

UCHWAŁA NR 52.1460/2012  
ZARZĄDU POWIATU W PODDĘBICACH  
z dnia 13.06.2012 r.

**w sprawie zatwierdzenia planu pracy Powiatowego Środowiskowego  
Domu Samopomocy w Pęczniewie na rok 2012.**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym ( Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1592 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy ( Dz. U. z 2010 r., Nr 238, poz.1586 ), Zarząd Powiatu w Poddębicach uchwala co następuje:

**§ 1.** Zatwierdza opracowany przez Kierownika Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie, w uzgodnieniu z Wojewodą Łódzkim, *Plan pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie na 2012 rok.*

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

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

Ryszard Rytter – Przewodniczący Zarządu .....

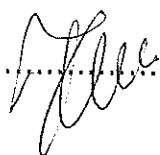
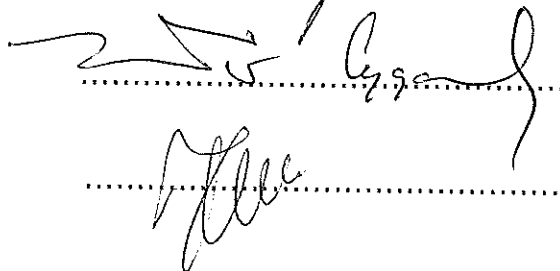
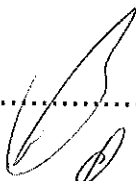
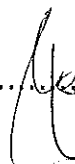
Członkowie:

Piotr Binder .....

Leszek Chmielecki .....

Zdzisław Cyganiak .....

Jerzy Tybura .....



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

**NA 2012 ROK**

POWIATOWY ŚRODOWISKOWY  
DOM SAMOPOMOCY  
w Pęczniewie  
Osiedle 40-lecia PRL. 4. 99-235 Pęczniew  
tel. 678-13-56, 678-13-56

KIEROWNIK  
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Pęczniewie

*Renata Wodziak*

**Pęczniew 2011**

## SPIS TREŚCI

1. CELE OGÓLNE ..... str. 3
2. SZCZEGÓŁOWY WYKAZ ZAJĘĆ PROWADZONYCH Z UCZESTNIKAMI W RAMACH  
POSTĘPOWANIA WSPIERAJĄCO - AKTYWIZUJĄCEGO ORAZ KWALIFIKACJE KADRY  
PROWADZĄCEJ ..... str. 4
3. DZIAŁANIA O CHARAKTERZE SPORADYCZNYM LUB OKAZJONALNYM ..... str. 9
4. INFORMACJE DODATKOWE ..... str. 11

## 1. CELE OGÓLNE

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Pęczniewie jest ośrodkiem wsparcia dziennego, a zatem realizuje zadania, których ogólnym celem jest postępowanie rehabilitacyjne rozumiane, jako zespół działań zmierzających do osiągnięcia przez uczestników jak najpełniejszej samodzielności życiowej.

W swoich działaniach w roku 2012 placówka nasza zakłada m.in.:

- realizację oddziaływań terapeutycznych i specjalistycznych zgodnie z Indywidualnymi Planami Postępowania Wspierająco-Aktywizującego poszczególnych uczestników,
- pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych,
- prowadzenie działań profilaktycznych w zakresie zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia psychicznego,
- zajęcia sportowe, turystykę i rekreację,
- prowadzenie indywidualnych, grupowych zajęć rehabilitacji ruchowej i masażu zgodnie z zaleceniami lekarskimi, w celu podtrzymania lub poprawy ogólnej sprawności fizycznej uczestników,
- prowadzenie zajęć z zakresu terapii zajęciowej,
- dążenie do integracji osób niepełnosprawnych poprzez reprezentowanie ich interesów w społeczności lokalnej oraz udział w życiu społecznym,
- udzielanie pomocy przy rozwiązywaniu spraw i problemów podopiecznych, w załatwianiu spraw urzędowych,
- niezbędną opiekę,
- dbałość o bezpieczeństwo i komfort psychiczny uczestników,
- zapewnienie usług transportowych,
- zapewnienie jednego gorącego posiłku w ramach treningu kulinarnego,
- poradnictwo psychologiczne,
- pomoc socjalną,
- współpracę z rodzinami, opiekunami, jednostkami pomocy społecznej, placówkami oświatowymi i innymi organizacjami, działającymi na rzecz pomocy i integracji społecznej uczestników itd.
- inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

## 2. SZCZEGÓŁOWY WYKAZ ZAJĘĆ PROWADZONYCH Z UCZESTNIKAMI W RAMACH POSTĘPOWANIA WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCEGO ORAZ KWALIFIKACJE KADRY PROWADZĄCEJ

➤ W obszarze samoobsługi:

A. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- FORMA:
- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening nauki higieny,
- trening kulinarny,
- trening umiejętności praktycznych,
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
- CELE: nabywanie i poszerzanie kompetencji podopiecznych w zakresie higieny osobistej i estetycznego oraz schludnego wyglądu zewnętrznego, poznanie zasad gotowania i przyrządzania posiłków, gospodarowania własnymi środkami finansowymi, nabycie wiedzy na temat wartości pieniądza oraz umiejętności rozsądnego i ekonomicznego wydawania własnych środków finansowych, umiejętności oszczędzania oraz planowania wydatków, nabycie umiejętności określania pór roku, pór dnia czy innych okresów czasowych (zaznajomienie z kalendarzem i zegarem), nauka samodzielnego pamiętania i wykonywania codziennych obowiązków itp.
- EFEKTY: wzrost samooceny, akceptacji i pewności siebie oraz motywacji do pracy i działania,
- ADRESACI: osoby z grupy A, B i C,
- WYMIAR CZASU: 5 h 10 min./dziennie z podziałem na grupy
- PROWADZĄCY: terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej.

➤ W obszarze kształtowania umiejętności społecznych:

B. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- FORMA: kształtowanie pozytywnych i efektywnych zachowań w stosunku do innych podopiecznych, osób bliskich, sąsiadów oraz innych osób w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, czy w instytucjach kultury, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych – zgodnie z potrzebami,
- CELE: nabycie i rozwój umiejętności nawiązywania nowych znajomości, aktywnego słuchania, konstruktywnego rozwiązywania problemów, kształtowanie postaw asertywnych, nabycie i rozwój podstawowych umiejętności interpersonalnych zapewniających względnie dobre funkcjonowanie w środowisku społecznym oraz umiejętność załatwiania podstawowych spraw w różnego rodzaju instytucjach i urzędach: zasady partnerstwa i współpracy oraz kultury osobistej,
- EFEKTY: wzrost pewności siebie oraz akceptacji siebie i innych, poszerzenie grona znajomych oraz wzrost jakości relacji z innymi ludźmi, umiejętność wskazywania

na swoje potrzeby i cele, umiejętność załatwiania różnego rodzaju spraw wynikających w codziennego życia.

- ADRESACI: osoby z grupy A, B i C,
- WYMIAR CZASU: 1h 40 min/dziennie z podziałem na grupy,
- PROWADZĄCY: terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej.

➤ W obszarze kształtowania zachowań prozdrowotnych:

C. Wsparcie w zakresie konsultacji medycznych:

- FORMA: uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, utrzymywanie kontaktu z rodzinami, przekazywanie informacji o stanie zdrowia oraz zaleceń lekarskich,
- CELE: zapewnienie dobrostanu psychofizycznego uczestników,
- ADRESACI: osoby z grupy A, B i C,
- WYMIAR CZASU: według potrzeb,
- PROWADZĄCY: pracownik socjalny.

➤ W obszarze wsparcia w zakresie zapewnienia psychiatrycznej opieki zdrowotnej:

D. Konsultacje psychiatryczne:

- CELE: zapewnienie możliwości dbania o własne zdrowie psychiczne, zapewnienie komfortu psychicznego podopiecznym,
- ADRESACI: przede wszystkim osoby z grupy A, grupa B
- WYMIAR CZASU: według potrzeb,
- PROWADZĄCY: lekarz psychiatra.

E. Opieka psychologiczna:

- FORMA: rozmowa i obserwacja psychologiczna, badanie psychologiczne, terapia ogólnostymulująca,
- CELE: realizacja indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego, wspieranie, podnoszenie i urealnianie samooceny, zapewnianie poczucia bycia ważnym i wysłuchanym, rozwój podopiecznych w zakresie sfery motywacyjno-emocjonalnej, rozwój podopiecznych w zakresie wykazywanych przez nich deficytów poznawczych, wsparcie i pomoc w trudnych sytuacjach życiowych,
- EFEKTY: stabilna i adekwatna samoocena, poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, umiejętność wyrażania adekwatnych do sytuacji emocji, motywacja do pracy i działania, większe zdolności poznawcze,
- ADRESACI: osoby z grup A, B i C, indywidualnie lub grupowo,
- WYMIAR CZASU: średnio 2 razy w tygodniu po 4h + według potrzeb,
- PROWADZĄCY: psycholog ( umowa zlecenie ).

- W obszarze wsparcia w zakresie rehabilitacji społecznej:

#### F. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- FORMA: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem, nauka umiejętności wykorzystywania własnego czasu wolnego, zaznajomienie z różnymi formami czasu wolnego, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, biblioterapia, zajęcia edukacyjne, zajęcia muzyczne,
- CELE: zdobycie oraz poszerzanie pasji przez podopiecznych, zacieśnianie więzi z innymi ludźmi poprzez dzielenie zainteresowań i hobby, poszerzanie wiedzy o świecie i pobudzanie ciekawości poznawczej,
- EFEKTY: rozwój osobisty podopiecznych dzięki poszerzaniu zainteresowań, rozwój pozytywnych relacji z innymi ludźmi, aktywne spędzanie wolnego czasu na swoich pasjach, aktywne poszukiwanie nowych informacji,
- ADRESACI: osoby z grupy A, B i C, z podziałem na grupy
- WYMIAR CZASU: 2h 40 min./dziennie,
- PROWADZĄCY: starszy instruktor terapii zajęciowej, terapeuta,

#### G. Terapia ruchowa:

- FORMA: zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja, masaż,
- CELE: rozwijanie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia korekcyjne, ogólnokondycyjne, manualnych z elementami kinezyterapii, oddechowych przy muzyce relaksacyjnej, grach i zabawach sportowych oraz spacerów,
- EFEKTY: wzrost sprawności ruchowej, rozładowanie napięć poprawa samopoczucia dzięki regularnemu wysiłkowi fizycznemu, wzrost samodzielności i aktywności,
- ADRESACI: osoby z grupy A, B i C, indywidualnie lub grupowo,
- WYMIAR CZASU: 2h 10 min./dziennie,
- PROWADZĄCY: fizjoterapeuta/masażysta.

#### H. Terapia zajęciowa:

- CELE: umożliwienie uczestnikom nabywania umiejętności ważnych z punktu widzenia życia codziennego lub podjęcia zatrudnienia,
- EFEKTY: wzrost przystosowania oraz użyteczności społecznej podopiecznych, nabycie umiejętności i zdolności pomocnych w znalezieniu pracy zarobkowej, wzrost samowystarczalności i samodzielności życiowej, wzrost samooceny i pewności siebie.

#### ❖ Zajęcia hafciarsko krawieckie:

- FORMA: poznanie podstawowych technik krawieckich i dziewiarskich, nabycie i doskonalenie umiejętności szycia, robienia na drutach, wyszywania haftem płaskim, krzyżykowym, richelieu, nauka szydełkowania itp.
- ADRESACI: osoby z grup A, B i C,
- WYMIAR CZASU: 1-2h/dziennie, z podziałem na grupy,
- PROWADZĄCY: starszy instruktor terapii zajęciowej.

❖ Zajęcia plastyczne:

- FORMA: nabycie oraz doskonalenie umiejętności plastycznych w zakresie malowania różnymi rodzajami materiału: farby plakatowe, akwarele, farby do szkła, węgiel drzewny, pastele suche i olejne, plastelina, kredki świecowe oraz ołówkowe, nauka układania kwiatów z liści, sporządzanie kartek okolicznościowych oraz dekoracji placówki, nauka i doskonalenie technik plastycznych takich jak: lepienie masy solnej, masy papierowej, odbijanka pastelowa, ozdabianie szklanek i naczyń, pobudzenie wyobraźni dzięki rysowaniu do wcześniej podanego tekstu, organizowanie przedstawień teatralnych oraz scenografii itp.
- ADRESACI: osoby z grup A, B i C,
- WYMIAR CZASU: 1-2h/dziennie, z podziałem na grupy,
- PROWADZĄCY: terapeuta.

❖ Zajęcia kulinarne:

- FORMA: nauka oraz doskonalenie umiejętności przygotowywania posiłków, nauka gotowania przy wykorzystaniu przepisów kulinarnych, doskonalenie umiejętności posługiwania się sztucami oraz kulturalnego zachowywania się przy stole, poznanie zasad prawidłowego odżywiania się, nauka obsługi podstawowych sprzętów AGD,
- ADRESACI: osoby z grup A, B i C,
- WYMIAR CZASU: 2h/dziennie, z podziałem na grupy,
- PROWADZĄCY: starszy instruktor terapii zajęciowej.

❖ Zajęcia komputerowe:

- FORMA: nabycie oraz doskonalenie umiejętności obsługi komputera, nauka pisanie w edytorze tekstu, nauka kolorowania w programie Paint, gry edukacyjne na komputerze, edycja i drukowanie zdjęć do kroniki, nauka śpiewu przy akompaniamencie muzyki,
- ADRESACI: osoby z grup A, B i C,
- WYMIAR CZASU: 1h 30 min./dziennie z podziałem na grupy,
- PROWADZĄCY: terapeuta.

I. Poradnictwo socjalne

- FORMA: współpraca z rodziną, ZUSem, KRUSem i innymi instytucjami, prowadzenie dokumentacji uczestników, współpraca z instytucjami, działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych (z zaburzeniami psychicznymi), z proboszczami parafii itp.
- CELE: wspieranie i odbudowywanie pozytywnych relacji między uczestnikami a społeczeństwem, przeciwdziałanie izolacji społecznej uczestników, pomoc w nabywaniu zdolności samodzielnego radzenia sobie w różnych sytuacjach, pomoc w sprawach rentowych i mieszkaniowych, oraz finansowych, wsparcie dla rodzin podopiecznych,
- ADRESACI: osoby z grup A, B i C,



- WYMIAR CZASU: według potrzeb,
- PROWADZĄCY: pracownik socjalny.

Zaplanowane zajęcia realizować będą tematykę ujętą w planach miesięcznych.

***Kwalifikacje pracowników zespołu wspierająco-aktywizującego:***

kierownik – wyższe studia magisterskie pedagogiczne, specjalizacja z organizacji pomocy społecznej

psycholog – wyższe studia magisterskie psychologiczne, specjalizacja z psychologii klinicznej

starszy instruktor terapii zajęciowej – Niepubliczne Medyczne Studium Terapii Zajęciowej

terapeuta – wyższe studia magisterskie pedagogiczne – specjalizacja psychopedagogika z profilaktyką społeczną

pracownik socjalny – wyższe licencjackie pedagogiczne - psychopedagogika

fizjoterapeuta/masażysta – Społeczne Studium Masażu, wyższe studia licencjackie na kierunku Fizjoterapii.

Członkowie zespołu posiadają doświadczenie z osobami z zaburzeniami psychicznymi oraz posiadają przeszkolenie w zakresie prowadzenia treningów umiejętności społecznych.

### 3. DZIAŁANIA O CHARAKTERZE SPORADYCZNYM LUB OKAZJONALNYM

Termin realizacji	Zadania
Styczeń	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zajęcia plastyczne: przygotowanie kartek okolicznościowych i prezentów na Walentynki</li><li>▪ Dzień z literaturą – bajki terapeutyczne, analiza i omówienie</li><li>▪ Konkurs z nagrodami dla mężczyzn: „Jak być szarmanckim wobec kobiet”</li><li>▪ Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu – konkurs na najładniejszego bałwana</li><li>▪ Zajęcia umuzykalniające – zapoznanie się z muzyką klasyczną</li><li>▪ Urodziny uczestników</li></ul>
Luty	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ostatki – zakończenie karnawału</li><li>▪ Zajęcia dla kobiet z zakresu wizażu (makijaż, fryzura)</li><li>▪ Walentynki – zabawa dyskotekowa z konkursami</li><li>▪ Konkursy, gry, zabawy ruchowe – wspólnie z placówkami oświaty</li><li>▪ Wybory „Miss” i „Mister” Ośrodka</li><li>▪ Zajęcia plastyczne dla mężczyzn – przygotowanie kartek okolicznościowych, upominków dla Pań z okazji Dnia Kobiet</li><li>▪ Zajęcia plastyczne dla kobiet – przygotowanie kartek okolicznościowych, upominków dla Panów z okazji Dnia Mężczyzny.</li><li>▪ Zajęcia plastyczne – przygotowywanie kartek i stroików wielkanocnych, pisanek, kraszanek itp.</li><li>▪ Urodziny uczestników</li></ul>
Marzec	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dzień Kobiet – upominki, konkursy</li><li>▪ Dzień Mężczyzny – upominki, konkursy.</li><li>▪ Rozgrywki w tenisa stołowego</li><li>▪ Zajęcia plastyczne – przygotowywanie kartek i stroików wielkanocnych, pisanek, kraszanek itp.</li><li>▪ Urodziny uczestników</li></ul>
Kwiecień	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prima Aprilis – zabawy grupowe</li><li>▪ Wiosenne porządki – sprzątanie terenu wokół ośrodka, sadzenie kwiatów</li><li>▪ Pogadanka na temat tradycji wielkanocnych.</li></ul>

- Śniadanie Wielkanocne – uroczystość dla podopiecznych i ich bliskich
  - Wyjazd do kina
  - Zajęcia umuzykalniające
  - Urodziny uczestników
- Maj**
- Zajęcia z podopiecznymi, dotyczące patriotyzmu i form obchodzenia świąt narodowych
  - Pogadanka na temat zagrożeń wynikających z lekceważenia własnego zdrowia (w tym psychicznego)
  - Gry i zabawy na świeżym powietrzu – spotkanie integracyjne
  - Wyjazd do kina
  - Spacer po lesie
- Czerwiec**
- Dzień Matki i Dzień Ojca – uroczystość dla podopiecznych i ich bliskich
  - Dzień z przedstawicielem policji – jak dbać o własne bezpieczeństwo
  - Pogadanka na temat dbałości o estetykę PŚDS
  - Konkursy na temat wiedzy dotyczącej bezpiecznego wypoczynku wakacyjnego – spotkanie z uczestnikami śds
  - Urodziny uczestników
  - Wyjazdy do kina
  - Rozgrywki tenisa stołowego
- Lipiec**
- Wyjazdy na basen
  - Zawody sportowe na świeżym powietrzu
  - Konkursy, dotyczące kultury słowa
  - Pogadanka na temat stosowania form grzecznościowych
  - Konkurs taneczny / dyskoteka na terenie Ośrodka
  - Urodziny uczestników
- Sierpień**
- Zajęcia na temat doświadczeń podopiecznych związanych z ochroną własnej godności
  - Wycieczka do wybranego miejsca, wskazanego przez uczestników
  - Spacer po okolicy – Zalewem Jeziorsko
  - Konkurs – moda wakacyjna dla pań i panów
  - Urodziny uczestników
- Wrzesień**
- W poszukiwaniu jesieni – wycieczka do lasu
  - Pielęgnacja klombów – sadzenie jesiennych kwiatów
  - Wycieczka do wybranego miejsca, wskazanego przez uczestników
  - Gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu

- Konkursy wiedzy z zakresu znajomości własnych praw
  - Urodziny uczestników
  - Uroczyste obchody Jubileuszu Ośrodka
- Październik**
- Przygotowywanie się do Święta Zmarłych – porządkowanie grobów zmarłych podopiecznych.
  - Konkurs wiedzy na temat oszczędzania
  - Rozgrywki w tenisa stołowego
  - Urodziny uczestników
  - Przygotowywania się do Świąt Bożego Narodzenia – kartki świąteczne i stroiki
- Listopad**
- Wszystkich Świętych (wspomnienia i wyjazd na groby naszych byłych podopiecznych)
  - Pogadanka na temat tradycji związanych z Andrzejkami
  - Zabawa andrzejkowa (wróżby, dyskoteka)
  - Zajęcia plastyczne: przygotowywanie kartek świątecznych
  - Przygotowywania się do Świąt Bożego Narodzenia – kartki świąteczne i stroiki
  - Urodziny uczestników
- Grudzień**
- Konkurs na najlepsze przebrania dla Świętego Mikołaja i Śnieżynki
  - Mikołajki (poczęstunek, upominki, konkursy)
  - Zajęcia plastyczne: przygotowywanie kartek świątecznych
  - Przygotowania wigilijne (dekorowanie sal, ubieranie choinki)
  - Tradycje świąteczne – pogadanka
  - Wigilia ośrodkowa z zaproszonymi gośćmi, jasełka
  - Zabawa Sylwestrowa
  - Pogadanka na temat bezpiecznego obchodzenia się z fajerwerkami
  - Urodziny uczestników

#### 4. INFORMACJE DODATKOWE

Dodatkowo minimum dwa razy w roku organizowane będą szkolenia dla pracowników oraz spotkania grupowe dla rodzin i bliskich naszych podopiecznych, podczas których uczestnicy będą mieli zapewnioną opiekę i zapewniony tok postępowania wspierająco-aktywizującego. Tematy szkoleń będą wynikały z bieżących potrzeb pracowników. Natomiast bliższe określenie terminów szkoleń i spotkań rodzin jest uzależnione od znalezienia dogodnego czasu zarówno dla Domu, jak i rodzin uczestników. Terminy realizacji *Planu na 2012 rok* mogą ulec zmianie w zależności od warunków atmosferycznych, warunków zdrowotnych podopiecznych lub innych ewentualnych nieprzewidywalnych zdarzeń.