykonywanych czynności przy zachowaniu porządku. Kształcona będzie umiejętność dokonywania drobnych napraw, przyszywania guzików, itp. Zajęcia te będą realizować działania plastyczne - techniczne, które mają na celu wzbudzić poczucie estetyki i wrażliwości. Rozwijając będą zainteresowania,

umiejętności manualne, uczyć starannego i estetycznego wykonania czynności, poprawiają koordynację wzrokowo - ruchową, ćwiczą koncentrację uwagi na danej czynności, pozwalają na odreagowanie negatywnych emocji.

#### **REHABILITACYJNO - RELAKSACYJNEJ:**

Prowadzona będzie przez instruktora terapii zajęciowej, który będzie realizował zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu terapii ruchowej w formie: zajęć usprawniających, sportowych, rekreacyjnych, relaksacyjnych. Odpowiednio dobrane ćwiczenia nakierowane będą na konkretne problemy, potrzeby i możliwości podopiecznych. Doskonalenie kondycji i głównych cech motorycznych odbywać się będzie m.in. przy użyciu bieżni, rowerka oraz atlasu treningowego. Oprócz różnych gier i zabaw ruchowych, prowadzone będą ćwiczenia relaksacyjne, rozluźniające i oddechowe.

#### **KOMPUTEROWEJ:**

Zajęcia w pracowni komputerowej prowadzone będą przez terapeute, za pomocą różnych metod i form pracy dostosowanych indywidualnie do podopiecznych w zależności od stopnia ich niepełnosprawności oraz umiejętności czytania i pisania.

Podopieczni będą uczyć się praktycznej obsługi komputera, poznają najważniejsze jego programy (edytory tekstu, programy do grafiki komputerowej), a także będą korzystać ze sprzętów peryferyjnych takich jak drukarka, aparat cyfrowy, telefon komórkowy. Będą oswajać się z nowoczesną techniką i uczyć jak praktycznie wykorzystywać zdobytą wiedzę w życiu codziennym. Poznają także wirtualny świat Internetu, jak korzystać z różnych wyszukiwarek, zakładać konta pocztowe, wysyłać e- maile, korzystać z portali społecznościowych.

W wolnych chwilach będą korzystać z gier komputerowych, które rozwijają spostrzegawczość, refleks, koncentrację, a przy okazji ćwiczą umiejętności manualne. Wyłonione zostaną osoby do przygotowania materiałów dla grupy muzycznej i plastycznej.

**KIEROWNIK**  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Podkajtarach

*Agnes*  
**m.IGT Agnieszka Chamerańska**

## I. RODZAJE TRENINGÓW REALIZOWANYCH W ŚDS PODKOŃCE - DLA TYPU A,B

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2022 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/ grupowe	Przewidywane efekty
<b>TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU - DLA TYPU A,B</b>						
I.						
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu. <u>Realizowany we wszystkich pracownikach.</u>	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej	40	Od I do XII/ 5 razy w tygodniu, w wymiarze 7,5 godziny tygodniowo	Indywidualne /grupowe (w zależności od potrzeb)	Nabycie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej	34	W zależności od potrzeb	Indywidualne /grupowe	Nabycie i doskonalenie umiejętności prawidłowego wyboru odzieży w zależności od sytuacji, warunków atmosferycznych oraz dbania o estetyczny

			40	5 razy w tygodniu	Indywidualne /grupowe	wygląd.
2.	Trening nauki higieny – <b>trening higieniczny</b>	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej	40	5 razy w tygodniu	Indywidualne /grupowe	Nabycie i doskonalenie umiejętności prawidłowych nawyków higienicznych. WYROBIENIE nawyków prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk, przestrzegania dystansu społecznego i procedur bezpieczeństwa. Zdobycie wiedzy na temat danej choroby.
3.	Trening kulinarny. <u>Realizowany w pracowni kulinarnej.</u>	Instruktor terapii zajęciowej.	40	5 razy w tygodniu	Indywidualne /grupowe	Nabycie właściwej wiedzy na temat zdrowego odżywiania się i prowadzenia zdrowego trybu życia. Zdobycie umiejętności niezbędnych w kuchni. Eliminowanie niepożądanych przyzwyczajeń.

4.	Trening umiejętności praktycznych	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej	34	3 raz w tygodniu	Indywidualne /grupowe	Nabycie i doskonalenie umiejętności przygotowania kawy, herbaty, prostych posiłków. Nabycie oraz doskonalenie umiejętności w zakresie samodzielnego wykonywania prac domowych i porządkowych przy użyciu podstawowego sprzętu gospodarstwa domowego. Nabycie oraz doskonalenie umiejętności orientacji w czasie, miejscu i przestrzeni. Wyrobienie prawidłowych nawyków poruszania się po drodze.
----	-----------------------------------	---	----	------------------	-----------------------	--



5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi – <b>trening budżetowy</b>	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej	34	1 raz w tygodniu	Indywidualne /grupowe	Nabycie, rozwój, podtrzymanie umiejętności dotyczących wartości pieniądza. Nabycie i doskonalenie umiejętności przygotowania listy zakupów potrzebnych artykułów, robienia samodzielnych zakupów, orientacji w cenach, płacenia rachunków.
<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW - DLA TYPU A,B</b>						
II.	<i>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</i>	<i>Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog</i>	40	<i>Od I do XII/ 5 razy w tygodniu, w wymiarze 2 godzin tygodniowo</i>	<i>Indywidualne /grupowe (w zależności od potrzeb)</i>	<i>Nabycie poprawnych umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</i>
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii	40	W zależności od potrzeb	Indywidualne /grupowe	Wyrabianie i podtrzymywanie prawidłowych

	<p>zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury</p>	<p>zajęciowej, psycholog</p>			<p>nawyków budowania relacji międzyludzkich, inicjowanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych. Wyrabianie nawyku używania powszechnie obowiązujących form grzecznościowych w różnych sytuacjach. Nabycie i doskonalenie umiejętności prawidłowego zachowania podczas zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach oraz w instytucjach kultury. Wyrabianie i podtrzymywanie nawyków przestrzegania zasad sanitarnych i powszechnie obowiązujących norm społecznych.</p>
--	---	------------------------------	--	--	--

2.	Trening umiejętności społecznych	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun, psycholog	40	5 razy w tygodniu (w zależności od potrzeb)	Indywidualne /grupowe	<p>Nabycie umiejętności prawidłowego porozumiewania się. Poznanie zachowań zgodnych z zasadami i normami społecznymi. Nabycie umiejętności rozwiązywania konfliktów bez przejawów agresji. Przewyciężanie nieśmiałości w nawiązywaniu nowych kontaktów. Poprawienie społecznego i emocjonalnego funkcjonowania. Budowanie poczucia wspólnoty grupowej. Lepsze rozumienie siebie i innych ludzi. Zaspokajanie potrzeby aktywności społecznej.</p>
3.	<b>Teatroterapia.</b>	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii	40	W zależności od potrzeb	Grupowe	<p>Oswajanie i obcowanie ze sztuką. Rozwijanie ekspresji</p>

		zajęciowej			<p>twórczej. Dostarczanie radości i satysfakcji z podejmowanych działań, wzmacnianie wiary w siebie i własne siły. Doskonalenie komunikacji i współdziałania, kształtowanie i wzmacnianie integracji w grupie, poprawa kontaktów interpersonalnych.</p>
4.	<p><b>Muzykoterapia.</b> <u>Realizowana w pracowni muzycznej.</u></p>	Instruktor terapii zajęciowej	40	Indywidualne /grupowe	<p>Rozwinięcie zainteresowań sferą muzyczną, dostarczenie pozytywnych przeżyć emocjonalnych, rozładowanie i obniżenie napięcia psychofizycznego i emocjonalnego lęków i napięć. Motywowanie do integracji i współdziałania</p>

							w grupie, aktywności ruchowej, usprawnianie psychomotoryki.
<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH - DLA TYPU A,B</b>							
<b>III.</b>	<i>Trening umiejętności komunikacyjnych. <u>Realizowany we wszystkich pracownikach.</u></i>	<i>Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej, psycholog</i>	40	<i>Od 1 do XII/ 5 razy w tygodniu (w zależności od potrzeb)</i>	<i>Indywidualne /grupowe (w zależności od potrzeb)</i>	<i>Zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu komunikacji międzyludzkiej, wypracowanie zachowań zgodnych z zasadami i normami społecznymi, przezwyciężanie nieśmiałości w nawiązywaniu nowych znajomości</i>	
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się,	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent	40	5 razy w tygodniu	Indywidualne /grupowe	Nabycie oraz doskonalenie sposobów komunikowania się	

	w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej	osoby niepełnosprawnej, psycholog				z innymi. Wspomaganie zdolności mówienia, poznanie i uczenie zastępczych sposobów dla zapewnienia substytutu braku mowy dźwiękowej poprzez użycie znaków, gestów oraz symboli (graficznych, manualnych, dotykowo - przestrzennych oraz dźwiękowych).
2.	Rozmowy telefoniczne	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej	34	W zależności od potrzeb	Indywidualne /grupowe	Nabycie umiejętności obsługi telefonu, (w tym komunikacji przez telefon), obrony własnych interesów, dokonywania wyborów.
3.	Komunikacja przez Internet. <u>Realizowana w pracowni komputerowej.</u>	Terapeuta	34	W zależności od potrzeb	Indywidualne /grupowe	Nabycie i doskonalenie umiejętności komunikowania się przez Internet

									z wykorzystaniem komputera lub telefonu, korzystania ze stron i komunikatorów internetowych, portali społecznościowych, obsługiwanie poczty elektronicznej.
<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU - DLA TYPU A,B</b>									
<b>IV.</b>									
	<i>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu</i>	<i>Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej</i>	40	<i>Od I do XII/ 5 razy w tygodniu (w zależności od potrzeb)</i>	<i>Indywidualne /grupowe</i>	<i>Nabycie umiejętności ciekawego i aktywnego spędzania czasu wolnego</i>			
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą - biblioterapia	Pracownik socjalny	40	1 raz na kwartał	Grupowe	Poszerzanie wiedzy. Rozwijanie słownictwa, pamięci i wyobraźni. Nabycie umiejętności opowiadania treści przeczytanego tekstu.			

2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi oraz <b>filmoterapia</b> . <i>Realizowany w pracowni komputerowej oraz muzycznej.</i>	Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej	40	1 raz w miesiącu	Grupowe	Rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi. Resocjalizacja, profilaktyka, dostarczanie pozytywnych emocji za pomocą słowa i obrazu.
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem. <i>Realizowany w pracowni komputerowej.</i>	Terapeuta	34	5 razy w tygodniu co najmniej pół godziny dziennie	Indywidualne /grupowe	Zdobycie i wykorzystanie wiedzy na temat możliwości Internetu i bezpiecznego korzystania ze stron internetowych.
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych (np. wyjazdy do kina, udział w przeglądach artystycznych, festiwalach, konkursach, imprezach lokalnych itp.)	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej	40	W zależności od potrzeb	Grupowe	Poprawienie społecznego i emocjonalnego funkcjonowania. Zintegrowanie się ze środowiskiem lokalnym. Kształtowanie wrażliwości estetycznej, nawyków kulturalnego



5.	<p><b>Ludoterapia</b> – konkursy, zabawy taneczne, karnawałowe, andrzejkowe, urodzinowe organizowane na terenie Domu</p>	<p>Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej</p>	40	W zależności od potrzeb	Grupowe	<p>zachowania się w miejscach publicznych. Zaspakajanie potrzeby aktywności społecznej. Zdobywanie nowych doświadczeń, zawieranie znajomości. Rozwijanie potrzeby uczestniczenia w życiu społecznym.</p> <p>Nabywanie umiejętności współdziałania w grupie, określania swoich możliwości, obrony własnych interesów. Poprawienie sprawności psychofizycznej. Rozładowywanie wewnętrznych napięć. Rozwijanie potrzeby wzajemnego wspierania się, budowanie relacji międzyludzkich.</p>
----	--	--	----	-------------------------	---------	---

V.	<p><b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE - DLA TYPU A,B</b></p> <p><i>Poradnictwo psychologiczne</i> <i>(krótki opis)</i></p>	<p><i>Poradnictwo psychologiczne będzie świadczył psycholog, który swoje usługi będzie realizował dwa razy w tygodniu w wymiarze 6 – 9 godzin tygodniowo (w zależności od potrzeb). Zajęcia przez niego prowadzone odbywać się będą w formie indywidualnej lub grupowej. W trakcie porad uczestnicy nabywać lub doskonalić będą umiejętność radzenia sobie z problemami wynikającymi z niepełnosprawności, akceptowania samych siebie, kontrolowania i panowania nad emocjami oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Efektem działań świadczonych przez psychologa będzie poprawa funkcjonowania psychicznego podopiecznych, eliminacja negatywnych zachowań społecznych, nabycie zdolności prawidłowego rozumowania i wnioskowania, poprawa zdolności koncentracji uwagi, orientacji, pamięci, wyobraźni, wykształcenie postawy wzajemnej akceptacji, wzmocnienie samooceny.</i></p>
VI.	<p><b>POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH - DLA TYPÓW A,B</b></p> <p><i>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</i> <i>(krótki opis)</i></p>	<p><i>Trening w zakresie pomocy w załatwianiu spraw urzędowych będzie prowadzony głównie przez pracownika socjalnego i będzie realizowany w razie potrzeby, w formie indywidualnej. Efektem tych działań będzie nabycie i doskonalenie przez podopiecznego umiejętności wypełniania formularzy, pisania podań i wniosków, składania wypełnionych dokumentów w urzędach i instytucjach itp. W razie potrzeby pomoc będzie realizowana również przez innego pracownika Domu.</i></p>

**POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH - DLA TYPÓW A,B**

VII.	<i>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych</i>	Pracownik socjalny	40	<i>Od I do XII / w zależności od potrzeb</i>	Indywidualna	<i>Możliwość skorzystania z niezbędnych świadczeń zdrowotnych. Nabywanie, rozwijanie lub podtrzymywanie umiejętności korzystania z jednostek ochrony zdrowia</i>
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	Pracownik socjalny	40	W zależności od potrzeb	Indywidualna	Kształtowanie i nabywanie umiejętności dbania o własne zdrowie, określenia swojego stanu zdrowia, samopoczucia.
2.	Pomoc w zakupie leków	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej	40	W zależności od potrzeb	Indywidualna	Rozbudzanie i wzmacnianie potrzeby dbania o własne zdrowie, kształtowanie

								i rozwijanie umiejętności samodzielnego zakupu leków.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	Pracownik socjalny	40	W zależności od potrzeb	Indywidualna			Rozbudzanie i wzmacnianie potrzeby dbania o własne zdrowie, kształtowanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego dotarcia do jednostek ochrony zdrowia.
<b>VIII. NIEZBĘDNA OPIEKA - DLA TYPU A,B</b>								
VIII.	Niezbędna opieka	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun	40	Od I do XII/ 5 razy w tygodniu (w zależności od potrzeb)	Indywidualna /grupowa			Zapewnienie bezpieczeństwa podczas zajęć, przy wykonywaniu codziennych czynności, transportu. Niezbędna pomoc w sytuacji

1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprężonymi 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	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun	6	5 razy w tygodniu (w zależności od potrzeb)	Indywidualna /grupowa	<p><b>pogorszenia stanu zdrowia lub złego samopoczucia. Utrwalanie obowiązujących zasad higieny i bezpieczeństwa w związku z pandemią.</b></p> <p>Zapewnienie niezbędnej opieki, nadzoru i pomocy przy wykonywaniu codziennych czynności podczas pobytu w Domu, w trakcie prowadzonych treningów, podczas spożywania posiłku, w toalecie.</p>
2.	Dowozy i odwozy podopiecznych na zajęcia	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, opiekun, asystent osoby niepełnosprawnej	40	5 razy w tygodniu, w wymiarze ok. 20 godzin tygodniowo	Grupowe	Zapewnienie bezpieczeństwa, opieki i nadzoru podczas dowozu i odwozu podopiecznych.

**TERAPIA RUCHOWA - DLA TYPU A,B**

IX.	Terapia ruchowa	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun	40	Od I do XII/ 5 razy w tygodniu (w zależności od potrzeb)	Grupowa	Kształtowanie świadomości z zakresu regularnej aktywności fizycznej i jej wpływu na nasze zdrowie oraz dobre samopoczucie, korzyści z przebywania na świeżym powietrzu
1.	Zajęcia sportowe (opis form)	Osoba odpowiedzialna za organizację i realizację zajęć sportowych będzie instruktorem terapii zajęciowej z pracowni rehabilitacyjno – relaksacyjnej. Podopieczni będą uczestniczyli m.in. w codziennych zajęciach usprawniających, które będą odbywały się w formie indywidualnej lub grupowej w zależności od potrzeb. Raz w roku zostanie zorganizowana impreza sportowa – „Dzień sportu”. Prowadzone będą również ćwiczenia z zastosowaniem gier i zabaw ruchowych, a w ramach terapii tańcem i ruchem podopieczni uczestniczyć będą w zabawach tanecznych. Efektem w/w działań będzie poprawa kondycji psychofizycznej uczestników oraz ich ogólnego samopoczucia.				
2.	Turystyka i rekreacja (zakres, forma)	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego będą odpowiedzialni za realizację tej formy wsparcia, która będzie polegać na organizowaniu wycieczek o charakterze krajoznawczym, dydaktycznym, rekreacyjnym. Efektem w/w działań będzie poszerzenie wiedzy, zdobycie nowych doświadczeń i orientacji z zakresu otaczającego świata, rozwijanie zainteresowań, zaspokajanie potrzeb poznawczych oraz związanych z ciekawością świata i otoczenia społecznego.				

3.	<i>Silwoterapia</i> (realizowana w formie spacerów po okolicy)	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej, asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun	40	Od V do VIII/ co najmniej raz w tygodniu	Grupowa	Poprawa samopoczucia i zdrowia, rozładowanie napięć, obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie.
<b>SPOŻYWANIE GORĄCEGO POSIŁKU - DLA TYPU A,B</b>						
X.	<i>Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku</i> (krótki opis)	Uczestnicy skierowani na pobyt dzienny będą mieli zapewnioną możliwość spożywania gorącego posiłku przygotowanego w pracowni kulinarnej, w ramach treningu kulinarnego. Uczestnicy pod nadzorem instruktora terapii zajęciowej będą przygotowywali proste, ciepłe posiłki. Efektem w/w działań będzie zapewnienie uczestnikom spożycia gorącego posiłku, utrzymania dobrego stanu zdrowia.				
<b>USŁUGI TRANSPORTOWE - DLA TYPU A,B</b>						
XI.	<i>Usługi transportowe</i> (krótki opis)	Usługi transportowe będą realizowane dla podopiecznych ŚDS-u przez cały rok własnym środkiem transportu na dwóch trasach obejmujących swoim zasięgiem Gminę Rzecznów i Gminę Iłża. W razie potrzeby będą realizowane wyjazdy do: urzędów, placówek ochrony zdrowia, GOPS, banków i innych instytucji oraz wyjazdy na zawody, konkursy, imprezy, wycieczki itp. Efektem działań będzie zapewnienie dowozu i odwozu uczestników, umożliwienie prawidłowego funkcjonowania w życiu społecznym.				

<b>SZKOLENIE KADRY</b>						
<b>XII.</b>	<i>Szkolenie kadry</i>	<i>Kierownik</i>	<b>10</b>	<i>Od I do XII/ w zależności od potrzeb (członkowie ZWA co najmniej raz na 6 miesiący)</i>	<i>Indywidualne /grupowe</i>	<i>Podnoszenie poziomu wiedzy pracowników dla zapewnienia wysokiej jakości świadczonego usług</i>
<b>SPOTKANIA ZWA</b>						
<b>XIII.</b>	<i>Spotkania ZWA</i>	<i>Kierownik</i>	<b>9</b>	<i>Od I do XII/ w zależności od potrzeb, nie rzadziej jednak niż 1 raz w miesiącu</i>	<i>Grupowe</i>	<i>Prawidłowe funkcjonowanie Domu, zapewnienie wysokiej jakości świadczonego usług</i>



XIV.	<p><i>Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać)</i></p>	<p><b>WSPÓŁPRACA Z INNYMI INSTYTUCJAMI</b></p> <p><i>Ośrodki Pomocy Społecznej: GOPS w Rzecznioiwie, MGOPS w Iłży</i>  <i>Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie: PCPR w Lipsku</i>  <i>Poradnie Zdrowia i Szpitale: PZP w Iłży, GSPZPOZ w Iłży, SPZPOZ w Rzecznioiwie</i>  <i>Szpital Rejonowy w Iłży, Radomski Szpital Specjalistyczny, Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu</i>  <i>Organizacje pozarządowe: Teatr Objazdowy „Art. Metanola” - B. Zmarlicki , „Muzyczna Filharmonia” – M. Józwik</i>  <i>Kościóły i związki wyznaniowe: Kościół p.w. NPNMP w Rzecznioiwie, Św. Mikołaja w Grabowcu, NMP Matki Kościoła w Pasztovej Woli</i>  <i>Placówki kulturalne: Nadleśnictwo Marcule, kino Helios w Starachowicach, Gminna i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Rzecznioiwie</i>  <i>Placówki sportowe: Stowarzyszenie Sportu i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych „Start” Kielce</i>  <i>Placówki oświatowe: Publiczna Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Grabowcu, Publiczna Szkoła Podstawowa im. ks. prof. Józefa Pastuszki w Rzecznioiwie</i>  <i>Inne jakie: WTZ Jedlanka Stara, ŚDS Jedlanka, ŚDS Lipsko, WTZ Lipsko, WTZ Sienno, ŚDS Łaziska</i>  <i>Współpraca z Komendą Policji w Siennie i Iłży.</i>  <i>Efektom współpracy będzie zagwarantowanie jak największej skuteczności wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników, poprawa ogólnego stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej.</i></p>
------	---	--

**ORGANIZOWANIE IMPREZ**

XV.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym	Pracownik socjalny, terapeuta, instruktorzy terapii zajęciowej	40	Od I do XII / zgodnie z harmonogramem	Grupowe	Nawiązanie nowych znajomości, integracja społeczna, zdobycie nowych doświadczeń i wrażeń, zwiększenie poczucia sprawności i bycia użytecznym członkiem społeczności. Rozładowanie napięć emocjonalnych.
XVI.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis)	<b>KIERUNKI DALSZEGO ROZWOJU</b>				
		Działaniem priorytetowym podejmowanym przez Pracowników Domu będzie zapewnienie wysokiego poziomu świadczonych usług. Poprzez stałe monitorowanie i analizowanie potrzeb uczestników wdrażane będą odpowiednie działania zmierzające do zagwarantowania bezpiecznych i higienicznych warunków podczas pobytu w placówce. Pracownicy będą na bieżąco współpracowali z rodzinami i opiekunami prawnymi uczestników. Ponadto utrzymywany będzie stały kontakt z byłymi uczestnikami w celu utrzymania więzi.				

## II. RAMOWY TYGODNIOWY HARMONOGRAM PRACY W ŚDS

### GRUPA I

Godz. zajęć	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
7.00 – 8.00	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych
8.00 – 8.30	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie
8.30 – 9.30	trening funkcjonowania w codziennym życiu, zajęcia usprawniające (dla wszystkich), gry i zabawy ruchowe	trening funkcjonowania w codziennym życiu, zajęcia usprawniające (dla wszystkich), gry i zabawy ruchowe	trening funkcjonowania w codziennym życiu, zajęcia usprawniające (dla wszystkich), gry i zabawy ruchowe	trening funkcjonowania w codziennym życiu, zajęcia usprawniające (dla wszystkich), gry i zabawy ruchowe	trening funkcjonowania w codziennym życiu, zajęcia usprawniające (dla wszystkich), gry i zabawy ruchowe
9.30 – 12.00	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)

12.00	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku
12.30	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych
14.00	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych
15.00				

KIEROWNIK  
 Stowarzyszenia Domu Samopomocy  
 w Podkarpacach  
  
 mgr Agnieszka Chamera

<b>12.00</b> – <b>12.30</b>	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku
<b>12.30</b> – <b>14.00</b>	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych
<b>14.00</b> – <b>15.00</b>	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych

KIEROWNIK  
Stowarzyszenia Domu Samopomocy  
w Podkarpacach  
*mgr Agnieszka Chamera*

**GRUPA II**

Godz. zajęć	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8.00 – 9.00	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych	przywozy podopiecznych
9.00 – 9.30	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie	trening higieniczny, spotkania przy kawie i herbacie
9.30 – 12.00	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)	zajęcia w pięciu pracowniach dla pięciu grup uczestników (podzielonych wg kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej)
12.00 – 12.30	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku	trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening higieniczny, spożywanie posiłku
12.30 – 14.00	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania	trening umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia integracyjne, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania

	problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	problemów, trening umiejętności komunikacyjnych	problemów, trening umiejętności komunikacyjnych
<b>14.00</b> – <b>15.00</b>	trening funkcjonowania w codziennym życiu, gry i zabawy ruchowe, zajęcia usprawniające (dla wszystkich)	trening funkcjonowania w codziennym życiu, gry i zabawy ruchowe, zajęcia usprawniające (dla wszystkich)	trening funkcjonowania w codziennym życiu, gry i zabawy ruchowe, zajęcia usprawniające (dla wszystkich)	trening funkcjonowania w codziennym życiu, gry i zabawy ruchowe, zajęcia usprawniające (dla wszystkich)	trening funkcjonowania w codziennym życiu, gry i zabawy ruchowe, zajęcia usprawniające (dla wszystkich)
<b>15.00</b> – <b>16.00</b>	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych	odwozy podopiecznych

**Poradnictwo psychologiczne** – przez cały rok, 2 razy w tygodniu, środa godz. 8:00 -13:00, czwartek godz. 9:00 -13:00

**KIEROWNIK**  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Podkofficach  
*mgr Agnieszka Chamera*

### III. HARMONOGRAM WYDARZEŃ OKOLICZNOŚCIOWYCH PLANOWANYCH W ROKU 2022

Działanie	Planowany termin	Osoba odpowiedzialna
Spotkanie z książką – biblioterapia Udział w koncercie kolęd – Lipskie Centrum Kultury	styczeń	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Wyjazd do kina Zabawa walentynkowa	luty	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Dzień Kobiet Powitanie wiosny	marzec	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Obchody Światowego Dnia Świadomości Autyzmu Śniadanie wielkanocne Konkurs dla uczestników ŚDS Podkońce – kartka wielkanocna	kwiecień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
10-lecie ŚDS Spotkanie z książką M. Konopnicka - biblioterapia „Wielcy Polacy” - Jan Paweł II Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną	maj	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
„Sobótka” – powitanie lata Wycieczka do Iłży – Muzeum, zamek	czerwiec	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Udział w Festiwalu w Dechę Wyjazd do kina	lipiec	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Dzień sportu Spotkanie z książką M. Grzegorzewska – biblioterapia	sierpień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Sprzątanie świata Dzień Chłopaka Ognisko i grill	wrzesień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego



Mistrzowie muzyki klasycznej – Mozart Grzybobranie Zawody Boccia w ŚDS	październik	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
„Niech żyje Polska” – pieśni patriotyczne Zabawa Andrzejkowa Spotkanie z książką – biblioterapia Obchody Międzynarodowego Dnia Tolerancji	listopad	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Obchody Międzynarodowego Dnia z Niepełnosprawnościami Mikołajki Spotkanie wigilijne	grudzień	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Imprezy okolicznościowe typu urodziny, imieniny	cały rok	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

Jeśli sytuacja związana z pandemią pozwoli społeczność Naszego Domu będzie w miarę możliwości brała udział w imprezach kulturalnych, rekreacyjnych i okolicznościowych organizowanych przez inne placówki na terenie całego województwa.

**Wszystkie działania odbywać się będą z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa związanych z pandemią.**

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Podkoniążach

Sporządził: Agnieszka Chamerańska.....

20.04.2022

*mgr Agnieszka Chamerańska*

data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki