

Uchwała Nr 215/3/2022
Zarządu Powiatu w Olsztynie
z dnia 21 grudnia 2022 roku

w sprawie zatwierdzenia Roczego planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Biskupcu na rok 2023

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2022 r., poz. 1526), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r., poz. 2268 z późn. zm.), art. 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), Zarząd Powiatu w Olsztynie uchwala, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Roczny plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Biskupcu na rok 2023, w brzmieniu ustalonym w załączniku Nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Olsztynie.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA OLSZTYŃSKI

1. **ANDRZEJ ABAKO**

WICESTAROSTA OLSZTYŃSKI

2. **JOANNA MICHALSKA-REDA**

CZŁONKOWIE ZARZĄDU:

3. **ARTUR WROCHNA**

4. **JACEK SZYDŁO**

5. **JANUSZ RADZISZEWSKI**

ADWOKAT

Paweł Lewandowski

**POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ
KOŁO W BISKUPCU**

Załącznik nr 1
do uchwały Nr 215./2./2022
Zarządu Powiatu w Olsztynie
z dnia 21 grudnia 2022r.

**ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
NA 2023 ROK**

Środowiskowy Dom Samopomocy rozpoczął działalność w 1.04.2022 roku jako zadanie zlecone organizacji pozarządowej przez Powiat Olsztyński ze środków Wojewody Warmińsko-Mazurskiego.

Środowiskowy Dom Samopomocy typu B oraz typu D jest placówką działającą zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej oraz Rozporządzeniem w sprawie środowiskowych domów samopomocy. Przeznaczony jest dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Celem ŚDS jest udzielanie oparcia społecznego osobom z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzinom, podtrzymanie ich aktywności życiowej, rozwijanie osobistego potencjału, nauka zaradności życiowej oraz motywowanie do aktywnego udziału w życiu społecznym.

Uczestnicy w zależności od potrzeb korzystają z wsparcia realizowanego poprzez oddziaływania terapeutyczne, pielęgnacyjne i rehabilitacyjne. Biorą udział w treningach umiejętności społecznych, imprezach rekreacyjno-kulturalnych organizowanych w społeczności lokalnej oraz w placówce.

OFERTA ZAJĘĆ NA ROK 2023

Oferta Środowiskowego Domu Samopomocy stworzona i realizowana jest w oparciu o misję stowarzyszenia, którą jest „dbanie o godność ludzką, miejsce w rodzinie i wśród innych ludzi oraz szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, wspieranie ich rodzin tak, aby były one w stanie sprostać sytuacjom, które pociągają za sobą fakt urodzenia dziecka z niepełnosprawnością intelektualną i wspólne życie oraz przekształcać własny ból w gotowość niesienia pomocy innym”. ŚDS działa w określonej społeczności lokalnej i kreuje przestrzeń do tworzenia relacji i współpracy z tą społecznością.

Kluczowym elementem realizacji celów ŚDS jest:

- trwała integracja uczestników ŚDS ze społecznością lokalną oraz budowanie wokół nich Kręgów Wsparcia.
- wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz osób ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi w rozwoju ich samodzielności, samostanowienia i podmiotowości w oparciu o ich potencjały,
- włączanie rodziców i opiekunów do współpracy i współtworzenia przestrzeni dla ich rozwoju osobistego i samopomocy,
- współdziałanie z innymi podmiotami działającymi w społeczności, tworząc warunki do aktywnego uczestnictwa w nich uczestników ŚDS.

AMW

Lp.	Zadania (rodzaj treningu)	Określenie celów realizowanych w ramach treningów	Planowane treści i formy pracy z uczestnikami	Termin realizacji	Sposób realizacji/ Osoba odpowiedzialna
Treningi funkcjonowania w codziennym życiu					
1	Trening kulinarny	<p>-nabycie/utrwalanie wiedzy dot. higieny, estetyki przygotowania i serwowania posiłków, -nabycie wiedzy dot. ilości i składu posiłków oraz pór ich przyjmowania, co warunkuje utrzymanie organizmu w optymalnym zdrowiu i aktywności, -nabycie/utrwalanie wiedzy dot. przepisów kulinarnych i trenowanie przygotowywania posiłków, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności podejmowania kolejnych czynności przy sporządzaniu posiłków, -rozwinięcie umiejętności współpracy w grupie, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności obsługiwanie narzędzi kuchennych, -poszerzenie wiedzy i trenowanie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności sprzątania po posiłku, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności zachowania się w</p>	<p>Wybieranie przepisów kulinarnych Tworzenie SDS-owej książki kulinarnej Przygotowywanie posiłku i napoju. Przygotowywanie poczęstunku na różne okazje. Komponowanie posiłków. Spożywanie posiłku dbając o bezpieczeństwo swoje i innych. Dbanie o prawidłowe przechowywanie produktów spożywczych Wybieranie posiłku lub przekąski z karty dań- składanie zamówienia.</p> <p>Forma zajęć: indywidualna grupowa</p>	styczeń- grudzień 2023r	stacjonarnie/w środowisku osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy

		restauracji, kawiarni, na uroczystej kolacji, itp. -nabywanie i podtrzymywanie wiedzy i umiejętności przestrzegania zasad bhp podczas zajęć kulinarnych.			
2	Trening umiejętności gospodarczo-porządkowych	-nabywanie wiedzy i umiejętności dot. zasad epidemiologiczno-higieniczno-sanitarnych -kształtowanie nawyku utrzymywania czystości w pomieszczeniach oraz w obrębie budynku, -nabywanie wiedzy dot. rodzajów środków czystości oraz odpowiedniego sprzętu wykorzystywanego do czynności porządkowych, -nabywanie i utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad bezpiecznego stosowania sprzętu i środków czystości, -nabywanie i utrwalanie umiejętności starannego wykonywania poszczególnych czynności tj.; zmiatanie, zmywanie, rozwieszanie i składanie prania, wycieranie kurzu itp.,	Trenowanie umiejętności w zakresie prostych czynności porządkowych, takich jak: zmiatanie, wycieranie kurzy, wycieranie stołu, odkurzanie, mycie podłóg; wymiany worka na śmieci, wyrzucanie śmieci; segregacji śmieci; - nauka obsługi zmywarki, pralki, doboru i dozowania środków piorących i odpowiedniego programu do rodzaju pranej odzieży, a także jej segregacji; -utrwalanie umiejętności wywieszania prania na suszarkę i składania wysuszonych rzeczy -utrwalanie znajomości środków chemicznych i sposobu ich używania -nauczył się dbać o rośliny doniczkowe (podlewanie, mycie, przesadzanie), -trenowanie umiejętności dbania o ład i porządek najbliższego otoczenia (wykształcenie nawyku utrzymania porządku), -wzmacnianie poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości, -udoskonalanie sprawności ruchowo-manipulacyjnej; -zdobywanie szacunku do własnej i cudzej pracy.	styczeń- grudzień 2023r	Stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: Terapeuta zajęciowy

			Forma zajęć: Indywidualna i grupowa		
3	Trening nabywania i utrwalania wiedzy ogólnej	<ul style="list-style-type: none"> - nabywanie, poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin życia, - doskonalenie umiejętności pisania i innych umiejętności wykonawczych, angażujących procesy poznawcze oraz wykorzystywanie ich do celów indywidualnych, osobistych i zespołowych, - przyswojenie i poszerzenie wiadomości o otaczającym nas środowisku społecznym, przyrodniczym i technicznym oraz o świecie 	<ul style="list-style-type: none"> - Ćwiczenia praktyczne, wymiana doświadczeń, ćwiczenia utrwalające podtrzymał/rozwinął umiejętności podpisywania się i odczytywania znaków graficznych PCS; -poszerzanie wiedzy o otaczającym nas świecie poprzez poszukiwanie informacji w internecie, książkach, czasopiśmie; słuchanie ebooków; spotkania w środowisku lokalnym; uczestnictwo w wydarzeniach lokalnych; warsztaty tematyczne; gry tematyczne Forma zajęć: Indywidualna i grupowa	styczeń- grudzień 2023r	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy
4	Trening ekonomiczny	<ul style="list-style-type: none"> - nabycie wiedzy i orientacji dot. wartości pieniądza, -nabycie wiedzy dot. bezpiecznego przechowywania środków finansowych, przestrzegając zasad bezpieczeństwa środków, ale i bezpieczeństwa osobistego, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności planowania wydatków finansowych, -nabycie orientacji w zakresie cen danych grup produktów, -trenowanie umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> - Nauka rozpoznawania banknotów i ich wartości, rozpoznawanie produktów, tworzenie list zakupów, szacowanie wartości, przeliczanie z wykorzystywaniem gier tematycznych, podczas wyjść na zakupy Planowanie wydatków Forma zajęć: indywidualna grupowa	styczeń -grudzień 2023r	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy

		<p>planowania wydatków miesięcznych na wyżywienie, koszty mieszkaniowe i inne,</p> <ul style="list-style-type: none"> -doskonalenie umiejętności decydowania o przeznaczeniu własnych środków finansowych z uwagi na ilość i opracowanie właściwej hierarchii potrzeb, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności oszczędnego dokonywania zakupów, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności monitorowania własnych wydatków, -nabycie orientacji w ofercie okolicznych sklepów z uwagi na atrakcyjność oferty jak i możliwość swobodnego dotarcia i bezpiecznego poruszania się w miejscu zakupów, 			
5	<p>Umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny (higieniczno-kosmetyczny)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -nabycie, poszerzenie wiedzy dotyczącego schludnego i czystego wyglądu; -nabycie, poszerzenie wiedzy dotyczącej prawidłowego sposobu przechowywania odzieży, -trenowanie umiejętności niezbędnych do zachowania czystości odzieży, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności dotyczącej 	<ul style="list-style-type: none"> - Praktyczne trenowanie umiejętności dbania o swój wygląd zewnętrzny, o odzież podczas codziennego funkcjonowania w ŚDS i w domu, korzystania z toalety, korzystania z szatni, -Warsztaty dobierania odzieży do pór roku i warunków pogodowych. -Wspieranie uczestników w zachowaniu czystości odzieży (np. zabezpieczenia przed posiłkiem, przebrania na czystą odzież w sytuacjach zabrudzenia, prania odzieży 	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy</p>

		<p>dopasowywania odzieży do wieku, okoliczności i warunków pogodowych.</p> <p>-nabycie umiejętności posługiwania się przyborami toaletowymi</p> <p>-wzmocnienie poczucia własnej wartości</p> <p>- nabywanie umiejętności dbania o skórę dłoni, paznokci oraz twarzy</p>	<p>zabrudzonej czy prasowania)</p> <p>- Wspieranie w systematycznym dbaniu o higienę osobistą tworząc z uczestnikiem i jego rodziną plan higieny motywowanie do jego realizacji, nauka poszczególnych czynności.</p> <p>- warsztaty kosmetyczne z kosmetyczką</p> <p>Forma zajęć: indywidualna grupowa</p>		
6	Trening lekowy	<p>-Rozwijanie świadomości w zakresie potrzeby systematycznego i właściwego przyjmowania leków, rozpoznawania zleconych leków, wzbudzanie potrzeby obserwowania własnego organizmu pod kątem efektów przyjmowania leków.</p>	<p>Rozmowy motywujące do systematycznego przyjmowania leków Monitoring lekowy, zaopatrywanie uczestników w pomoce ułatwiające systematyczne przyjmowanie leków. Trenowanie tej umiejętności ścisła współpraca z opiekunem/ rodzicem w razie potrzeby z lekarzem/specjalistą</p> <p>Trening prowadzony jest indywidualnie bądź grupowo. Realizowany jest codziennie, na bieżąco dostosowywany do potrzeb uczestników.</p>	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>stacjonarnie</p> <p>Osoba odpowiedzialna: Pielęgniarka /terapeuta zajęciowy</p>
7	Zachowanie higieny osobistej	<p>-nabycie/poszerzenie wiedzy dotyczącej różnych możliwości indywidualnych w zakresie kontroli potrzeb fizjologicznych oraz wzbudzenie tolerancji na różne potrzeby innych,</p> <p>- nabycie, poszerzenie wiedzy i trenowanie umiejętności przestrzegania zasad intymności w</p>	<p>- Wspieranie uczestników w wykonywaniu czynności higienicznych, nauka komunikacji, zgłaszania potrzeb fizjologicznych, przedstawianie, kolejności wykonywania czynności dbanie o realizację zgodną z ustaleniami</p>	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>Stacjonarnie/ w środowisku</p> <p>Osoba odpowiedzialna: pielęgniarka /terapeuta zajęciowy/ fizjoterapeuta</p>

	<p>sytuacji załatwiania potrzeb fizjologicznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - trenowanie umiejętności komunikowania potrzeb fizjologicznych - nabycie, poszerzenie wiedzy i trenowanie kolejności czynności niezbędnych do higienicznego załatwiania potrzeb fizjologicznych, - nabycie, poszerzenie wiedzy i trenowanie umiejętności dot. zachowania, utrzymania w czystości różnych części ciała z uwzględnieniem umiejętności cyklicznego, codziennego wykonywania czynności higienicznych, - wzbudzenie potrzeby zachowania ciała w czystości, - nabywanie i poszerzanie wiedzy dot. higienicznego zachowania cyklu aktywności i odpoczynku w ciągu doby. -ukształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, -higiena rąk nie tylko przed i po posiłku ale zgodnie z zaleceniami Ministra Zdrowia i Sanepidu, znajomość zasad używania 	<ul style="list-style-type: none"> - warsztaty z kosmetyczką <p>Forma pracy: indywidualna</p>		
--	---	--	--	--

		środków czystości oraz ich przeznaczenia;			
8	Trening Punktualności	<ul style="list-style-type: none"> - nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności określania, wyznaczania czasu, - poszerzanie wiedzy i umiejętności w zakresie planowania czasu potrzebnego na przygotowanie się do wyjścia z domu, - nabycie wiedzy i rozumienie zależności komunikacyjnych niezbędnych w docieraniu na zajęcia w ośrodku, - nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności przestrzegania czasu zajęć i przerw, - nabycie wiedzy dot. regulaminu obecności i czasu wolnego od zajęć w ośrodku oraz przestrzeganie czasu na komunikowanie, usprawiedliwianie swoich nieobecności, -trenowanie umiejętności wytrwałego finalizowania podjętych czynności w określonym czasie. 	<p>Praca z planem, zegarkiem i zasadami</p> <p>Nauka korzystania z zegarka, nauka rozpoznawania kolejności realizowanych treningów bądź czynności w ciągu dnia. Nauka pracy z planem. Nauka pracy z zasadami wypracowanymi przez społeczność ŚDS.</p> <p>Forma zajęć: indywidualna i grupowa</p>	styczeń -grudzień 2023r	Stacjonarnie Osoba odpowiedzialna Terapeuta zajęciowy
9	Orientacji w obrębie miejsca zamieszkania	<ul style="list-style-type: none"> - nabycie wiedzy dotyczącej adresu zamieszkania, - nabycie wiedzy dotyczącej adresu ośrodków dziennej aktywności, ośrodków kultury, urzędów z 	<p>Rozmowy, pogadanki i praktyczne trenowanie i utrwalanie wiedzy i orientacji w obrębie zamieszkania, trenowanie umiejętności podczas codziennego korzystania z busa, podczas wyjść w</p>	styczeń -grudzień 2023r	W środowisku Osoba odpowiedzialna: Terapeuta zajęciowy

		<p>których zwykle korzystamy, -nabycie wiedzy dotyczącej orientacji w środkach transportu i komunikacji miejskiej i transportu PSONI oraz trenowanie umiejętności korzystania z nich, -nabycie wiedzy dotyczącej zasad bezpieczeństwa i kultury obowiązujących w środkach komunikacji miejskiej oraz transportu PSONI, -nabycie umiejętności i trenowanie zasad bezpiecznego poruszania się po drogach miejskich</p>	<p>środowisko.</p> <p>Formy pracy: indywidualna grupowa</p>		
trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,					
1	Trening asertywnej komunikacji	<p>- nabycie, poszerzenie wiedzy dot. komunikacji werbalnej i niewerbalnej (ważnych w relacjach interpersonalnych), -poszerzenie wiedzy dot. sposobów komunikowania własnych potrzeb, poznanie, definiowanie i wyrażanie swoich mocnych i słabych stron, -kształtowanie umiejętności nadawania i odbioru informacji, -nabycie wiedzy dot. pojęcia asertywność, uległość, pasywność, agresywność w zachowaniu oraz konsekwencji tego typu zachowań, -trenowanie zachowań asertywnych w sytuacjach: wyrażania próśb,</p>	<p>Towarzystwo uczestnikom w rozwiązywaniu konfliktów, wspieranie uczestników w nadawaniu komunikatów w sposób asertywny korygując je i pokazując poprawne sformułowania, przygotowując komunikaty pozawerbalne ułatwiające komunikację</p> <p>Forma pracy: indywidualna grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy</p>

		<p>potrzeb, przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć, przyjmowania komplementów, w sytuacjach zakłopotania, reagowania na krytykę i atak ze strony innych, obrony swoich praw, w sytuacjach odmawiania, -trenowanie zachowań asertywnych ukierunkowanych na poszanowanie praw i godności osobistej innych osób i własnej.</p>			
2	Trening radzenia sobie ze stresem	<p>-nabycie wiedzy dotyczącej pojęcia stres, charakterystyki sytuacji wywołujących stres, -zebranie wiedzy dotyczącej konstruktywnych i niekonstruktywnych sposobów jakimi ludzie radzą sobie ze stresem oraz ich konsekwencji – stosowanie jej podczas sytuacji stresowych/ poznawanie nowych strategii radzenia sobie ze stresem -ćwiczenie umiejętności organizowania czasu wolnego jako sposobu przeciwdziałania nadmiernemu stresowi, - nabycie wiedzy dot. metod rozładowywania napięcia emocjonalnego i rozwiązywania sytuacji</p>	<p>Rozmowy dotyczące sposobów radzenia sobie z napięciem, szukanie i praktykowanie metod i technik radzenia sobie ze stresem, dopasowywanie do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestnika.</p> <p>Forma pracy: indywidualna, grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>Stacjonarnie/zdalnie/ w środowisku</p> <p>Osoba odpowiedzialna Terapeuta zajęciowy/psycholog</p>

		<p>konfliktowych/stresujących,</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i swoich dokonaniach, wzmacnianie poczucia własnej wartości 			
trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się					
	<p>Trening nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi</p>	<ul style="list-style-type: none"> -nabycie wiedzy i umiejętności rozpoczynania rozmowy (z uwzględnieniem możliwości w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej) w różnych kontekstach społecznych: towarzyskim, z przełożonym, urzędnikiem, sprzedawcą, osobą bliską, kolegą, przyjacielem, członkiem rodziny, osobą nieznaną itp., -poszerzanie wiedzy i umiejętności podtrzymywania rozmowy, -rozwiniecie potrzeby empatii, udzielania innym wzmocnień pozytywnych niezbędnych do podtrzymywania relacji z innymi, -rozwijanie motywacji do nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi, -redukcja lęków społecznych utrudniających nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi, - nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności dot. uprzejmego 	<p>Prowadzenie rozmów, poznawanie i rozwijanie komunikacji pozawerbalnej (gesty, obrazy, zdjęcia) używanie komunikatów pozawerbalnych w codziennej komunikacji.</p> <p>Wspieranie uczestników w rozwiązywaniu konfliktów, wyjaśnianie, nauka odczytywania i rozumienia zachowań i komunikatów pozawerbalnych.</p> <p>Forma pracy: indywidualna grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>Stacjonarnie/zdalnie/ w środowisku</p> <p>Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy</p>

		<p>kończenia rozmowy, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności nawiązywania, podtrzymywania i kończenia kontaktu z innymi w różnych sytuacjach społecznych: np. w sytuacji proszenia innych o pomoc, w sytuacji udzielania pomocy, informacji itp., - nabycie wiedzy i umiejętności tworzenia atmosfery bezpieczeństwa i oparcia w grupie, - nabycie i poszerzenie wiedzy dotyczących reguł obowiązujących w różnych rodzajach relacji z osobami bliskimi oraz kontaktów z dalszymi znajomymi lub osobami obcymi.</p>			
2	Trening relaksacyjny	<p>-trenowanie umiejętności wprowadzania się w stan relaksacji zgodnie z instruktażem metod relaksacyjnych, -zmniejszenie napięcia psychicznego i fizycznego, osiągnięcie poprawy nastroju -świadome oddychanie, świadomość ciała, -wewnętrzny spokój.</p>	<p>ćwiczenia oddechowe; wizualizacja; praca z oddechem; praca z ciałem; terapia śmiechem; elementy muzykoterapii i światłoterapii; elementy SI;</p> <p>Forma pracy: Indywidualna i grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>Stacjonarnie/zdalnie Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy</p>
Treningi spędzania czasu wolnego					
1	Trening aktywności	-rozwińnięcie własnej aktywności	Metody pracy:	styczeń	Stacjonarnie w

	twórczej	<p>twórczej, własnych talentów i umiejętności (arteterapia)</p> <ul style="list-style-type: none"> -poznanie różnych form plastycznych (rysunek, obraz itp.), -rozwinięcie umiejętności komunikowania się z innymi, -zdobycie informacji na swój temat, -rozwinięcie umiejętności konsekwencji w działaniu, umiejętności skupiania uwagi na zadaniu, -rozwinięcie niewerbalnych form ekspresji myśli i przeżyć poprzez mowę ciała, -rozwinięcie integracji i współpracy w zespole -trenowanie odpowiedzialności za siebie i innych, opiekuńczości, podejmowanie i trenowanie różnych ról w grupie, współdziałanie z innymi, negocjowanie 	<p>Praktyczne wykonywanie dekoracji, prac plastycznych pozwalających odreagować napięcia, wykonywanie prac na konkursy plastyczne wewnętrzne i zewnętrzne, wykonywanie przedmiotów praktycznych a zarazem estetycznych np. osłonki na doniczki, ozdobne mydełka, świece, magnety na lodówkę, dekoracje do sal itp.</p> <p>Forma pracy: Indywidualna i grupowa</p>	-grudzień 2023r	środowisku/zdalnie Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy
2	Trening korzystania ze sprzętów audiowizualnych	<ul style="list-style-type: none"> -nabycie wiedzy o wyglądzie, przeznaczeniu i funkcjonowaniu różnych sprzętów audiowizualnych, -nauka komunikowania się za pomocą tabletów, smartfonów; komputerów/ notebooków i dostępnych narzędzi komunikacyjnych i wykorzystywanie 	<p>Trenowanie obsługi sprzętów audiowizualnych, poznawanie nowych narzędzi, posługiwanie się komputerem, tabletem, smartfonem.</p> <p>Szukanie i nauka oprogramowania ułatwiającego komunikację pozawerbalną</p> <p>Trenowanie umiejętności wykonywania zdjęć, korzystania z narzędzi komunikacyjnych tj. Messenger,</p>	styczeń -grudzień 2023r	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy

		<p>, mediów społecznościowych do nawiązywania podtrzymywania kontaktów.</p> <p>-nabywanie umiejętności dokumentowania pracy za pomocą zdjęć i filmów oraz tworzenia prezentacji multimedialnych,</p> <p>-trenowanie umiejętności uruchamiania i wyłączania sprzętu,</p> <p>-decydowanie i komunikowanie własnych preferencji dot. korzystania ze sprzętów audio,</p> <p>-trenowanie umiejętności dokonywania wyboru i negocjowania z innymi tego, co ogląda, czego słucha i co fotografuje</p>	<p>whatsaap, telefon</p> <p>Forma pracy: Indywidualna i grupowa</p>		
3	Trening rozwijania i realizowania własnych zainteresowań	<p>-nabycie wiedzy dot. różnych zainteresowań innych osób,</p> <p>-sformułowanie zakresu własnych zainteresowań i hierarchii ważności,</p> <p>-ustalenie czasu, sposobów, potrzeby pomocy ze strony innych w realizacji własnych zainteresowań,</p> <p>-podejmowanie kolejnych kroków i sposobów realizowania własnych zainteresowań.</p>	<p>Organizowanie zajęć uwzględniając zainteresowania uczestników.</p> <p>Uczestnictwo w spotkaniach towarzyskich w celu wspólnego rozwoju zainteresowań.</p> <p>Forma zajęć: indywidualna i grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2023r</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku</p> <p>Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy</p>
4	Organizowania i brania	-nabycie wiedzy dotyczącej norm i	Korzystanie z miejskiej oferty	styczeń	Stacjonarnie/w

	udziału w spotkaniach towarzyskich oraz aktywnego udziału w wyjściach do ośrodków kultury i rekreacji	<p>obyczajów społecznych obowiązujących podczas spotkań towarzyskich,</p> <p>-rozwinięcie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywania bliższych relacji z kolegami,</p> <p>-trenowanie różnych ról społecznych przy okazji brania udziału w spotkaniach towarzyskich (gospodarza spotkania, gościa, klienta kawiarni, osoby zapraszającej na spotkanie, zapraszającej do tańca itp.),</p> <p>-trenowanie umiejętności negocjowania własnych preferencji dot. wyjść i podejmowania wspólnych, zespołowych decyzji,</p> <p>-opracowanie kolejnych kroków i podejmowanie aktywności dot. przygotowywania grupy do wyjścia,</p> <p>-wzbudzenie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych wyjść.</p>	<p>kulturalnej, sportowo rekreacyjnej</p> <p>Motywowanie pomoc w bezpiecznym dotarciu i skorzystaniu z oferty w/w miejsc</p> <p>Organizowanie spotkań, planowanie i realizowanie zakupów niezbędnych artykułów planowanie aktywności na spotkaniu itp.</p> <p>Warsztaty tematyczne w ŚDS z lokalnymi specjalistami.</p> <p>Forma pracy: indywidualna i grupowa</p>	-grudzień 2023r	środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy
Pozostałe:					
1	Poradnictwo psychologiczne	<p>-poradzenie sobie z trudną sytuacją</p> <p>-zrozumienie przez uczestnika tego, co się z nim dzieje</p> <p>-nauka radzenia sobie z emocjami</p>	<p>-rozmowy indywidualne</p> <p>-kontakt ze specjalistą</p> <p>-kontakt z rodzinami uczestników</p> <p>Opracowywanie z zespołem oddziaływań terapeutycznych.</p>	styczeń -grudzień 2023r	stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: psycholog, wszyscy

		-opracowanie planu działań w trudnej sytuacji	Forma pracy: Indywidualna i grupowa		członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
2	Pomoc w realizacji spraw urzędowych i kontaktach z instytucjami	<ul style="list-style-type: none"> - trenowanie zaradności, samodzielność i niezależność życiowa, -rozwińnięcie poczucia własnej wartości, -budowanie wiary we własne możliwości, pozytywnego obrazu własnej osoby. -kształtowanie umiejętności wspieranego podejmowania decyzji. -zdobywanie wiedzy jak właściwie kompletować dokumenty, -nabywanie umiejętności przyjęcia wsparcia w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw urzędowych, -nabywanie umiejętność rozmowy z urzędnikiem i właściwego zachowania w różnych instytucjach, -wzmocnienie poczucia odpowiedzialności za siebie, 	<p>kontakt telefoniczny kontakt osobisty dowóz uczestników do urzędu /instytucji</p> <p>-pomoc uczestnikom opiekunom prawnym lub faktycznym w uzyskaniu świadczeń lub zrealizowaniu spraw urzędowych</p> <p>Forma pracy: Indywidualna i grupowa</p>	styczeń -grudzień 2023r	<p>Stacjonarnie/w środowisku/zdalnie</p> <p>Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy</p>
3	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w	<ul style="list-style-type: none"> -zaradność, samodzielność i niezależność życiowa, -dobra kondycja psychiczna oraz 	<p>kontakt telefoniczny kontakt osobisty dowóz uczestników do przychodni,</p>	styczeń -grudzień 2023r	<p>W środowisku</p> <p>Osoba odpowiedzialna:</p>

	porozumieniu z opiekunami	remisja w chorobie -wypracowanie nawyku regularnych wizyt w poradniach lekarskich, -zdobycie nawyku systematycznego przyjmowania leków zleconych przez lekarza,	szpitala -pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym Forma pracy: Indywidualna i grupowa		Pielęgniarka/ terapeuta zajęciowy
4	Trening ruchowy (rehabilitacja)	-sprawność ruchowa -aktywność emocjonalna i artystyczna, -radosny nastrój, satysfakcja z pracy -świadoma dyscyplina zespołowego współdziałania i współzawodnictwa, -samodzielność, wzrost wytrzymałości i poprawa kondycji, -właściwe zachowanie w sytuacjach trudnych . -poznanie swoich upodobań i specjalnych zdolności - nabywanie nawyków związanych z przyjmowaniem prawidłowej postawy ciała podczas wykonywanych czynności	Instruktaż ćwiczeń czy aktywności pokaz, zajęcia praktyczne. Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń -grudzień 2023r	Stacjonarnie/w środowisku/zdalnie Osoba odpowiedzialna: fizjoterapeuta/ terapeuta zajęciowy
5	Budowanie kręgów wsparcia dla uczestników	-wspieranie uczestników w rozszerzaniu kontaktów społecznych o osoby ze środowiska lokalnego: o sąsiadów, wolontariuszy.-wsparcie w poszukiwaniu miejsc aktywności	Rozpoznanie zasobów środowiska uczestnika i włączanie potencjalnych nowych osób do grupy wsparcia Stworzenie portretu opisującego uczestnika jego potencjał i wywiania z jakimi mierzy się na co dzień	styczeń -grudzień 2023r	W środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy/ kierownik

		poza ŚDS: domy sąsiedzkie ośrodki kultury, grupy wsparcia, klub sportowy itp. -wyszukiwanie miejsc, które docelowo będą miejscem budzącym zaufanie i dającym uczestnikom poczucie bezpieczeństwa np. pobliski sklep, fryzjer, lokale gastronomiczne, inne usługowe. Prowadzenie, działań wspierająco-aktywizujących w środowisku domowym uczestnika i jego sąsiedztwie.	Forma pracy: Indywidualna i grupowa		
6	Grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów.	tworzenie rodzicom i opiekunom warunków do budowania wzajemnych relacji i wzajemnego wsparcia -tworzenie rodzicom/opiekunom warunków do rozwijania własnego potencjału swoich zainteresowań.	organizowanie spotkań/ warsztatów / webinaria/ grupy wsparcia w mediach społecznościowych	Styczeń - grudzień 2023r	W środowisku/ stacjonarnie Osoby odpowiedzialne: psycholog/kierownik
7	Wsparcie uczestnika w poszukiwaniu rozwiązań przyszłościowych.	-Przygotowanie z uczestnikiem i jego rodziną planu na zabezpieczenie jego przyszłości po stracie rodziców/opiekunów- wyobrażenie sobie kto i w jaki sposób mógłby wspierać uczestnika po ich śmierci lub w sytuacji kiedy opiekunowie nie będą się nimi opiekować	Rozmowy z uczestnikiem i jego rodziną na temat zaplanowania i zabezpieczenia przyszłości ONI, Stworzenie dokumentu z zapisanymi pomysłami i planem.	styczeń -grudzień 2022r	W środowisku/ stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: terapeuta zajęciowy/ kierownik

		-wyobrażenie czego będzie potrzebował, aby mógł jak najlepiej poradzić sobie w nowej sytuacji.			
--	--	--	--	--	--

Wszystkie podejmowane formy aktywności wynikają z indywidualnych planów postępowania wspierająco - aktywizującego uczestników.

Konstruowanie i wdrażanie IPPWA jest priorytetowym elementem prowadzenia działań na rzecz uczestników. Każde zaplanowane działanie konsultowane jest na posiedzeniu zespołu wspierająco - aktywizującego i poddawane weryfikacji. Zaplanowane działania omawiane są z uczestnikiem jego rodziną i innymi osobami znaczącymi.

W ciągu całego roku zespół wspierająco - aktywizujący spotyka się w zależności od potrzeb, natomiast nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy. Zespół pracuje nad motywowaniem wszystkich uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy do jak największej aktywności poprzez udział w zajęciach. Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach zgodnie z § 11 ust.2 pkt 3 rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

INNE FORMY DZIAŁALNOŚCI DOMU

Lp.	Treść działania	Formy pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna
1.	Uroczystości i spotkania okolicznościowe	<ul style="list-style-type: none"> • Bal karnawałowy • Śniadanie Wielkanocne • Udział w obchodach Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną • Grill • Andrzejki • Mikołajki • Spotkanie opłatkowe 	cały rok - zgodnie z kalendarzem - wszyscy uczestnicy	<p>Nadzorujący: Kierownik ŚDS</p> <p>Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco-Aktywizujący</p>
2.	Spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych	<ul style="list-style-type: none"> • Organizacja spotkań na terenie Domu (warsztaty tematyczne) • Spotkania integracyjne na terenie gminy ze znaczącymi osobistościami • Przeglądy twórczości osób 	cały rok - zgodnie z kalendarzem	<p>Nadzorujący: Kierownik ŚDS</p> <p>Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco-</p>

		niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe, itp.)		Aktywizujący
3.	Spotkania i szkolenia zespołu Wspierająco-Aktywizującego	Zebrania zespołu. Szkolenia wewnętrzne zespołu (osobą upoważnioną przez kierownika ŚDS do przeprowadzenia szkoleń).	2-3 razy w miesiącu spotkanie członków zespołu wspierająco aktywizującego. Szkolenia dla członków zespołu wspierająco aktywizującego - raz na 6 miesięcy	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS Zespół Wspierająco-Aktywizujący
4.	Działania integrujące środowisko oraz animacja postaw społecznych i przeciwdziałanie negatywnym stereotypom o osobach z niepełnosprawnością intelektualną.	<ul style="list-style-type: none"> ● pozyskiwanie wolontariuszy ● udział w przedsięwzięciach innych podmiotów/placówek w zależności od oferty ● prowadzenie mediów społecznościowych ● angażowanie się w akcje społeczne- wolontariat. 	według potrzeb	Nadzorujący: Kierownik ŚDS Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
5.	Zapewnienie szkoleń, narzędzi, pomocy terapeutycznych itp.	Dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy.	praca ciągła	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS
6.	Współpraca ze środowiskiem zewnętrznym	Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami (szczególnie lokalnymi), mająca na celu optymalizację działań wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną.	praca ciągła	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS

7.	Podnoszenie jakości usług.	Działania służące podnoszeniu jakości usług świadczonych uczestnikom placówki oraz ich rodzinom w tym w formie szkoleń, warsztatów, spotkań finansowanych ze środków Wojewody warmińsko-mazurskiego, bądź z innych źródeł publicznych i niepublicznych podnoszących kadrze uczestnikom i rodzicom kompetencje społeczne, terapeutyczne, dotyczące profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego.	w wyznaczonych terminach praca ciągła	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS
8.	Sprawozdawczość	Prowadzenie sprawozdawczości - wykonywanie sprawozdań rocznych, kwartalnych, meldunków miesięcznych i innych niezbędnych analiz.	w wyznaczonych terminach	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS
9.	Planowanie pracy ŚDS	Opracowywanie Roczego Planu Pracy na rok 2024 i złożenie go do 31.10.2023 r.	w wyznaczonych terminach	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS Wspierający: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
10.	Dokumentowanie pracy terapeutycznej	Opracowywanie planów pracy terapeutycznej do działań wspierająco-aktywizujących oraz ich ewaluacja.	w wyznaczonych terminach według potrzeb	Nadzorujący: Kierownik ŚDS Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
11.	Zapewnienie transportu (w ramach porozumienia z PSONI Koło w Biskupcu)	Dowóz uczestników na zajęcia i do miejsca zamieszkania	codziennie	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS, kierowca i opiekun transportu

12.	Dbanie o bezpieczne warunki lokalowe.	Dbanie o dobry stan techniczny budynku i posesji, remonty bieżące, naprawy i konserwacje	codziennie	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS Wspierający: konserwator
-----	---------------------------------------	--	------------	--

WYKAZ OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA REALIZACJĘ PROPONOWANYCH FORM WSPARCIA

Zespół Wspierająco-Aktywizujący

- Kierownik
- Fizjoterapeuta
- Opiekunowie
- Terapeuci zajęciowi
- Pielęgniarka – umowa o świadczenie usług, bądź fragment etatu (w uzasadnionych przypadkach)
- Psycholog - umowa o świadczenie usług, bądź fragment etatu (w uzasadnionych przypadkach)

Administracja:

– Pracownik administracyjno-kadrowy

- Księgowy (obsługa finansowa ŚDS zostanie zapewniona przez PSONI Koło w Biskupcu – ze względu na ograniczony budżet ŚDS, Księgowy jest zatrudniony ze środków PSONI w wymiarze ok 0,25 etatu)

Zadania obsługowe:

– Transport uczestników (organizacja transportu - Uchwała nr 7/03/2022 Zarządu PSONI Koło w Biskupcu))

- Utrzymanie czystości, BHP, konserwacja sprzętu komputerowego, rehabilitacyjnego itp. - umowy cywilno-prawne wynikające z bieżących potrzeb placówki

Osoby odpowiadające za realizację programów wspierająco-aktywizujących posiadają (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy) przeszkolenie i doświadczenie w zakresie:

umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, kształtowania nawyków celowej aktywności, prowadzenia treningu umiejętności społecznych.

BAZA LOKALOWA I WYPOSAŻENIE ŚDS:

ŚDS ma swoją siedzibę w Biskupcu w budynku przy ul. Żółkiewskiego 17. Zajmuje powierzchnię 550,10 m² w budynku pozbawionym barier architektonicznych.

Zestawienie powierzchni ŚDS w Biskupcu:

Lp.	Nr pom.	Nazwa	Powierzchnia
1.	1.06	Sala rehabilitacyjna	34,64 m ²
2.	1.07	Pracownia sensoryczna	27,57 m ²
3.	1.08	Pracownia zaradności osobistej	27,57 m ²
4.	1.09	Pracownia kulinarna	34,64 m ²
5.	1.10	Sala ogólna	70,32 m ²
6.	1.11	Pracownia plastyczna	32,17 m ²
7.	1.12	Jadalnia	32,17 m ²
8.	1.13	Pracownia arteterapii	38,80 m ²
9.	1.14	Pracownia rękodzieła	38,20 m ²
10.	1.15	Gabinet Kierownika	16,18 m ²
11.	1.16	Pomieszczenie socjalne	16,18 m ²
12.	1.26	WC os.np- damskie	6,72 m ²
13.	1.27	WC os.np- męskie	6,72 m ²
14.	1.28	WC os.np- damskie	6,72 m ²
15.	1.29	WC os.np- męskie	6,72 m ²
16.	1.32	Pokój wyciszeń	5,30 m ²
17.	1.33	Pokój do indywidualnego poradnictwa	15,73 m ²
		Komunikacja ŚDS	94,30 m ²
		Pomieszczenia techniczne (piwnica) część proporcjonalna do pow. budynku	39,45 m ²
Suma powierzchni użytkowej parter			510,65 m ²
Suma całkowitej powierzchni ŚDS (razem z przestrzenią techniczną)			550,10 m²

Wszystkie pomieszczenia wyposażone są w meble i sprzęty odpowiednie do realizacji zadań wspierająco-aktywizujących (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy), umożliwiające rozwijanie umiejętności praktycznych oraz sprzyjające rozwojowi zainteresowań.

HARMONOGRAM PLANOWANYCH DZIAŁAŃ W ROZKŁADZIE MIESIĘCZNYM

Styczeń

- Bal karnawałowy
- spotkanie z seniorami w ramach Święta Dnia Babci i Dziadka

Luty

- Zajęcia związane z budowaniem Kręgów Wsparcia – warsztaty tematyczne;

Marzec

- warsztaty hortiterapii w środowiskowym domu samopomocy (cz. 1)

Kwiecień

- autyzm – obchody Światowego Dnia Autyzmu – krzewienie świadomości w najbliższym otoczeniu
- przygotowanie uczestników do obchodów „Wielkanocy”.

Maj

- Udział w obchodach Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną

Czerwiec

- Udział w wydarzeniach związanych z Dniami Rodziny – grill z rodzinami

Lipiec

- Zajęcia związane z turystyką i rekreacją

Sierpień

- Warsztaty hortiterapii (cz. 2)

Wrzesień

- Zajęcia związane promowaniem zdrowego żywienia

Październik

- Miesiąc komunikacji ACC

Listopad

- Organizacja zabaw „Andrzejkowych”

Grudzień

- Wigilia w ŚDS – przygotowanie uczestników do obchodów Święta Bożego Narodzenia; krzewienie tradycji bożonarodzeniowych

PLAN SZKOLEŃ W 2023 ROKU

1. Alternatywne metody komunikacji.
2. Podnoszenie jakości pracy w ŚDS
3. Zachowania trudne

Dodatkowe przedsięwzięcia, plany:

- Udział w działaniach sieciujących Środowiskowe Domy Samopomocy w regionie
- Organizacja zajęć klubowych, przeznaczone dla osób oczekujących na przyjęcie do Środowiskowego Domu Samopomocy lub byłych uczestników zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy (w miarę możliwości kadrowych).
- Po rozpoznaniu środowiska lokalnego, konieczne jest zwiększenie wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem oraz sprzężeniami. Budynek placówki jest przygotowany, by przyjąć większą ilość osób. Posiada odpowiednią powierzchnię oraz infrastrukturę dostosowaną dla osób z niepełnosprawnością. Dlatego też w przyszłym roku chcielibyśmy zwiększyć ilość uczestników.

Uzgodniono, 10. 11. 2022 r.

WOJEWODA
WARMIŃSKO-MAZURSKI
10-676 Olsztyn
Al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 7/9

Z up. WOJEWODY
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Urszula Jedyniakowska
ZASTĘPCA DYREKTORA
Wydział Polityki Społecznej

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
Balcerzak Iwona
Iwona Balcerzak

główny specjalista
Ewelina Bickierska