

UCHWAŁA Nr 13/21/19
ZARZĄDU POWIATU W PODDĘBICACH
z dnia 25 lutego 2019 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Środowiskowego
Domu Samopomocy w Pęczniewie na rok 2019**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2018 r. poz. 995, 1000, 1349, 1432, 2500) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010r., Nr 238, poz. 1586; z 2014r. poz. 1752; z 2018 poz. 2411), Zarząd Powiatu w Poddębicach uchwala, co następuje:

§ 1. 1. Zatwierdza się Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie na rok 2019 r., opracowany przez Dyrektora w uzgodnieniu z Wojewodą Łódzkim.

2. Plan pracy, o którym mowa w ust. 1 stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Małgorzata Komajda – Przewodniczący Zarządu

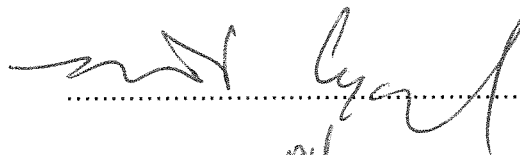
..... 

Członkowie Zarządu:

Piotr Majer

.....


Zdzisław Cyganiak

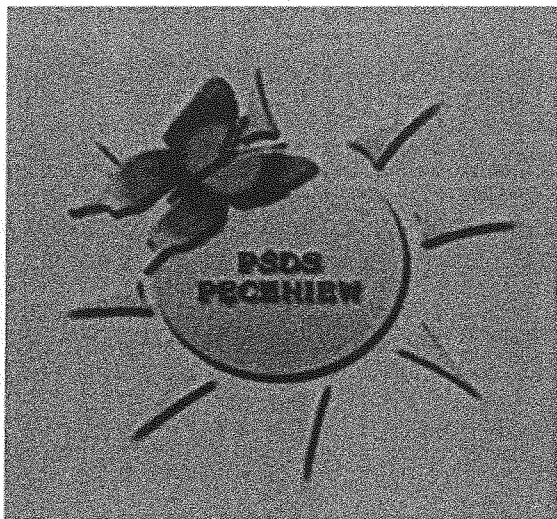
..... 

Piotr Kozłowski

..... 

Beata Przybylska

..... 



**PLAN PRACY
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO
DOMU SAMOPOMOCY
W PEČZNIEWIE**

NA 2019 ROK

SPIS TREŚCI

1. Cel ogólny.....	3
2. Cele szczegółowe	5
3. Planowane formy pracy z uczestnikami w ramach postępowania wspierająco-aktywizującego, metody, cele, efekty, adresaci, wymiar czasu, prowadzący, miejsce realizacji.....	7
4. Kwalifikacje kadry prowadzącej	29
5. Planowane szkolenia osób wchodzących w skład zespołu aktywizująco-wspierającego.....	30
6. Działania o charakterze sporadycznym lub okazjonalnym	30
7. Informacje dotyczące współpracy z rodzinami uczestników, partnerami społecznymi.....	34
8. Planowane działania dotyczące spełnienia przez Dom obowiązujących standardów	37

I. CEL OGÓLNY

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Pęczniewie jest placówką dziennego wsparcia dla 42 osób:

- Przewlekłe psychicznie chorych - typ A
- Z niepełnosprawnością intelektualną - typ B
- Wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych - typ C

Dom jest czynny pięć dni w tygodniu tj. od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00, w tym co najmniej przez 6 godzin dziennie prowadzone są zajęcia z uczestnikami, a pozostały czas przeznaczony jest na czynności porządkowe, przygotowanie do zajęć, uzupełnianie prowadzonej dokumentacji, a także zapewnienie uczestnikom opieki w trakcie dowożenia na zajęcia i odwożenia po zajęciach. Dom zapewnia dodatkowo usługi transportowe dla uczestników PŚDS, w szczególności uczestnikom z zaburzeniami zachowania i/lub niepełnosprawnością fizyczną. Ewentualne przerwy w funkcjonowaniu Domu ustala się po uprzednim zasięgnięciu opinii uczestników lub ich opiekunów, jednak na okres nie dłuższy niż 15 dni roboczych w roku kalendarzowym.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w stosunku do swych uczestników świadczy usługi wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Działalność Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie na rok 2019 ukierunkowana będzie na zapobieganie izolacji społecznej oraz wykluczeniu społecznemu osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi, a także osób z niepełnosprawnością sprzężoną, mających trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem, co pozwoli na zaspokojenie ich podstawowych potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną. Codzienne wsparcie uczestników PŚDS w Pęczniewie znajdzie swój praktyczny wymiar w przywracaniu, podtrzymywaniu oraz rozwijaniu umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w środowisku rodzinnym i społecznym, w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także integracji społecznej.

Biorąc pod uwagę powyższe za główny cel działalności PŚDS na rok 2019, stawiane jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym możliwości aktywnego i autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym dającego uczestnikom poczucie zadowolenia z życia, poczucie bliskich więzi z rodziną oraz innymi osobami z najbliższego otoczenia w warunkach akceptacji, partnerstwa i bezpieczeństwa.

Cel ten realizowany będzie poprzez **działania wspierająco- aktywizujące** wobec uczestników w formie zajęć zorganizowanych tj. treningów i zajęć w pracowniach, indywidualnych, grupowych oraz zespołowych:

1. **Trening funkcjonowania w codziennym życiu**, obejmujący trening dbałości o wygląd zewnętrzny wraz z treningiem odzieżowym, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, w tym posługiwania się sprzętem RTV i AGD, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.

Celem treningu jest kształtowanie samodzielności rozumianej jako zdolności do samoobsługi i wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego.

2. **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów**, w tym kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami oraz innymi osobami spotkanymi w różnorodnych okolicznościach dnia codziennego (podczas zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury).

Uczestnicy podczas treningów doskonalić będą posiadane umiejętności oraz kształtować nowe, przydatne w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, rozwiązywaniu konfliktów i problemów osobistych.

3. **Trening umiejętności komunikacyjnych**, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. Głównym celem oddziaływań terapeutycznych w/w treningu jest zbudowanie więzi komunikacyjnej, która daje szansę na kontakt z drugim człowiekiem, na rozpoczęcie efektywniejszej edukacji, a także zwiększenie samodzielności. W pracy z osobami z zaburzeniami porozumiewania się będą wykorzystywane alternatywne i wspomagające metody porozumiewania się (ang. Alternative and Augmentative Communication- AAC).

4. **Trening umiejętności spędzania wolnego czasu** poświęcony będzie rozwijaniu zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, Internetem, sztuką i muzyką.

Uczestnicy w ramach w/w treningu będą również usprawniać funkcje manualne, poprawiać koordynację wzrokowo- ruchową poprzez zastosowanie różnych form plastycznych. Na pracowni komputerowej nabędą, bądź rozwiną umiejętności z zakresu obsługi komputera, stosowania technik multimedialnych. Ponadto wszyscy uczestnicy będą brać udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych i integracyjnych, zarówno organizowanych na terenie PŚDS, jak i poza placówką, zgodnie z harmonogramem imprez stanowiącym załącznik do niniejszego planu pracy.

5. **Poradnictwo psychologiczne.**
6. **Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.**
7. **Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych**, w tym uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.
8. **Niezbędną opiekę**, w szczególności dla uczestników, o których mowa w art. 51c ust. 5 ustawy o pomocy społecznej.
9. **Terapię ruchową**, w tym zajęcia sportowe, rehabilitację, turystykę, rekreację, Nordic Walking .
10. **Inne formy postępowania** przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.

II. CELE SZCZEGÓŁOWE

Poniższe cele szczegółowe są realizowane w oparciu o zidentyfikowanie i uznanie zasobów wewnętrznych każdego z uczestników Domu:

- ⊕ Pomoc w nabywaniu i zwiększaniu umiejętności samodzielnego funkcjonowania oraz zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych uczestników.
- ⊕ Przeciwdziałanie izolacji społecznej uczestników, zapobieganie marginalizacji życia i stygmatyzacji.
- ⊕ Pomoc w nabywaniu nowych kompetencji społecznych oraz umiejętności zawodowych.
- ⊕ Kształtowanie oraz wspieranie postawy wzajemnej pomocy w obrębie społeczności Domu.
- ⊕ Umożliwienie realizacji ekspresji twórczej i rozwoju zainteresowań uczestników PŚDS.
- ⊕ Inicjowanie zachowań zmierzających do integracji ze społecznością lokalną, w tym udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

1. Cele szczegółowe w pracy z osobami chorymi psychicznie (typ A):

- promocja i ochrona zdrowia psychicznego,
- nauka w zakresie umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej,
- zbudowanie poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i przynależności,
- ukształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności,

- zwiększenie umiejętności obniżania napięcia emocjonalnego poprzez działania relaksacyjne i wyciszające,
 - przełamanie barier ograniczających uczestników w kontaktach z najbliższym środowiskiem,
 - zmniejszenie izolacji społecznej.
2. **Cele szczegółowe w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną (typ B):**
- wzmocnienie kompetencji w zakresie umiejętności interpersonalnych,
 - przełamanie barier, ograniczających uczestnika w kontaktach z innymi osobami z najbliższego otoczenia, w tym barier komunikacyjnych,
 - dążenie do nabycia maksymalnej samodzielności życiowej adekwatnie do indywidualnego poziomu funkcjonowania,
 - podtrzymanie oraz rozwój umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
 - podtrzymanie i rozwój umiejętności spędzania wolnego czasu,
 - nabywanie umiejętności podejmowania decyzji,
 - zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie w kontaktach z ludźmi,
 - aktywizowanie oraz motywowanie uczestników do udziału w różnorodnych zajęciach terapeutycznych, uczestnictwo w konkursach i imprezach kulturalnych,
 - podnoszenie zdolności poznawczych: uwagi, spostrzegawczości, orientacji w czasie i przestrzeni, myślenia przyczynowo- skutkowego.
3. **Cele szczegółowe w pracy z osobami wykazującymi inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C):**
- Ⓜ przeciwdziałanie pogłębianiu się zaburzeniom,
 - Ⓜ podtrzymywanie oraz zwiększanie dotychczasowej sprawności psychofizycznej,
 - Ⓜ motywowanie do zwiększenia czynnego udziału w życiu ośrodka oraz poczucia odpowiedzialności za siebie i swoje otoczenie,
 - Ⓜ poprawa wzajemnych relacji interpersonalnych, umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie,
 - Ⓜ rozwinięcie umiejętności pamięciowych,
 - Ⓜ rozładowywanie napięć psychicznych.

III. PLANOWANE FORMY PRACY Z UCZESTNIKAMI W RAMACH POSTĘPOWANIA WSPIERAJĄCO – AKTYWIZUJĄCEGO, METODY, CELE, EFEKTY, ADRESACI, WYMIAR CZASU, PROWADZĄCY, MIEJSCE REALIZACJI.

Działania wspierająco- aktywizujące wobec uczestników realizowane są w formie zorganizowanych zajęć: treningów i zajęć w pracowniach, grupowych i indywidualnych.

Formy i metody pracy są w znacznym stopniu zindywidualizowane, zależnie od potrzeb uczestników. Indywidualizacja działań dotyczy również oceny funkcjonowania uczestników, dokonywanej co najmniej raz na 6 miesięcy przez zespół wspierająco- aktywizujący.

Wykaz pomieszczeń przeznaczonych do realizacji przyjętych założeń programowych:

- Sala ogólna umożliwiająca spotkanie się uczestników zajęć i ich rodzin, pełniąca również funkcję sali aktywizacji i terapii zajęciowej lub pomieszczenia do terapii ruchowej;
- Pomieszczenia wielofunkcyjne (po jednym na parterze i na pierwszym piętrze) do prowadzenia działalności wspierającej, aktywizującej i rehabilitacyjnej;
- Pokój do indywidualnego poradnictwa psychologicznego, socjalnego, terapii grupowej, pełniący ponadto funkcję pokoju wyciszenia oraz sali umuzykalniającej;
- Pomieszczenie kuchenne z niezbędnymi urządzeniami i sprzętem gospodarstwa domowego oraz wydzielonym pomieszczeniem na zmywalnię, pełniące funkcję pracowni kulinarnej;
- Jadalnia;
- Pracownia plastyczna;
- Pracownia komputerowa;
- Pracownia krawiecko – hafciarska;
- Pomieszczenie do terapii ruchowej;
- Łazienka na parterze wyposażona w natrysk oraz toalety osobno dla kobiet i mężczyzn, w tym jedna dla osób poruszających się na wózkach;
- Łazienka na pierwszym piętrze wyposażona w natrysk, dostosowana dla osób poruszających się na wózkach;
- Toaleta na pierwszym piętrze dla kobiet;
- Toaleta na pierwszym piętrze dla mężczyzn;

Wszystkie pomieszczenia wyposażone są w meble i sprzęty odpowiednie do realizacji zadań wspierająco – aktywizujących:

- ▣ Sprzęt do treningu samoobsługi i zaradności życiowej, w tym: pralkę automatyczną, zmywarkę, żelazko, deskę do prasowania, maszynę do szycia, suszarkę do włosów oraz inne urządzenia w zależności od rodzaju prowadzonej terapii;
- ▣ Sprzęt sportowo – rekreacyjny, w tym kijki do Nordic Walking, bieżnia, rower stacjonarny, orbitrek, rotor ręczny i nożny, masażery, stół do pingponga i in.;
- ▣ Akcesoria muzyczne, w tym instrumenty muzyczne, sprzęt do odtwarzania muzyki;
- ▣ Sprzęt komputerowy, drukarka, skaner, TV- audio- video;
- ▣ Sprzęt Sali Doświadczania Świata.

Zaplanowane zajęcia realizować będą tematykę ujętą w planach miesięcznych lub tygodniowych natomiast adresację zajęć ujęci będą według aktualnie obowiązujących Indywidualnych Planów Postępowania Wspierająco – Aktywizującego.

A. TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

FORMA:

Zajęcia odbywać się będą w formie pracy indywidualnej z uczestnikiem, pracy w grupie oraz zbiorowo. Zakres działań obejmować będzie:

- ▣ trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny
- ▣ trening kulinarny,
- ▣ trening porządkowy
- ▣ trening umiejętności praktycznych
- ▣ trening budżetowy

METODY PRACY:

- Ⓣ instruktaż słowny terapeuty, demonstrowanie czynności,
- Ⓣ pokaz/wykonywanie pod okiem terapeuty, poradnikami i materiałami przygotowanymi do treningu,
- Ⓣ rozmowa,
- Ⓣ pogadanki indywidualne i grupowe,
- Ⓣ trening praktyczny.

CEL GŁÓWNY:

Utrwalanie rozwiniętych umiejętności przydatnych w życiu codziennym i poszerzanie ich.

1. CEL (trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny)

Utrwalanie nawyków prawidłowego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, czystość ubioru.

1.1. CELE SZCZEGÓŁOWE/EFEKTY:

- a) Stosuje zasady higieny osobistej na co dzień poprzez wyrobiony nawyk częstego mycia rąk (przed przystąpieniem do pracy, w trakcie wykonywania czynności w pracowni, a co najważniejsze po wyjściu z toalety).
- b) Zwraca uwagę na estetykę i czystość odzieży własnej.
- c) Opanował umiejętność posługiwania się suszarką, obcinaczką do paznokci.

ADRESACI:

cel szczegółowy 1.1.a): 42 uczestników

cel szczegółowy 1.1.b): 3-A, 9-B, 5-C

cel szczegółowy 1.1.c): 6-A, 20-B, 10-C

2. CEL (trening kulinarny)

Wypracowanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości.

2.1. CELE SZCZEGÓŁOWE/EFEKTY:

- a) Nabył umiejętność samodzielnego przyrządzania prostych posiłków (kanapki, zupy).
- b) Wyrobił nawyk zakładania odzieży ochronnej (tj. fartucha).

ADRESACI:

cel szczegółowy 2.1.a): 7-A, 10-B, 10-C

cel szczegółowy 2.1.b): 7-A, 10-B, 8-C

3. CEL (trening porządkowy)

Wypracowanie poczucia obowiązku, dokładności, zaangażowania i samodyscypliny w zakresie czynności porządkowych. Zwiększenie zaradności, samodzielności.

3.1. CELE SZCZEGÓŁOWE/EFEKTY:

- a) Udoskonalił umiejętności porządkowe takie jak: wycieranie stolików, blatów kuchennych, zmiatanie, odkurzanie, mycie podłóg mopem.
- b) Nabył umiejętność segregowania odzieży według koloru przeznaczonej do prania, składanie odzieży.

ADRESACI:

cel szczegółowy 3.1.a): 7-A, 6-B, 5-C

cel szczegółowy 3.1.b): 4-A, 21-B, 10-C

4. CEL (trening umiejętności praktycznych)

Wypracowanie umiejętności w zakresie czynności porządkowych oraz zwiększenie zaradności i samodzielności życiowej.

4.1. CELE SZCZEGÓŁOWE/EFEKTY:

- a) Opanował umiejętność wiązania obuwia, składanie podpisu na liście obecności.
- b) Potrafi obsługiwać maszynę do szycia, przyszywanie guzików.
- c) Opanował umiejętność posługiwania się sprzętem AGD: żelazko, pralka.

ADRESACI:

cel szczegółowy 4.1.a): 2-A, 12-B, 4-C

cel szczegółowy 4.1.b): 2-A, 5-B, 4C

cel szczegółowy 4.1.c): 4-A, 8-B, 7-C

5. CEL (trening budżetowy)

Gospodarowanie własnymi środkami finansowymi.

5.1. CELE SZCZEGÓŁOWE/EFEKTY:

- a) Poznał wartość pieniądza.
- b) Rozpoznaje nominały, orientuje się w cenach. Planuje i dokonuje zakupy.
- c) Nabył umiejętność obsługi bankomatu.

ADRESACI:

cel szczegółowy 5.1.a): 6-A, 8-B, 7-C

cel szczegółowy 5.1.b): 5-A, 16-B, 5-C

cel szczegółowy 5.1.c): 4-A, 15-B, 5-C

WYMIAR CZASU: codziennie, grupowo i indywidualnie

PROWADZĄCY: starszy instruktor terapii zajęciowej, współdziałal członków zespołu wspierająco – aktywizującego.

MIEJSCE REALIZACJI: powyższe treningi i zajęcia będą realizowane stępujących pracowniach i pomieszczeniach: pracownia kulinarna, pracownia krawiecka, łazienka, sklep spożywczy, teren całego Domu, bank.

B. TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH **I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW:**

FORMA:

- Trening z zakresu nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, z sąsiadami, innymi osobami z otoczenia (podczas zakupów, w urzędach, w środkach komunikacji publicznej, w instytucjach kultury);
- Trening asertywności;
- Trening komunikowania się (wyrażania myśli i uczuć, uważnego słuchania ze zrozumieniem, wrażliwości na sygnały niewerbalne, podtrzymywanie rozmowy)
- Rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji;
- Kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności;
- Nauka przestrzegania zasad dobrego zachowania w miejscach użyteczności publicznej;
- Zajęcia wyciszające i trening relaksacyjny.

METODY PRACY:

Pogadanka, wypowiedzi na forum, scenki sytuacyjne, nauka poprzez doświadczanie sytuacji, psychorysunek, psychodrama (eksperymentowanie z nowymi zachowaniami, inicjowanie scenek), metoda projekcyjna, obserwacja, pokaz, dawanie przykładu, burza mózgów, zabawa, muzykoterapia, wizualizacja, relaksacja.

CEL GŁÓWNY:

Głównym założeniem treningu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów jest doskonalenie umiejętności interpersonalnych uczestników, wzrost kompetencji i umiejętności psychospołecznych w aspekcie behawioralnym, umiejętne współdziałanie w grupie. Rozwój sfery emocjonalnej poprzez zwiększenie możliwości poprawnego i twórczego porozumiewania się w różnych sytuacjach, współdziałanie w grupie podczas zajęć (w zabawie i pracy), zdobycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych. Celem treningu jest rozwój osobisty uczestnika, który może nastąpić poprzez budowanie pozytywnego obrazu samego siebie oraz kształtowanie poczucia własnej wartości. Ponadto rozwój sfery emocjonalnej który następuje poprzez zdobywanie umiejętności dostrzegania i wyrażania emocji, zdobywanie umiejętności zrównoważonego reagowania w sytuacjach trudnych, poznawanie sposobów odreagowywania napięć emocjonalnych. Ćwiczenia mają za zadanie rozwijać i doskonalić sprawność korzystania z umiejętności psychospołecznych w sytuacjach rzeczywistych oraz zmienić zaburzone i niewłaściwe zachowania. Trening ma na celu pomóc osobie z niepełnosprawnością w osiągnięciu możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania na płaszczyźnie psychologicznej w społeczeństwie, z uwzględnieniem ograniczeń wynikających z niepełnosprawności fizycznej, psychicznej i/lub intelektualnej czy wieku. Trening umiejętności interpersonalnych wyposaża uczestników w wiedzę na temat autoprezentacji, skutecznej komunikacji, budowania poprawnych relacji interpersonalnych, nawiązywania wzajemnej współpracy, zarządzania własnymi emocjami, sposobów rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem i trudnościami. Pozwala na lepsze poznanie siebie i innych.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

Uczestnik potrafi:

1. poprawnie porozumiewać się w różnych sytuacjach, współpracować z innymi uczestnikami, reagować adekwatnie do sytuacji, dostrzegać indywidualność poszczególnych osób;

2. zaprezentować siebie i swoje możliwości w pozytywnym aspekcie, określić swoje samopoczucie, kontrolować swoje stany emocjonalne;
3. ma większą świadomość motywów własnego postępowania, zwiększył wrażliwość na motywy i uczucia innych osób oraz zdolności korzystania z doświadczeń innych;
4. precyzyjniej wypowiadać się na forum grupy i nawiązywać relacje z innymi, efektywnie współdziała i integruje się z zespołem, grupą;
5. skuteczniej komunikować się w różnych sytuacjach, zdobył umiejętności prezentacji własnego punktu widzenia, potrafi uwzględniać poglądy innych ludzi, rozumie wypowiedzi innych osób;
6. budować pozytywny obraz siebie, zna własne słabe i mocne strony. Zdobył wiedzę na temat umiejętnego przyjmowania krytyki, zwiększył poczucie własnej wartości;
7. radzić sobie w trudnych sytuacjach, redukować negatywne skutki stresu. Osiągnął wewnętrzną równowagę, uzyskał ogólne wyciszenie, lepsze nastawienie do siebie, życia i innych ludzi.;
8. zaakceptować siebie i innych w otoczeniu;
9. konstruktywnie i produktywnie spędzić czas ze sobą i innymi, zna swoje możliwości.

ADRESACI: trening głównie przeznaczony jest dla 21 uczestników (6 A, 10 B, 5 C), pozostałe osoby towarzyszą w sposób doraźny.

WYMIAR CZASU: zajęcia zgodnie z przyjętym planem tygodniowym, indywidualne i z podziałem na grupy.

PROWADZĄCY: psycholog, współdziałał zespołu wspierająco- aktywizującego.

MIEJSCE REALIZACJI: powyższy trening realizowany będzie w następujących pomieszczeniach: sala ogólna, pomieszczenie wielofunkcyjne oraz urzędy i instytucje kultury: urząd gminy, GOPS, PCPR, bank, poczta, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Dom Kultury i Sportu, kino.

C. TRENING UMIEJETNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH

FORMA:

Praca z uczestnikami odbywać się będzie głównie w formie pracy indywidualnej oraz w grupie zgodnie z możliwościami i potrzebami wynikającymi z indywidualnych potrzeb uczestników, czyli:

- ⊗ możliwości intelektualnych uczestnika: pamięci, percepcji, myślenia, uwagi, funkcji symbolicznych;
- ⊗ możliwości adaptacyjnych oraz komunikacyjnych uczestnika;
- ⊗ możliwości fizycznych: sprawności ruchowej, manualnej, napięcia mięśniowego.

Trening podzielony będzie na następujące etapy:

- ⊗ wzbudzanie motywacji do komunikowania się,
- ⊗ poszukiwanie optymalnego dla uczestnika sposobu komunikowania się,
- ⊗ wprowadzanie symboli słów i pojęć, które są uczestnikowi bliskie, dobrze znane, najczęściej używane w codziennej komunikacji,
- ⊗ poszerzanie słownika, kiedy mamy pewność, że wcześniejsze wyrazy są opanowane.

METODY PRACY:

Komunikacja alternatywna i wspomagająca (piktogramy, PCS- *Picture Communication Symbols*, przedmioty rzeczywiste, tablice tematyczne), pokaz, zabawy tematyczne, teatryki, inscenizacje, praca z literaturą, prostymi ilustracjami.

CEL GŁÓWNY:

Nauka alternatywnych i wspomagających metod porozumiewania się, które umożliwią uczestnikom komunikowanie się z otoczeniem, sygnalizowanie swoich potrzeb, wchodzenie w interakcje z innymi osobami, wzmocnienie, uzupełnienie i jednoczesne rozwijanie mowy u uczestników:

- ⊗ z zaburzeniami ekspresji językowej - do tej grupy należą osoby, które rozumieją mowę innych, ale same nie mogą mówić;
- ⊗ wymagających języka alternatywnego - osoby mające poważne problemy z rozumieniem mowy;
- ⊗ wymagających wsparcia językowego – osoby posługujące się mową werbalną, ale wyrazistość ich wypowiedzi jest mocno ograniczona.

Celem treningu jest:

- 1) Stworzenie możliwości nauki rozumienia i używania alternatywnego środka komunikacji bez potrzeby stosowania mowy werbalnej.

- 2) Zapewnienie takiego sposobu porozumiewania się, który stałby się stałym sposobem aktywności językowej.
- 3) Ulepszenie ekspresji językowej.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

1. Uczestnik komunikuje się z otoczeniem,
2. Uczestnik sygnalizuje własne potrzeby, prośby, pytania.
3. Uczestnik rozumie kierowane do niego polecenia, komunikaty.
4. Uczestnik dokonuje wyborów, nie pozostaje bierny.
5. Uczestnik rozwinął się poznawczo- poznał nowe rzeczy, zdobył nowe informacje.
6. Uczestnik stał się bardziej samodzielny i niezależny.
7. Uczestnik wzmocnił poczucie własnej wartości.

ADRESACI: trening głównie przeznaczony jest dla 7 uczestników (7 B), pozostałe osoby towarzyszą w sposób doraźny.

WYMIAR CZASU: zajęcia zgodnie z przyjętym planem tygodniowym.

PROWADZĄCY: psycholog, współudział członków zespołu wspierająco- aktywizującego.

MIEJSCE REALIZACJI: pomieszczenie wielofunkcyjne.

D. WSPARCIE W ZAKRESIE KONSULTACJI MEDYCZNYCH

FORMA:

Praca z uczestnikami prowadzona w formie pracy indywidualnej, pracy w grupie oraz gdy sytuacja będzie tego wymagała - zbiorowo. W celu uzyskania możliwie najlepszych rezultatów zajęcia prowadzone będą w formie treningów:

- ▣ trening zachowań prozdrowotnych,
- ▣ trening przyjmowania leków zgodnie z zaleceniami lekarza oraz samoobserwacji pod kątem występowania objawów ubocznych,
- ▣ trening systematycznego korzystania z usług medycznych,
- ▣ trening rozpoznawania wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby, pogorszeniem stanu zdrowia.

Istotne znaczenie w poprawie funkcjonowania uczestników ma wypracowanie prawidłowych nawyków dbania o własne zdrowie, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.

Uczestnicy poszerzają wiedzę i świadomość na temat własnej choroby, nabywają umiejętności dbania o zdrowie i w razie potrzeby korzystają z pomocy Domu w zakresie dotarcia do odpowiednich jednostek ochrony zdrowia. W wypadku takich możliwości podejmowana jest współpraca z opiekunami lub rodziną uczestnika w celu optymalizacji rezultatów postępowania terapeutycznego.

METODY PRACY:

Metody wykorzystywane w pracy z uczestnikiem i/lub jego opiekunami to: metoda objaśnienia i instrukcji, obserwacji i pokazu, osobisty przykład członka zespołu, praca własna – zadaniowa, pogadanka z elementami wykładu, dyskusja – burza mózgów, koordynacja działań przez pracownika/opiekuna.

CEL GŁÓWNY:

Zachowanie dobrego stanu zdrowia oraz wykształcenie umiejętności zachowań prozdrowotnych.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

1. Uczestnik rozumie potrzebę systematycznej, zalecanej przez lekarza farmakoterapii
2. Uczestnik potrafi zakomunikować potrzebę pomocy w wyznaczeniu wizyty lekarskiej.
3. Uczestnik zna i stosuje się do zasad profilaktyki zdrowotnej
4. Uczestnik ma zabezpieczenie i pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia

ADRESACI:

cel pierwszy: 42 uczestników

cel drugi: 42 uczestników

cel trzeci: 42 uczestników

cel czwarty: wg potrzeb

WYMIAR CZASU: według potrzeb - min. raz w tygodniu

PROWADZĄCY: pracownik socjalny, współpraca członków zespołu wspierająco – aktywizującego.

MIEJSCE REALIZACJI: praca w ośrodku, praca w poszczególnych ośrodkach zdrowia, poradniach specjalistycznych, szpitalach.

E. KONSULTACJE PSYCHIATRYCZNE

FORMA:

Praca odbywać się będzie w formie pracy indywidualnej z uczestnikiem.

Opierać się będzie na:

- treningu umiejętności stałej kontroli stanu psychicznego,
- konsultacjach z psychiatrą i w razie potrzeby na leczeniu farmakologicznym, hospitalizacji.

METODY PRACY:

- psychodrama – praktyczne ćwiczenia konkretnych sytuacji,
- dyskusja, pogadanka,
- objaśnienia i instrukcja,
- praca zadaniowa.

CEL GŁÓWNY:

Wykształcenie gotowości do konsultacji i leczenia się w Poradni Zdrowia Psychicznego – pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia. Zapewnienie podstawowej opieki. Zapewnienie możliwie najlepszego stanu zdrowia psychicznego uczestników.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

1. Uczestnik posiada dostęp do niezbędnej opieki psychiatrycznej
2. Uczestnik osiągnął możliwie najwyższy poziom samodzielnego funkcjonowania z zaburzeniami psychicznymi.

ADRESACI:

cel pierwszy: 7-A, 8-B, 7-C (pozostali uczestnicy w zależności od potrzeby)

cel drugi: 7-A, 8-B, 7-C (pozostali uczestnicy w zależności od potrzeby)

WYMIAR CZASU: według potrzeb.

PROWADZĄCY / ODPOWIEDZIALNY: lekarz psychiatra, pracownik socjalny.

MIEJSCE REALIZACJI: Poradnie zdrowia psychicznego, szpitale.

F. OPIEKA PSYCHOLOGICZNA:

FORMA:

- Diagnoza dotycząca funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego i społecznego. Diagnoza psychologiczna, sporządzana jest na podstawie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, zaświadczeń lekarskich, opinii psychologicznej, wywiadu i obserwacji. W oparciu o diagnozę zespół wspierająco – aktywizujący, sporządza Indywidualny Plan Postępowania Wspierająco – Aktywizującego,
- Poradnictwo psychologiczne dla uczestników oraz ich rodzin, wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych;
- Terapia w formie indywidualnej, czyli prowadzenie indywidualnych rozmów i konsultacji z uczestnikami. Terapia indywidualna ma na celu pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów, podnoszenie samooceny uczestników; wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- Terapia w formie grupowej, uczenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, nauka współpracy w grupie, zapobieganie izolacji społecznej;
- Poznanie najbliższego otoczenia w jakim funkcjonują uczestnicy oraz istniejących w nim relacji;
- Nauka w zakresie umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej;
- Trening funkcji poznawczych ukierunkowany na poprawę zdolności pamięciowych, koncentracji, selektywności i podzielności uwagi, funkcji wykonawczych oraz funkcji poznawczych. Jego celem jest usprawnienie ogólnych zdolności intelektualnych, a przez to poprawa jakości codziennego funkcjonowania uczestnika;
- Zajęcia relaksacyjne, których nadrzędnym celem jest uzyskanie stanu relaksu, a zatem opanowanie wegetatywnych objawów lęku, złego samopoczucia, napięcia emocjonalnego i uzyskanie odprężenia na płaszczyźnie zarówno psychicznej jak i fizycznej.

METODY PRACY:

Rozmowa indywidualna, badanie psychologiczne za pomocą stosownych narzędzi psychometrycznych, zajęcia wspierające, edukujące, metoda projekcyjna (psychorysunek), obserwacja, pokaz, dawanie przykładu, pogadanka, burza mózgów, wypowiedzi na forum, retrospekcja, zabawa, zajęcia z muzyką, wizualizacja, relaksacja.

CEL GŁÓWNY:

Udzielenie szeroko rozumianej pomocy z zakresu psychologii poprzez spotkania o charakterze indywidualnym i grupowym, podczas których prowadzone są rozmowy na temat problemów i trudności życia codziennego. Podczas spotkań psycholog pomaga w rozwiązywaniu utrudnień życiowych, a także pomaga w osiąganiu lepszej jakości życia. Pomoc psychologiczna jest stosowana w sytuacjach kryzysowych, które przekraczają w swoich wymaganiach aktualne, adaptacyjne zdolności uczestnika. Uczestnik natomiast posiada potencjał wewnętrzny, który to pomyślnie pozwala przezwyciężyć trudne sytuacje. Poprzez rozmowę z psychologiem osoba odkrywa swoje wyjątkowe zalety i zasoby oraz bogactwo własnych umiejętności i kompetencji, aby wykorzystać je jak najlepiej do stawiania czoła życiowym wyzwaniom.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

1. Uczestnik potrafi poprosić o pomoc, zna swoje możliwości i właściwie reaguje w trudnych sytuacjach, potrafił opanować się w sytuacjach konfliktowych;
2. Uczestnik potrafi definiować i określać własne problemy, opisać przyczyny dyskomfortu psychicznego, własne emocje i uczucia.
3. Uczestnik potrafi uwzględniać poglądy innych ludzi, efektywnie współdziałać w zespole, integrować się z zespołem, grupą;
4. Uczestnik zdobył wiedzę na temat umiejętnego przyjmowania krytyki, zwiększył poczucie własnej wartości, buduje pozytywny obraz siebie, zna własne słabe i mocne strony.
5. Uczestnik potrafi redukować negatywne skutki stresu oraz będzie potrafił opanować się w sytuacjach konfliktowych;
6. Uczestnik lepiej kontroluje własne ruchy i gesty, lepiej panuje nad swoimi popędami, poprawił swoją koncentrację i skupianie się na wykonywanych czynnościach.
7. Uczestnik uzyskał stan odprężenia i rozluźnienia. Konstruktywnie i produktywnie spędza czas ze sobą i innymi;
8. Uczestnik osiągnął poprawę w zakresie:
 - pamięci słownej i bezsłownej,
 - logicznego myślenia,
 - kojarzenia faktów i percepcji,
 - czasu reakcji i funkcji planowania,
 - odtwarzania w pamięci itd.

9. Uczestnik posiada świadomość swojej choroby, zaburzeń, ograniczeń dzięki czemu niweluje ich często destrukcyjny wpływ na życie i stosuje zachowania kompensacyjne.

ADRESACI: opieka psychologiczna obejmuje 42 uczestników (7 A, 22 B i 13 C).

WYMIAR CZASU: zajęcia zgodnie z przyjętym planem tygodniowym, indywidualne i z podziałem na grupy.

PROWADZĄCY: psycholog.

MIEJSCE REALIZACJI: pokój poradnictwa psychologicznego, pomieszczenie wielofunkcyjne.

G. WSPÓLPRACA Z RODZICAMI / OPIEKUNAMI

FORMA: spotkania z rodzinami, opiekunami uczestników

CEL GŁÓWNY:

Celem spotkań będzie:

- Ⓣ motywowanie do współuczestnictwa w procesie poprawy jakości życia uczestników oraz w rozwijaniu i wspieraniu ich samodzielności;
- Ⓣ pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów wynikających ze stanu psychofizycznego uczestnika;
- Ⓣ zapobieganie sytuacjom kryzysowym;
- Ⓣ rozpoznawanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

1. Rodzice i opiekunowie są bardziej zaangażowani w proces poprawy jakości życia swych bliskich (uczestników) np. stosują się w domu do zaleceń psychologa oraz zespołu wspierająco – aktywizującego, odwiedzają ośrodek by podzielić się uwagami, spostrzeżeniami odnośnie funkcjonowania uczestnika.
2. Nie czują się osamotnieni w pokonywaniu trudności związanych z opieką nad osobami (bliskimi) z zaburzeniami psychicznymi, np. dzwonią po to by się podzielić problemem, wspólnie z psychologiem ustalić plan działania.

3. Posiadają większą świadomość możliwości, które można wykorzystać w celu poprawy jakości życia swojego oraz niepełnosprawnego dziecka, osoby bliskiej np. rodzic wie, że może ubiegać się o dofinansowanie na sprzęt rehabilitacyjny, pampersy, wie jakie należy przygotować dokumenty.

ADRESACI: rodzice lub/i opiekunowie.

WYMIAR CZASU: spotkania odbywają się stosownie do potrzeb.

PROWADZĄCY: psycholog, członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego.

MIEJSCE REALIZACJI: pokój poradnictwa psychologicznego, sala ogólna.

H. TRENING UMIEJETNOŚCI SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU:

FORMA:

Praca z uczestnikami odbywać będzie się w formie pracy grupowej, zgodnie z planem dnia na dany tydzień oraz indywidualnie zgodnie z możliwościami, a także potrzebami wynikającymi z IPPW- A uczestników:

- zajęcia o tematyce rekreacyjno - sportowej, w tym udział w zawodach sportowych zewnętrznych i wewnętrznych, gry towarzyskie, stolikowe, tenis stołowy, piłkarzyki, gry planszowe, warcaby, puzzle, gry karciane, chińczyk, rozwiązywanie krzyżówek, rebusy, quizy, kalambury, a także zabawę poprzez ruch;
- zajęcia kulturalno - rozrywkowych, imprezach wewnętrznych organizowanych okazjonalnie i zewnętrznych organizowanych przez inne placówki, w tym przeglądy twórczości artystycznej, konkursy plastyczne, wystawy prac, spotkania edukacyjne, warsztaty itp.;
- prezentacje i tworzenie scenariusze występów artystycznych na różne okazje, przy czym stosować różne formy artystyczne, w tym pantomima, występy wokalne, ale też taniec, śpiewanie piosenek, kolęd, zajęcia rytmiczne, karaoke;
- obcowanie z literaturą, a w tym wyjścia do biblioteki, lektura książek, czytanie prasy, czytanie artykułów medycznych, słuchanie nagrań, czytanie i pisanie wierszy, układanie prostych rymów, skojarzeń;
- obcowanie z przyrodą, między innymi spacer, opieka nad roślinami doniczkowymi, prace ogrodnicze na świeżym powietrzu (grabienie liści, zmiatanie chodników, sianie

kwiatów, sadzenie drzew, roślin ozdobnych, pielienie, tworzenie klombów, rabatek), ale też pikniki, zajęcia plastyczne w plenerze, ruchowe, spotkania towarzyskie, edukacyjne, poszukiwanie darów natury do stroików, dekoracji, do zajęć wzbogacających i rozwijających wiedzę (szyszki, liście, kasztany, żołądźce, grzyby, mech, trawy, rośliny ozdobne itp.);

- ▣ zajęcia plastyczne, w tym malowanie obrazów farbami olejnymi i plakatowymi, akwarelowymi, malowanie odlewów gipsowych, zdobnictwo-oklejanie flakonów, słoików sznurkiem, skórą, zdobienie farbami witrażowymi, rysowanie kredkami, flamastrami, robienie ozdób z bibuły jak kwiaty, różne ozdoby, stroiki na ścianę, stoły na krążkach słomianych, styropianowych, wiklinowych, robienie obrazów z bibuły, plasteliny, kolaż, konstruowanie i kształtowanie figurek i kompozycji z modeliny i masy solnej, wykonywanie kompozycji jesiennych, wiosennych, imieninowych stroików bożonarodzeniowych i wielkanocnych, kompozycje z zasuszonych roślin zebranych przez uczestników podczas wycieczek i spacerów, obrazy z kulek i wałeczków z bibuły, quilling, wykonywanie dekoracji oraz strojów do występów na uroczystości okazjonalne wewnętrznych oraz wyjazdowych, udział w konkursach plastycznych, rękodzieło itp.;
- ▣ korzystanie z możliwości oglądania wybranych programów telewizyjnych, słuchania audycji radiowych, słuchania wybranych płyt wykonawców dawnych i współczesnych;
- ▣ wyjazdy do kina, muzeum, teatru;
- ▣ samodzielne planowanie i zagospodarowywanie własnego czasu wolnego.

METODY PRACY:

1. Metody eksponujące, poszukujące, twórcze, odtwórcze
2. Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności - przejście od zadań prostych do coraz bardziej trudnych
3. Rozmowy inspirowane.
4. Wykład terapeutyczny, edukacyjny.
5. Obserwacja i pokaz
6. Zabawa
7. Praca własna uczestnika, w tym:
 - zajęcia plastyczne,

- udział w konkursach i warsztatach plastycznych, rękodzielniczych, wystawach,
- zajęcia ruchowe przy muzyce,
- światłoterapia, choreoterapia,
- warsztaty muzyczno – teatralne, pantomima,
- słuchanie nagrań, płyt, audycji radiowych, śpiew,
- oglądanie audycji i filmów,
- biblioterapia: czytanie książek, czasopism, wyjścia do biblioteki,
- wyjazdy,
- gry planszowe, stołowe, zespołowe,
- spacerowanie,
- prace w ogrodzie i na terenie placówki.

CEL GŁÓWNY:

Rozwijanie indywidualnych zainteresowań i uzdolnień oraz umiejętności zagospodarowania czasu wolnego z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji uczestnika.

CELE SZCZEGÓŁOWE/EFEKTY:

1. Uczestnicy potrafią określić swoje możliwości, wierzą we własne możliwości, mocne i słabe strony, czują się potrzebni, nie czują się inni, wzmocnili poczucie sprawstwa, wzmocnili poczucie własnej wartości, nabrali pewności siebie, pokonują własne bariery społeczne w tym strach przed wystąpieniem przed szerszą publicznością.
2. Potrafią wybrać najciekawsze i najkorzystniejsze dla siebie formy aktywności. Znają formy aktywności, potrafią zaplanować i zrealizować je, oddają się swoim pasjom oraz przyjemnie i aktywnie spędzają czas wolny.
3. Uczestnicy potrafią wyrazić pozytywne i negatywne uczucia, odreagują negatywne, tłumione emocje, wyciszą się.
4. Zwiększyli i rozwinęli swoje umiejętności intelektualne oraz pamięciowe, w minimalnym stopniu zwiększyli zakres wiedzy ogólnej.
5. Wzmocnili koordynację wzrokowo-ruchową, umiejętności manualne; prace i czynności wykonywane przez nich są bardziej dokładne, precyzyjne i estetyczne.
6. W widocznym stopniu uczestnicy poprawili swoje umiejętności z zakresu procesów poznawczych, w tym swoją uwagę, koncentrację i spostrzegawczość, przez dłuższy czas skupiają się na wykonywanej czynności, zwracają uwagę na więcej szczegółów w trakcie pracy.

7. Podtrzymali i rozwinęli w minimalnym stopniu umiejętności czytania i pisania, rozumieją tekst czytany.
8. Uczestnicy znają i stosują normy społeczne. Zwracają uwagę na wartościowanie i właściwe dobieranie treści oglądanych i słuchanych.

ADRESACI: trening przeznaczony w szczególności dla:

cel pierwszy: 9 osób: 4A, 5B

cel drugi: wszyscy uczestnicy

cel trzeci: 13 osób: 7B, 6C

cel czwarty: 11 osób: 11B

cel piąty: 8 osób, 8B

cel szósty: 9 osób: 8B, 1C

cel siódmy: 9 osób: 9B

cel ósmy: 10 osób: 2B, 8C

a dla wszystkich uczestników PŚDS w sposób towarzyszący: 42 osoby: 7A, 22B, 13C,

WYMIAR CZASU: codziennie grupowo lub indywidualnie.

PROWADZĄCY: terapeuta, współudział członków zespołu wspierająco – aktywizującego.

MIEJSCE REALIZACJI : pracownia plastyczna, pracownia komputerowa, sala ogólna, sala ogólna pełniąca funkcję pokoju wyciszenia i sali umuzykalniającej, teren całego Domu, Publiczna Biblioteka w Pęczniewie oraz okoliczne tereny gminy i powiatu, kino, teatr, muzeum oraz wszystkie placówki z którymi PŚDS w Pęczniewie nawiązało współpracę.

H. TERAPIA RUCHOWA

FORMA:

Praca odbywać się będzie w formie indywidualnej i grupowej z uczestnikami. Całokształt procesu wprowadzenia planu usprawniania ruchowego wymaga postępowania, w trakcie którego zakres ćwiczeń ruchowych, stopień trudności, metody i zasady będą dostosowane do

psychofizycznego i motorycznego stanu uczestnika oraz wydolności jego organizmu z uwzględnieniem wskazań lekarza specjalisty. Podczas zajęć należy zwrócić uwagę na istniejące dysfunkcje, wiek, cechy indywidualne, wpływ środowiska, choroby. Zajęcia będą prowadzone w następujących formach usprawniania ruchowego:

- ▣ kinezyterapia
- ▣ ćw. ogólnorozwojowe,
- ▣ ćw. równoważne,
- ▣ masaż leczniczy, relaksacyjny, rozluźniający,
- ▣ turystyka i rekreacja,
- ▣ zajęcia fitness,
- ▣ ćw. manualne,
- ▣ ćw. krążeniowo oddechowe,
- ▣ pogadanki na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne,
- ▣ rozmowy na temat prawidłowej postawy ciała podczas zajęć i poruszania się,
- ▣ korygowanie wad postawy i patologicznych nawyków ruchowych,
- ▣ pogadanki na temat prawidłowej diety,
- ▣ zachęcanie do udziału w zawodach sportowych.

METODY:

- nauczania pojedynczych ćw. ruchowych: całościowa (syntetyczna), nauczania częściami (analityczna),
- oddziaływania propriocepcyjnego,
- reproduktywne (odtwórcze),
- naśladowcze,
- zabawowo- naśladowcza,
- bezpośredniej celowości ruchu,
- praktyczne (usamodzielniające),
- kreatywna (twórcza),
- ruchowej ekspresji twórczej,
- wykład - opieranie się na źródłach literatury specjalistycznej,
- dyskusje i pogadanki.

CEL GŁÓWNY:

Głównym celem terapii ruchowej jest przywrócenie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej i komfortu życia uczestnika. Przywrócenie utraconych funkcji ruchowych, bądź niwelowanie bólu.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

1. Wzmocniona siła i masa mięśniowa.
2. Utrzymanie pozycji ciała w zróżnicowanych warunkach wykonywania ruchu (równowaga dynamiczna) lub utrzymania pozycji statycznej(równowaga dynamiczna).
3. Pobudzone krążenie obwodowe i przemiana materii, zintensyfikowana cyrkulacja płynów tkankowych, przyspieszone usuwanie szkodliwych substancji powstałych w mięśniach na skutek przemęczenia, rozluźnione zbyt napięte mięśnie i związany z tym ból.
4. Poprawiona ogólna kondycja fizyczna.
5. Poprawiona koordynacja wzrokowo ruchowa
6. Poprawione czucie ruchu i położenie części ciała względem siebie.
7. Udoskonalona motoryka, sprawniejsze palce i dłonie.
8. Poprawione prawidłowe wzorce ruchu, postawa ciała, umiejętności chodu.
9. Polepszona ruchomość w stawach małych i dużych.
10. Większa świadomość wpływu ruchu na zdrowie ciała i umysłu.
11. Większa świadomość na temat wpływu prawidłowej diety na zdrowie uczestnika.
12. Zniwelowane w miarę możliwości przykurcze.
13. Udział w zawodach sportowych, znane zasady gier zespołowych i zabaw sportowych.

ADRESACI: 42 uczestników (A, B, C), zależnie od możliwości indywidualnych intelektualnych, fizycznych i psychicznych.

WYMIAR CZASU: codziennie z podziałem na grupy.

PROWADZĄCY: technik fizjoterapii, fizjoterapeuta.

MIEJSCE REALIZACJI: powyższa terapia ruchowa prowadzona będzie realizowana w sali rehabilitacyjnej, na boisku przy Zespole Szkół w Pęczniewie, w lesie, w domach kultury i sportu, halach sportowych.

H. PORADNICTWO SOCJALNE

FORMA:

Praca odbywać się będzie w formie pracy indywidualnej z uczestnikiem i/lub rodziną, w formie grupowej – w grupach z podziałem na określony problem a także zbiorowej – trenowanie ogólnych założeń.

Opierać się będzie o ogólnie przyjęte zasady:

1. Akceptację
2. Powstrzymanie się od oceniania
3. Działania na rzecz celowego wyrażania swych uczuć i odczuć
4. Zachowania poufności i prywatności
5. Prawa uczestnika do samostanowienia
6. Afirmacji indywidualności
7. Zachowania obiektywizmu
8. Kontrolowania zaangażowania emocjonalnego

METODY PRACY:

- praca własna – zadaniowa,
- dyskusja, pogadanka,
- objaśnienia i instrukcja,
- psychodrama – praktyczne ćwiczenia konkretnych sytuacji,
- osobisty przykład pracownika,
- wypowiedzi na forum,
- wykład - opieranie się na źródłach literatury fachowej,

CEL GŁÓWNY:

Podtrzymanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi oraz przeciwdziałanie ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Zadaniem poradnictwa socjalnego jest udzielenie wsparcia i usprawnienie uczestników i/lub ich rodzin w funkcjonowaniu w społeczeństwie, tak aby możliwe było prawidłowe pełnienie ról społecznych. Do osiągnięcia zamierzonego celu jest niezbędne ukształtowanie umiejętności samodzielnego decydowania i poszukiwania rozwiązania bieżących problemów.

CELE SZCZEGÓŁOWE, EFEKTY:

1. Wypracowanie umiejętności i kompetencji w korzystaniu z urzędów, jednostek pomocy społecznej, banków i innych instytucji.
2. Przygotowanie osób mających szansę na rynku pracy do podjęcia zatrudnienia poprzez:
 - zdobywanie doświadczenia związanego z przygotowaniem do pracy zawodowej
 - nabywanie właściwych nawyków niezbędnych w pracy
 - wyszukiwanie odpowiednich ofert pracy
 - przygotowanie i składanie odpowiednich dokumentów.
3. Wspieranie i pomoc uczestnikom w trudnościach i problemach życia codziennego.

W celu osiągnięcia możliwie najwyższych rezultatów konieczna jest współpraca z rodzinami / opiekunami uczestników, społecznością lokalną, instytucjami, organizacjami na rzecz osób niepełnosprawnych.

Praca socjalna wykracza poza ramy Ośrodka i wkracza w funkcjonowanie środowiska głównie lokalnego, objawia się to ciągłym poszukiwaniem kandydatów na uczestników, osób potrzebujących wsparcia w zakresie usług świadczonych przez Dom.

ADRESACI:

cel pierwszy: A-7, B -12, C-12

cel drugi: A-1 B-2, C-1,

cel trzeci: 42 uczestników

WYMIAR CZASU: według potrzeb

ODPOWIEDZIALNY: pracownik socjalny

MIEJSCE WYKONYWANIA ZADAŃ: praca w ośrodku: pracownie wielofunkcyjne, pracownia komputerowa, praca w terenie: w domu rodzinnym uczestnika, w instytucjach: ZUS, KRUS, PUP, BANK, POCZTA, M-GOPS, urząd gminy, sołtysi.

IV. KWALIFIKACJE KADRY PROWADZĄCEJ

Lp.	Stanowisko	Forma zatrudnienia i wymiar czasu pracy	Kwalifikacje

1	kierownik	umowa o pracę 1 etat	studia licencjackie pedagogiczne w zakresie psychopedagogiki studia magisterskie pedagogiczne w zakresie oświaty dorosłych, specjalizacja z organizacji pomocy społecznej
2	psycholog	umowa o pracę 1 etat	policealna szkoła Akademii Psychologii Terapeutycznej na kierunku terapeutycznym w zakresie terapii zespołowej; studia licencjackie Administracja w zakresie administracja publiczna; studia magisterskie psychologiczne w specjalności: psychologia zdrowia i kliniczna
3	pracownik socjalny	umowa o pracę 1 etat	studia licencjackie pedagogiczne w zakresie psychopedagogiki; studia magisterskie pedagogiczne w zakresie doradztwa zawodowego,
4	terapeuta	umowa o pracę 1 etat	studia licencjackie pedagogiczne w zakresie psychopedagogiki; studia magisterskie pedagogiczne w zakresie psychopedagogiki;
5	starszy instruktor terapii zajęciowej	umowa o pracę 1 etat	policealne studium terapii zajęciowej,
6	instruktor terapii zajęciowej	umowa o pracę 1 etat	dypłom w zawodzie instruktora terapii zajęciowej
7	technik fizjoterapii/ fizjoterapeuta	umowa o pracę 1 etat	prawo do wykonywania zawodu
8	opiekun	umowa o pracę 1 etat	liceum ogólnokształcące
9	opiekun	umowa o pracę 1 etat	studia magisterskie – stosunki międzynarodowe, specjalność: międzynarodowe stosunki polityczne

Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego posiadają minimum 3- miesięczne doświadczenie zawodowe z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

V. PLANOWANE SZKOLENIA OSÓB WCHODZĄCYCH W SKŁAD ZESPOŁU WSPIERAJĄCO - AKTYWIZUJĄCEGO

Lp.	Tematyka szkolenia	Planowana liczba uczestników	Termin realizacji szkolenia	Ocena efektów szkolenia
1	Trening relaksacyjny w profilaktyce i terapii.	8	do końca czerwca 2019 r.	Uczestnicy szkolenia zdobyli praktyczne umiejętności stosowania technik relaksacyjnych w pracy z osobami niepełnosprawnymi
2	Psychopatologia. Charakterystyka zaburzeń psychicznych. Kontakt z osobami z zaburzeniami psychicznymi	8	do końca grudnia 2019 r.	Uczestnicy szkolenia posiadają podstawową wiedzę na temat chorób psychicznych

VI. DZIAŁANIA O CHARAKTERZE SPORADYCZNYM LUB OKAZJONALNYM

STYCZEŃ

- ▣ „Postanowienia noworoczne” – tworzymy tablice postanowień na Nowy Rok - spotkanie wewnętrzne uczestników.
- ▣ Prezentacja występów jasełkowych uczestników PŚDS przed społecznością lokalną – wyjście.
- ▣ Zasady zachowania bezpieczeństwa na drodze, w domu,...
- ▣ Spotkanie Noworoczne.
- ▣ „Podtrzymujemy pamięć o seniorach”- temat poszanowania osób starszych, przygotowanie kart okolicznościowych z okazji dnia Babci i Dziadka.
- ▣ Urodziny uczestników.

LUTY

- „Dzień z Bruno Ferrero”- czytanie, a następnie analizowanie opowiadań.
- Zabawy Walentynkowe na terenie placówki.
- „Skoro można pomyśleć, że może być lepiej, to znaczy, że już jest lepiej”- tworzenie miniksiążki ze swoimi marzeniami.
- „Thusty czwartek” – przygotowanie słodkiego poczęstunku i zabawy przy muzyce.
- Urodziny uczestników.

MARZEC

- Dzień Kobiet – spotkanie wewnętrzne
- Konkurs „Sztuka jak Balsam” – przygotowanie prac na konkurs plastyczny.
- „Zumba”- nauka tańca z udziałem doświadczonego instruktora.
- „Pory roku w piosence” – wyszukiwanie i wspólne słuchanie utworów muzycznych o tematyce wiosennej.
- Hortikuloterapia - wiosenne porządki w ogrodzie i na terenie placówki.
- Urodziny uczestników.

KWIECIEŃ

- Zajęcia z rękodzieła – integracja uczestników z dziećmi z Zespołu Szkół w Pęczniewie.
- „Mistrz/ Mistrzyni życzliwości i dobrych manier”- konkurs.
- „Wesołego Alleluja” - Wielkanocne spotkanie przy stole.
- Prezentacja Misterium Paschalnego przez uczestników PŚDS przed społecznością lokalną - występ w kościele parafialnym w Pęczniewie.
- Dzień Sportu - organizacja zespołowych mini zawodów sportowych.
- Urodziny uczestników.

MAJ

- Wyjazd na Wojewódzką Olimpiadę Osób Niepełnosprawnych.
- „Majówka w tenisówkach”- wyjścia w plener.
- Spotkanie z okazji Dnia Matki i Ojca.
- „Zagadki muzyczne” konkurs wewnętrzny dla uczestników.
- Dzień zdrowego żywienia - przygotowujemy zdrowy posiłek.
- Piknik nad zalewem.

- Urodziny uczestników.

CZERWIEC

- Integracyjny Przegląd Twórczości Artystycznej w Warcie – wyjazd.
- Piknik „W RADOŚCI ZE STRAŻAKAMI” w Głębockiem – wyjazd.
- Wojewódzki Przegląd Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Nie zamieniaj serca w twardy głaz...” w Głownie – wyjazd.
- Festiwal Pomysłów Twórczych „Razem lepiej” Aleksandrów Łódzki– wyjazd.
- Powiatowa Spartakiada dla Osób Niepełnosprawnych w Czepowie – wyjazd.
- Integracyjna Mega Dyskoteka – wyjazd do ŚDS Osiek, klub „Protektor” Biała k. Wielunia.
- Urodziny uczestników.

LIPIEC

- „Bezpieczne wakacje” – spotkanie wewnętrzne uczestników – zasady zachowania się nad wodą, w lesie, w domu, jak zabezpieczyć się przed upałami.
- „Wędrujemy po krainach Polski” - prezentacja/pytania/ciekawostki.
- Spotkanie z książką – zajęcia w Publicznej Bibliotece w Pęczniewie.
- „Siłownia pod chmurką”- wyjście na siłownię.
- Urodziny uczestników.

SIERPIEŃ

- „Filmoterapia” – prezentacja filmów o wybranej tematyce.
- „Grillowane kielbaski”- spotkanie wewnętrzne na terenie ŚDS.
- Taniec jako najstarsza forma ruchu – turniej tańca.
- „Zamieńmy się rolami” - jeden dzień, w którym uczestnicy wcielą się w rolę terapeutów i opiekunów (oczywiście wszystko pod kontrolą i w granicach norm).
- „Wakacyjnie w plenerze”- cykl wycieczek pieszych.
- Zabawy muzyczne - odgadywanie tytułów znanych przebojów. Wybór przeboju lata.
- Urodziny uczestników.

WRZESIEŃ

- Prezentacja Domu podczas Powiatowych Dożynek w Poddębicach.

- ▣ Wycieczka na lotnisko im. Władysława Reymonta w Łodzi.
- ▣ Hortikuloterapia - jesienne porządki w ogrodzie i na terenie placówki.
- ▣ Cuda z owoców i warzyw – z elementami carvingu – konkurs..
- ▣ „Sztuka dla sztuki”- wyjazd do teatru.
- ▣ Festiwal Piosenki Różnej w Rozdzałach – wyjazd.
- ▣ Urodziny uczestników.

PAŹDZIERNIK

- ▣ Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – coroczne spotkanie z uczestnikami ŚDS i z ich rodzinami.
- ▣ Wyjście do pizzerii.
- ▣ Warsztaty na temat uzależnień.
- ▣ „Śmierć i rozstania” – osvajanie ze śmiercią (zajęcia w Publicznej Bibliotece w Pęczniewie).
- ▣ Pamięć o tych których nie ma wśród nas – wspólne wyjścia i wyjazdy na cmentarze.
- ▣ Urodziny uczestników.

LISTOPAD

- ▣ Jesienne Prezentacje Twórczości Artystycznej „PRZEZ DZIURKĘ OD KLUCZA” w Aleksandrowie Łódzkim – udział w spotkaniu.
- ▣ Dzień patriotyczny – prezentacja multimedialna + pieśni patriotyczne + codzienne zajęcia ściśle nawiązujące do tematyki niepodległości.
- ▣ Wyjazd do kina.
- ▣ Dzień otwarty- warsztaty integracyjne przełamujące stereotypy myślenia o osobach niepełnosprawnych.
- ▣ Spotkanie Andrzejkowe – zabawy, wróżby, przepowiednie.
- ▣ Urodziny uczestników.

GRUDZIEŃ

- ▣ Ośrodek w moich oczach – konkurs plastyczny.
- ▣ „Mikołajkowe granie w zimowy czas”- impreza wewnętrzna.
- ▣ Spotkanie opłatkowe.

- „Postanowienia noworoczne” - podsumowujemy tablice z postanowieniami całorocznymi uczestników - spotkanie wewnętrzne.
- Urodziny uczestników.

VII. INFORMACJE DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z RODZINAMI UCZESTNIKÓW, Z PARTNERAMI SPOŁECZNYMI

Partner	Cele i zakres współpracy	Efekty
ŚDS w Rożdżalach	<ul style="list-style-type: none"> □ spotkania organizowane przez PŚDS □ udział w Festiwalu Piosenki Różnej 	<ul style="list-style-type: none"> □ integracja uczestników □ rozwinięcie umiejętności podtrzymywania prawidłowych relacji interpersonalnych □ wzrost akceptacji siebie i innych □ możliwość konfrontacji i wymiany doświadczeń wykonawców □ pobudzanie do spontanicznych zachowań i odreagowywania napięć
PŚDS w Czepowie	<ul style="list-style-type: none"> □ spotkania organizowane przez PŚDS □ udział w powiatowej spartakiadzie dla osób niepełnosprawnych 	<ul style="list-style-type: none"> □ integracja uczestników □ poprawa fizycznej kondycji uczestników □ wzrost samooceny i poczucia własnej wartości □ zbudowanie i podtrzymanie prawidłowych relacji interpersonalnych □ nabycie umiejętności zdrowej rywalizacji
RCPS w Łodzi	<ul style="list-style-type: none"> □ udział w wojewódzkiej olimpiadzie dla osób niepełnosprawnych intelektualnie 	<ul style="list-style-type: none"> □ integracja uczestników □ poprawa fizycznej kondycji uczestników, obniżenie napięć psychoruchowych □ wzrost samooceny i poczucia własnej wartości □ zbudowanie prawidłowych relacji interpersonalnych
RCPS w Łodzi i	<ul style="list-style-type: none"> □ udział w konkursie plastycznym pt. : „Sztuka jak Balsam” 	<ul style="list-style-type: none"> □ rozwinięcie umiejętności manualnej, plastycznej uczestników

<p>Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Piłsudskiego w Łodzi przy honorowym patronacie Marszałka Województwa Łódzkiego</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▣ rozbudzenie ciekawości poznawczej uczestników ▣ podnoszenie samooceny i pewności siebie uczestników ▣ rozwinięcie wyobraźni, możliwość wyrażania własnej ekspresji twórczej, poczucia sprawstwa ▣ zapobieganie izolacji społecznej
<p>Dom Kultury Warta, Stowarzyszenie „Razem możemy wiele”, Zespół Szkół Specjalnych w Warcie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▣ udział w Integracyjnym Przeglądzie Twórczości Artystycznej pod hasłem „Razem możemy wiele” 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ rozwinięcie umiejętności artystycznych i plastycznych uczestników ▣ integracja uczestników z uczestnikami innych placówek ▣ nabycie i rozwój umiejętności nawiązywania nowych znajomości ▣ zapobieganie izolacji społecznej
<p>DPS w Skęczniewie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▣ spotkania organizowane przez PŚDS ▣ udział w spotkaniach wyjazdowych organizowanych przez DPS 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ integracja uczestników z różnych placówek ▣ rozwinięcie umiejętności plastycznych, artystycznych i ruchowych ▣ stymulacja rozwoju emocjonalnego i twórczego
<p>Zespół Szkół w Pęczniewie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▣ warsztaty z rękodzieła dla uczniów 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym ▣ uwrażliwienie dzieci na osoby niepełnosprawne, starsze ▣ rozwinięcie umiejętności współpracy i dzielenia się własnymi zdolnościami, zainteresowaniami i hobby ▣ rozwinięcie umiejętności plastycznych
<p>Publiczna Biblioteka w Pęczniewie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▣ udział w spotkaniach z biblioterapii ▣ wystawa prac uczestników PŚDS 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym ▣ rozwinięcie i poszukiwanie nowych form spędzania czasu wolnego

	<ul style="list-style-type: none"> ▫ udział w konkursach plastycznych organizowanych przez bibliotekę 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ rozwój wyobraźni, rozwijanie umiejętności wyrażania własnej ekspresji twórczej, poczucie sprawstwa
<p style="text-align: center;">ŚDS w Osieku</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Mega - dyskoteka w Białej ▫ spotkania organizowane przez PŚDS 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ integracja z uczestnikami innych domów środowiskowych ▫ zbudowanie i podtrzymanie prawidłowej relacji społecznej ▫ pobudzanie do spontanicznych zachowań i odreagowywania napięć ▫ rozbudzanie wrażliwości muzycznej
<p style="text-align: center;">Młodzieżowy Dom Kultury w Aleksandrowie Łódzkim oraz ŚDS w Aleksandrowie Łódzkim</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Festiwal Pomysłów Twórczych "Razem lepiej" ▫ Jesienny Przegląd Twórczości Artystycznej 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ rozwinięcie zdolności artystycznych ▫ integracja z uczestnikami z innych placówek ▫ wzrost samooceny i poczucia sprawstwa ▫ pokonanie barier przed publicznym wystąpieniem ▫ rozwinięcie wyobraźni, rozwijanie umiejętności wyrażania własnej ekspresji twórczej, poczucie sprawstwa ▫ wdrożenie prawidłowych zachowań podczas spotkań towarzyskich i kulturowych ▫ zapobieganie izolacji ▫ rozwinięcie umiejętności ruchowych uczestników, obniżenie napięć emocjonalnych
<p style="text-align: center;">ŚDS w Głębockiem (koło Ślesina)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Piknik w Radości ze Strażakami 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ wzbudzenie ciekawości poznawczej uczestników ▫ odkrycie indywidualnego potencjału osób niepełnosprawnych ▫ ukształtowanie pozytywnych relacji, wdrożenie prawidłowych zachowań podczas spotkań towarzyskich i kulturowych ▫ wykształcenie umiejętności

		rozładowywania napięć emocjonalnych i stresu
ŚDS w Głownie	<ul style="list-style-type: none"> ▣ Wojewódzki Przegląd Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Nie zamieniaj serca w twarde głaz...” 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ zaktywizowanie do działań na rzecz własnych zainteresowań ▣ szeroko pojęta integracja społeczna uczestników ▣ zapobieganie izolacji i odrzuceniu społecznemu ▣ rozwinięcie i wzmocnienie umiejętności artystycznych, plastycznych uczestników
ŚDS w Żeronicach	<ul style="list-style-type: none"> ▣ plener malarski ▣ spotkania organizowane przez PŚDS ▣ spotkania organizowane przez ŚDS 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ umożliwienie uczestnikowi na dzielenie się własnymi umiejętnościami z innymi ▣ zmobilizowanie do aktywności własnej, nabywanie pewności siebie ▣ integracja i zapobieganie izolacji społecznej ▣ rozwinięcie umiejętności plastycznych ▣ obudzenie i rozwijanie zainteresowania tradycjami, obrzędami i zwyczajami ludowymi
ŚDS w Łasku	<ul style="list-style-type: none"> ▣ udział w konkursie plastycznym 	<ul style="list-style-type: none"> ▣ integracja i zapobieganie izolacji społecznej ▣ rozwinięcie umiejętności plastycznych ▣ umożliwienie uczestnikowi na dzielenie się własnymi umiejętnościami z innymi

VIII. PLANOWANE DZIAŁANIA DOTYCZĄCE SPEŁNIENIA PRZEZ DOM OBOWIĄZUJĄCYCH STANDARDÓW

1. „Przebudowa i modernizacja budynku Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie wraz z zagospodarowaniem terenu” - Program Inwestycji na rok 2019.