

Uchwała Nr 74/283/2016  
Zarządu Powiatu Wyszowskiego  
z dnia 5 kwietnia 2016 r.

*w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszowie na rok 2016*

Na podstawie art. 4 ust.1 pkt 3 i art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2015 r., poz. 1445 ze zm.) w związku z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz.1586 ze zm.) uchwała się, co następuje:

§ 1.

Po uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim zatwierdza się Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszowie na rok 2016 stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2.

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

§ 3.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA  
*Rajdan Mirostaw Paszwicki*

**PLAN PRACY  
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY TYPU B  
W WYSZKOWIE NA ROK 2016  
ul. I AWP 89A, 07-200 Wyszków**

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy typu B w Wyszkanie od 2016 roku prowadzony jest na podstawie zawartej umowy z Powiatem Wyszkowym przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Wyszkanie. Jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla 40 dorosłych osób, mieszkańców gmin powiatu wyszkowskiego z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także lekkim ze sprzężonymi zaburzeniami, zwłaszcza neurologicznymi (np. dysfunkcją narządu ruchu, epilepsją, autyzmem). PŚDS czynny jest przez 5 dni w tygodniu w godzinach 7.30 - 16.30.

Podstawowym celem pracy PŚDS jest przede wszystkim podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności osób uczestniczących w zajęciach niezbędnych im do możliwie jak najbardziej samodzielnego życia (nie doprowadzenie do regresu w tym zakresie) i w miarę możliwości rozszerzanie zakresu zaradności i samodzielności życiowej adekwatnie do indywidualnego poziomu funkcjonowania każdej osoby z niepełnosprawnością.

Działania podejmowane w roku 2016 wobec osób z upośledzeniem umysłowym - uczestników PŚDS obejmują cztery zasadnicze sfery, które poprawiają ich stan i funkcjonowanie:

- poprawa stanu ogólnego - poprawa kondycji fizycznej przez gimnastykę, sport, turystykę oraz kondycji psychicznej poprzez kontakt z ludźmi, satysfakcjonujące zajęcie, aktywność w czasie wolnym;
- rehabilitacja lecznicza - w przypadku sprzężonego kalectwa narządu ruchu, zmysłów, mowy, psychoterapia i inne;
- edukacja - przekazywanie szerokiego zakresu wiedzy o sobie, innych ludziach, otaczającym świecie, która przez ludzi o tzw. normalnym rozwoju opanowywana jest mimowolnie lub dzięki samodzielnej pracy. Działania w tej sferze obejmują także umiejętności kształtowane tak, aby przechodziły w nawyki, czyli aby przy ich wykonywaniu mogła być ograniczona świadoma kontrola;
- aktywność i wpływanie na własne życie, uczenie się i tworzenie warunków do samodzielności w jak największej liczbie zadań życiowych, od samoobsługi poczynając, poprzez załatwianie codziennych spraw i spędzanie czasu wolnego, do wyboru pracy i osiągnięcia zadowolenia z pracy, miejsca zamieszkania i stylu życia.

Uczestnictwo osób z upośledzeniem umysłowym w programie realizowanym przez PŚDS ma na celu ponadto:

- integrację społeczną poprzez umożliwienie osobom pozostanie w społeczności lokalnej oraz środowisku rodzinnym;
- wieloprofilowe usprawnianie ukierunkowane na podnoszenie umiejętności z zakresu samoobsługi oraz kształtowanie umiejętności samodzielnego życia dostosowane do indywidualnych możliwości każdej z osób;
- aktywizowanie uczestników zajęć, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień poprzez udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych;

- doprowadzenie do zwiększenia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie w kontaktach z ludźmi;
- przeciwdziałanie izolacji społecznej, m.in. poprzez włączanie osób w życie społeczności lokalnej poprzez ich aktywny udział w jej codziennym funkcjonowaniu;
- środowiskowe wsparcie i pomoc rodzinom w sprawowaniu opieki nad osobą z upośledzeniem umysłowym;
- wzmacnianie więzi społecznych w środowisku;
- kreowanie pozytywnego, realnego wizerunku osób niepełnosprawnych, przeciwdziałanie stereotypom i błędnym schematom postrzegania tej grupy osób;
- konsekwentne promowanie dojrzałych „anty infantylnych” form komunikacji;
- tworzenie form umożliwiających uczestnikom zajęć, których możliwości intelektualne i psychoruchowe na to pozwalają, uczestniczenie w programach aktywizacji zawodowej i treningach mieszkaniowych, wskazywanie wartości pracy.

Ważnym elementem działalności naszego Domu będzie:

- włączanie uczestników w prowadzenie działalności informacyjno – edukacyjnej poprzez prowadzenie gazetki PŚDS w formie papierowej i elektronicznej, stałe eksponowanie prac wykonanych przez uczestników w Domu i na różnych wystawach okolicznościowych oraz poprzez udział, m.in. w wydarzeniach artystycznych;
- informowanie środowiska lokalnego o działalności PŚDS, w tym, m.in.: w lokalnych mediach, poprzez stronę [www.psouu.org.pl](http://www.psouu.org.pl) (utworzona zakładka PŚDS);
- 2-3 wyjazdy na 1-3 dniowe wycieczki krajoznawczo-turystyczne. Wycieczki traktujemy jako nie tylko aktywny wypoczynek, ale również jako środek terapeutyczno-wychowawczy umożliwiający wypróbowanie swoich sił w innych niż codziennych warunkach oraz posiadających niezrównane walory integracyjne. Wspólne podróżowanie stanowi doskonałą okazję do bliższego poznania się, okazania niezbędnej empatii, nawiązania nowych znajomości i przyjaźni. Poznawanie i odkrywanie atrakcyjnych zakątków kraju będzie również dla naszych uczestników swoistą lekcją patriotyzmu, wzmacniającą emocjonalne związki z ojczyzną. W ich planowanie będziemy włączać uczestników, wykorzystując będące w księgozbiorze PSOUU poradniki Biblioteki Self Adwokata.

Ogromną wagę będziemy przykładali do rozwoju, współdziałania i samorządności uczestników oraz brania współodpowiedzialności za siebie jako społeczność oraz za PŚDS. Dlatego też będziemy dążyć, aby pręźnie działał złożony z przedstawicieli uczestników „Samorząd Uczestników”, wybrany w demokratycznych wyborach. Do zadań Samorządu należeć będzie, w szczególności: dbałość o godne i podmiotowe traktowanie wszystkich uczestników, inicjowanie zmian w funkcjonowaniu Domu oraz poszczególnych treningów, terapii i form aktywnego wypoczynku, współudział w rozwiązywaniu problemów i realizacji potrzeb.

| L.p.                                     | Nazwa zadania  | Adresaci   | Formy realizacji zadania | Metody, techniki, narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania | Termin realizacji zadania         | Opis spodziewanych efektów  | Osoby odpowiedzialne za realizację zadania                           |
|--|--|--|--------------------------|--|-----------------------------------|---|--|
| <b>FUNKCJONAWANIE W CODZIENNYM ŻYCIU</b> |  |  |                          |  |                                   |   |  |
| 1.                                       | <u>Trening</u><br><u>funkcjonowania w</u><br><u>codziennym życiu</u><br><br><u>Trening</u><br><u>kulinarny</u> | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym aktywności danego uczestnika | trening praktyczny       | instruktaż słowny oraz pokaz czynności                             | codzienne treningi przez cały rok | Uczestnicy potrafią samodzielnie lub przy wsparciu instruktora: przygotować posiłki, korzystać z przepisów kulinarnych, wybierać właściwe produkty do określonego posiłku, układać jadłospis, obsługiwać sprzęt AGD, wybierać właściwe naczynia, sztućce i posługiwać się nimi, zmywać i wycierać naczynia. Znają zasady prawidłowego przechowywania żywności. Kultury mają tradycje świąteczne poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego oraz wieczery wigilijnej (samodzielnie lub przy wsparciu przygotowanie potraw i pieczenie ciast). | instruktor odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni kulinarnej |
| 2.                                       | <u>Trening</u><br><u>dbałości</u><br><u>o wygląd zewnętrzny</u>  | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym aktywności danego uczestnika | trening praktyczny       | instruktaż słowny oraz pokaz czynności                             | codzienne treningi przez cały rok | Uczestnicy nabyli, poszerzyli wiedzę dot. schludnego wyglądu (różnych części ciała) oraz umiejętności zachowania właściwego wyglądu. Potrafią prawidłowo przechowywać odzież i utrzymywać ją w czystości. Posiadają wiedzę dot. dopasowywania odzieży do wieku, okoliczności i warunków pogodowych. Mają określone preferencje dot. sposobu, stylu ubierania się.   | wszyscy członkowie ZW-A  |
| 3.                                       | <u>Trening</u><br><u>nauki</u><br><u>higieny</u>   | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i  | trening praktyczny       | podanie, instruktaż  | wg potrzeb/raz w tygodniu,        | Uczestnicy nabyli właściwe nawyki higieniczne w zakresie: kąpiel całego   | wszyscy członkowie   |

|    |  |  |                                  |   |  |   |                         |
|----|--|--|----------------------------------|---|--|---|-------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka samodzielnego mycia rąk, całego ciała, zębów, obcinanie paznokci,</li> <li>• nauka zgłaszania i załatwiania potrzeb fizjologicznych,</li> </ul> | indywidualnym planem wspierającym aktywności danego uczestnika   |                                  | słowny oraz pokaz czynności   | przez cały rok   | <p>ciała, obcinanie paznokci, higiena jamy ustnej i mycie rąk przed i po posiłku oraz wyjściu z toalety. Korzystają ze środków higienicznych, regularnie zmieniają bieliznę osobistą. Potrafią zgłaszać potrzeby fizjologiczne. Znają zasady intymności w sytuacji załatwiania potrzeb fizjologicznych. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.</p>  | ZW-A                    |
| 4. | <p><u>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</u></p>   | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym aktywności danego uczestnika | trening praktyczny i teoretyczny | instruktaż słowny oraz pokaz czynności. Praca na materiałach pomocniczych | raz w tygodniu, przez cały rok   | <p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub przy wsparciu rozpoznawać nominały pieniężne. Posiadają wiedzę i orientację dot. wartości pieniądza. Korzystają z osobistego konta bankowego. Prawidłowo gospodarują własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planują wydatki. Mają orientację co do oferty okolicznych sklepów z uwagi na atrakcyjność oferty jak i możliwość swobodnego dotarcia i bezpiecznego poruszania się w miejscu dokonywania zakupów. Znają konsekwencje zaciągania proponowanych przez różne instytucje i osoby pożyczek, kredytów (asertywna forma odmowy).</p> | wszyscy członkowie ZW-A |
| 5. | <p><u>Trening umiejętności praktycznych:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samodzielnego ubierania się</li> <li>• samodzielnego</li> </ul>                                      | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym aktywności danego uczestnika | trening praktyczny/teoretyczny   | instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności                           | codzienne treningi przez cały rok wg harmonogramu/ w zależności od potrzeb | <p>Uczestnicy samodzielnie lub przy wsparciu potrafią:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zakładać wierzchnie ubranie (kurtkę, buty);</li> <li>- spożywać posiłki, posługują się</li> </ul>   | wszyscy członkowie ZW-A |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>spożywania posiłków</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prania</li> <li>• prasowania</li> <li>• porządkowy</li> <li>• trening edukacyjny<br/>zajęcia reedukacyjne</li> </ul> |  |  |  | <p>sztućcami;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prać ręcznie i obsłużyć pralkę automatyczną, prawidłowo dobrać kolory, tkaniny i temperaturę wody, wieszać pranie na suszarce oraz składać po wyschnięciu;</li> <li>- przygotować stanowisko do prasowania, prasować proste ubrania, poskładać odzież po wyprasowaniu;</li> <li>- dbać o porządek w pomieszczeniach Domu i wokół (zamiatanie, grabienie);</li> <li>- dbać o zieleń, podlewać rośliny;</li> </ul> <p>Wykorzystują nabyte umiejętności w życiu codziennym. Przestrzegają zasad bezpieczeństwa.</p> <p>Uczestnicy zdobywają umiejętność podpisanie się, czytania ze zrozumieniem prostych informacji. Potrafią poprawnie określić czas, dni tygodnia, miesiące, pory roku, liczą. Wykorzystują nabyte/utrwalone umiejętności w redagowaniu Gazetki PSDS, codziennym życiu.</p> | <p>przez cały rok wg harmonogramu/ w zależności od potrzeb</p> | <p>pokaz, ćwiczenia, instruktaż, wykorzystanie łatwych tekstów do czytania</p> | <p>utrwalanie wiedzy zdobytej w szkole z zakresu czytania, pisania, liczenia, wiedzy o świecie</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| UMIĘTNOŚCI INTERPERSONALNE I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW   |   |   |  |                                    |  |   |
|--|---|---|--|------------------------------------|--|---|
| <p>II.</p> <p><b>Treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trening budowania własnej samooceny, poczucia własnej wartości</li> <li>• trening asertywnej komunikacji</li> <li>• trening nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi, bliskimi - prowadzenie dialogu</li> <li>• trening rozwiązywania problemów w relacjach interpersonalnych</li> <li>• stymulacja polisensoryczna</li> <li>• trening relaksacyjny</li> </ul> | <p>uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierająco – aktywnym danego uczestnika.</p> | <p>zebrania społeczności; psychoterapia indywidualna; zajęcia z elementami socjoterapii</p> | <p>indywidualne rozmowy i ćwiczenia; rozmowy terapeutyczne, wspierające; ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie; dyskusje; wymiana poglądów, scenki;</p> <p>bodźce wzrokowe, smakowe, dotykowe</p> | <p>praca ciągła przez cały rok</p> | <p>Uczestnicy potrafią nawiązywać kontakt z otoczeniem. Kształtują umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i solidarności. Uczą się zachowań asertywnych i przestrzegania norm społecznych. Używają form grzecznościowych. Korzystają z komunikatorów : e-mail, prowadzenia rozmów telefonicznych. Otrzymują wskazówki, jak rozwiązywać problemy, z którymi się borykają. Wzmacniane są pozytywne zachowania. Uczestnicy doskonalą umiejętność wyrażania emocji, radzenia sobie z negatywnymi emocjami i zachowaniami trudnymi.</p> | <p>wszyscy członkowie ZW-A</p>  |
|  |   | <p>sala doświadczenia świata</p>  |  | <p>według potrzeb</p>              | <p>Poprawa precyzjności ruchowej, rozwijanie wrażliwości dotykowej, rozwój aktywności ruchowej; poprawienie koncentracji uwagi; rozwój procesów poznawczych; zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.</p>  | <p>psycholog we współpracy z terapeutą integracji sensorycznej (wolontariusz)</p> |

**UMIĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO**

|  |   |   |                 |                               |  |   |
|--|---|---|-----------------|-------------------------------|--|---|
| <p><b>III.</b></p> <p><b>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.</b></p> | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierająco – aktywnym danego uczestnika | zajęcia teatralne   | zajęcia grupowe | raz w tygodniu przez cały rok | Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką. Potrafią wyrażać uczucia, emocje, identyfikować się z postacią odgrywaną, opanowują na pamięć swoje role. Przygotowują dekoracje. Pokonują tremę przed występami publicznymi. | pedagog, instruktorzy terapii zajęciowej          |
|  |   | zajęcia muzyczne: śpiew, gra na instrumentach, słuchanie muzyki | zajęcia grupowe | raz w tygodniu przez cały rok | Uczestnicy rozwijają zainteresowania muzyką. Potrafią śpiewać piosenki biesiadne, koledy, przeboje. Nabywają umiejętność gry na instrumentach perkusyjnych.  | instruktorzy terapii zajęciowej                   |
|  |   | gry stołkowe  | zajęcia grupowe | codziennie                    | Uczestnicy poznają zasady różnorodnych gier stołkowych. Samodzielnie podejmują decyzje, dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie, integrują się.  | instruktorzy terapii zajęciowej                   |
|  |   | choreoterapia   | zajęcia grupowe | zgodnie z planem miesięcznym  | Uczestnicy dbają o sprawność psychofizyczną, potrafią okazywać i wyrażać emocje poprzez ruch. Potrafią korzystać z technik relaksacyjnych.   | pedagog, instruktorzy terapii zajęciowej          |
|  |   | biblioterapia   | zajęcia grupowe | zgodnie z planem miesięcznym  | Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma, korzystają z biblioteczki. Odzwierciedlają poznane teksty, poprzez wykonywanie prac manualnych.        | psycholog, pedagog, instruktor terapii zajęciowej |



|  |  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  | korzystanie ze sprzętów audiowizualnych                | instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności | codziennie   | Potrąfią obsługiwać sprzęt, wybierają audycje telewizyjne lub radiowe zgodne z zainteresowaniami czy potrzebami. | pedagog, instruktorzy terapii zajęciowej |
|  |  | uczestnictwo w wyjeździe do ośrodków kultury i rekreacji   | wyjścia grupowe  | zgodnie z planem miesięcznym                    | Uczestnicy integrują się społecznie, nabywają umiejętności korzystania z dóbr kultury. Mają potrzebę uczestnictwa w życiu kulturalnym.   | pedagog, instruktorzy terapii zajęciowej   |  |
|  |  | organizowanie wspólnych spotkań okolicznościowych pracowników Domu z uczestnikami i ich rodzicami lub opiekunami | zajęcia grupowe, instruktaż słowny                     | zgodnie z kalendarzem spotkań/uroczystości      | Uczestnicy wybierają formę organizowania danej uroczystości (spektakl, układ choreograficzny, gra na instrumentach, śpiew). Przygotowują w pracowni kulinarnej okolicznościowy poczęstunek. Integrują się z opiekunami, rodzicami pozostałych uczestników.   | pedagog, instruktorzy terapii zajęciowej   |  |
|  |  | wycieczki krajoznawczo-turystyczne   | planowanie, "burza mózgów", pogadanka, wyjścia grupowe | zgodnie z kalendarzem spotkań/uroczystości      | Uczestnicy potrafią planować (trasy wycieczek, środki komunikacji), określają własne preferencje. Uczestnicy poznali walory: krajobrazowe, turystyczne, architektoniczne. Zwiedzili ciekawe miejsca : zabytki, obiekty, korzystali z atrakcji oraz spędzali czas na świeżym powietrzu. Integracja grupy. | pedagog, instruktorzy terapii zajęciowej   |  |

| TERAPIA ZAJĘCIOWA  |  |
|--|--|
| 1. Prowadzenie terapii zajęciowej w pracowni krawiecko-haftarskiej | <p>uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierająco – aktywnym danego uczestnika</p> <p>terapia zajęciowa</p> <p>metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz,</p> <p>terapia zajęciowa odbywa się przez cały rok zgodnie z planem pracy</p> <p>Uczestnicy potrafią nawlekać igłę, fastrygować, dokonywać drobnych napraw odzieży. Potrafią samodzielnie lub przy wsparciu przyszywać guziki oraz zszyć rozdarty materiał, posługują się pożądanymi ściegami, np. krzyżykowym.</p> <p>instruktor odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni</p> |

|    |   |  |                   |  |  |   |   |
|----|---|--|-------------------|--|--|---|---|
| 2. | Prowadzenie terapii zajęciowej w pracowni plastycznej | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym – aktywnym danego uczestnika | terapia zajęciowa | metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | terapia zajęciowa odbywa się przez cały rok zgodnie z planem pracy | Kształtują umiejętności w zakresie cięcia materiału i szycia na maszynie. Wyczone czynności wprowadzają w życie.<br>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub przy asyście instruktora wykonywać prace manualne różnymi technikami: (wycinanie, wyklejanie, malowanie, rysowanie, collage, witraż, decoupage, origami). Wykonują ozdoby z metalu, drewna, masy solnej, papierowej.<br>Kształtują umiejętności tworzenia sztuki użytkowej, np. biżuteria. Układają kompozycje, zdobią, dekorują, wykonują okolicznościowe kartki, upominki, sezonowe dekoracje. | instruktor odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni |
| 3. | Prowadzenie terapii zajęciowej w pracowni technicznej | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym – aktywnym danego uczestnika | terapia zajęciowa | metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | terapia zajęciowa odbywa się przez cały rok zgodnie z planem pracy | Uczestnicy potrafią korzystać z podstawowych narzędzi: wiertarka, młotek, śrubokręt, dokonywać drobnych napraw, pracować na kole garncarskim, wykonywać odlewy gipsowe (miski, garnki, wazony). Wykonują ramki do obrazków oraz różnego rodzaju artykuły dekoracyjne z drewna, upominki.  | instruktor odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni |
| 4. | Prowadzenie terapii zajęciowej w pracowni kulinarnej  | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym – aktywnym danego uczestnika | terapia zajęciowa | metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | terapia zajęciowa odbywa się przez cały rok zgodnie z planem pracy | Uczestnicy sporządzają kanapki, zapiekanki, pieką ciasta, przygotowują surówki, sałatki, desery, napoje, obsługują sprzęt AGD. Rozwijają samodzielność w dziedzinie zaspokajania podstawowych funkcji życiowych. Uczą się zaradności, odpowiedzialności i pracy zespołowej. Wyrabiają umiejętności estetycznego podawania i przygotowywania posiłków, a także zasad zachowania się podczas ich spożywania.  | instruktor odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni |

|    |  |   |                   |  |  |   |   |
|----|--|---|-------------------|--|--|---|---|
| 5. | Prowadzenie terapii zajęciowej w pracowni multimedialnej | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym aktywizującym danego uczestnika | terapia zajęciowa | metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | terapia zajęciowa odbywa się przez cały rok zgodnie z planem pracy | Uczestnicy znają podstawową obsługę komputera, potrafią wyszukiwać informacje z Internetu. Utrzymują kontakty ze znajomymi przez Internet. Potrafią zrobić zdjęcia. Pomagają prowadzić stronę internetową Domu i Gazetkę PSDS. Nagrywają i tworzą filmy z imprez okolicznościowych. | instruktor odpowiedzialny za prowadzenie zajęć w pracowni |
|----|--|---|-------------------|--|--|---|---|

| <b>EDUKACJA ZDROWOTNA I POMOC W DOSTĘPIE DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH</b> |   |   |   |  |  |   |                         |
|---|---|---|---|--|--|---|-------------------------|
| IV.   | <b>Pomoc w dotarciu do placówek ochrony zdrowia</b>   | uczestnicy Domu   | asysta, indywidualnie                     | towarzyszenie w drodze do placówek ochrony zdrowia             | w zależności od potrzeb                | Uczestnik ma zapewnioną pomoc i wsparcie w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w zakupie leków.  | pracownik socjalny      |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zajęcia edukacyjne: spotkania z pielęgniarką, położną</li> </ul> | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierającym aktywizującym danego uczestnika | spotkania grupowe, spotkania indywidualne | pogadanki, rozmowy indywidualne, rozmowy w grupie, konsultacje | przez cały rok w zależności od potrzeb | Uczestnik potrafi zadbać o swoje zdrowie, dba o siebie w przypadku zachorowania na choroby sezonowe, rozumie potrzebę przeprowadzania badań profilaktycznych. Wie, jak zażywać leki, zna dawkowanie i skutki uboczne. Uczestnicy posiadają informacje o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia. Rozpoznają objawy chorobowe, wiedzą jak wezwać pogotowie ratunkowe. | wszyscy członkowie ZW-A |

| PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE |                            |  |                        |  |  |   |           |
|----------------------------|----------------------------|--|------------------------|--|--|---|-----------|
| V.                         | Poradnictwo psychologiczne | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym danego uczestnika | spotkania indywidualne | rozmowy, badania psychologiczne, opinie psychologiczne | przez cały rok w zależności od potrzeb | Uczestnicy otrzymują diagnozę funkcjonalną, czyli ocenę możliwości rozwojowych oraz potrzeb emocjonalno-społecznych, opartą na testach psychologicznych, wywiadzie, rozmowie kierowanej i obserwacji klinicznej. Otrzymują wsparcie psychologiczne na terenie Domu. | psycholog |

| TERAPIA RUCHOWA |   |  |  |  |  |   |                              |
|-----------------|---|--|--|--|--|---|------------------------------|
| VI.             | Kinezyterapia   | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym danego uczestnika | praca indywidualna z każdym uczestnikiem.<br>praca zespołowa | elementy integracji sensorycznej (narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania: materace, piłki, rowerki stacjonarne, stepper, atlas, drabinki gimnastyczne, ciężarki, tablica do ćwiczeń manualnych). | w zależności od potrzeb przez cały rok | Uczestnicy osiągnęli/podtrzymują podstawowe cechy motoryczne poprzez zastosowanie w zależności od potrzeb ćwiczeń biernych, czynno-biernych. Została podniesiona kondycja fizyczna. Potrafią koordynować ruchy ciała. Potrafią przyjmować prawidłową postawę ciała, współdziałać w grupie oraz prawidłowo zachowywać się podczas ćwiczeń zespołowych i zajęć ruchowych. | fizjoterapeuta               |
|                 | • Działania profilaktyczne, zajęcia sportowe i relaksacyjne | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym danego uczestnika | praca indywidualna z każdym uczestnikiem.<br>zajęcia grupowe | instruktaż, ćwiczenia  | w zależności od potrzeb przez cały rok | Uczestnicy biorą udział w zajęciach korekcyjnych, gimnastyce ogólno-usprawniającej, zajęciach sportowych na boisku, w parku. Uczą się grać w tenisa stołowego. Są przygotowani do udziału w zawodach sportowych.  | fizjoterapeuta, wolontariusz |

| POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH |                                      |                 |   |   |  |   |                               |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|---|--|---|-------------------------------|
| VII.                                 | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych | uczestnicy Domu | praca indywidualna, ukierunkowana na uczestnika | pomoc w wypełnianiu dokumentów i dotarciu do urzędów, instytucji. | przez cały rok w zależności od potrzeb | Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach. | pracownik socjalny, psycholog |

| NIEZBĘDNA OPIEKA |  |   |  |  |  |   |                 |
|------------------|--|---|--|--|--|---|-----------------|
| VIII             | Niezbędna opieka   | uczestnicy wymagający tego rodzaju wsparcia | czynności pielęgnacyjne, opieka podczas transportu |  | przez cały rok w zależności od potrzeb | Uczestnicy mają zapewnioną opiekę, czują się bezpieczni | Członkowie ZW-A |
|                  | Wspomaganie czynności pielęgnacyjnych, zapewnienie opieki podczas transportu |   |  |  |  |   |                 |

| WSPÓŁPRACA Z RODZINĄ |  |                         |                              |   |  |   |   |
|----------------------|--|-------------------------|------------------------------|---|--|---|---|
| I.                   | Zebrania oraz indywidualne spotkania z rodzinami uczestników:<br>- bieżące kontakty telefoniczne z rodzinami bądź opiekunami<br>- przekazywanie w formie pisemnej spraw organizacyjnych rodzinom | rodziny uczestników ŚDS | praca grupowa i indywidualna | poradnictwo, rozmowa, wymiana doświadczeń | w zależności od potrzeb przez cały rok | Wsparcie i dzielenie się doświadczeniem w pokonywaniu codziennych problemów, związanych z niepełnosprawnością członka rodziny. Zdiagnozowanie funkcjonowania rodziny w celu lepszego rozumienia potrzeb osób niepełnosprawnych. | kierownik, pracownik socjalny, psycholog, instruktorzy terapii zajęciowej |

| <b>POSTĘPOWANIE PRZYGOTOWUJĄCE DO PODJĘCIA ZATRUDNIENIA</b> |                             |  |   |                                |                    |   |                                 |
|---|-----------------------------|--|---|--------------------------------|--------------------|---|---------------------------------|
| IX  | <b>Aktywizacja zawodowa</b> | uczestnicy – zgodnie z ustaleniami ZW-A i indywidualnym planem wspierająco – aktywizującym danego uczestnika | treningi praktyczne - próbki pracy<br><br>zwiedzanie zakładów pracy | zajęcia grupowe i indywidualne | przez cały rok     | uczestnicy potrafią dokładnie wykonywać powierzone czynności, pracują w określonych normach czasowych. Uczą się odpowiedzialności, punktualności, staranności wykonania. Potrafią napisać CV, list motywacyjny, przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. | instruktorzy terapii zajęciowej |
| <b>SZKOLENIA KADRY ZATRUDNIONEJ W PŚDS</b>                  |                             |  |   |                                |                    |   |                                 |
|   | Szkolenia pracowników Domu  | pracownicy Domu, członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego   | szkolenia: zewnętrzne, wewnętrzne                                   | -----                          | min. 2 razy w roku | Pracownicy podniosą swoje kwalifikacje, udoskonalą i naberą nowe umiejętności w zakresie organizacji pracy i pracy z osobą niepełnosprawną  | kierownik Domu                  |

### Będziemy również realizować autorskie programy:

- włączające naszych uczestników w społeczną działalność ekologiczną, poprzez realizację programów proekologicznych oraz prace społecznie użyteczne, w tym dla właściwego zagospodarowania i utrzymania terenu wokół budynku;
- edukacji patriotycznej i obywatelskiej, mającej na celu zwiększenie znajomości praw i obowiązków obywatelskich, zdobycie wiedzy o Polsce, symbolach narodowych, poznanie najbliższego regionu;
- wychowania komunikacyjnego - z wykorzystaniem "Miasteczka Ruchu Drogowego" Stowarzyszenia "Życzliwi Poszkodowanym" Stowarzyszenie Pomocy Poszkodowanym w Wypadkach Drogowych i innych miejsc naszego miasta oraz:
- angażowanie uczestników w działający w naszym Stowarzyszeniu ruch self - adwokatów - formę współdziałania osób z niepełnosprawnością intelektualną w celu wpływania przez nie na działania naszej organizacji, władz publicznych i instytucji, podkreślającą i promującą rzeczywistą realizację praw człowieka tych osób (grupa taka działa od lat w WTZ);
- angażowanie w pomoc w organizacji przedsięwzięć zapoczątkowanych przez Koło i jego placówki w roku 2015 i planowanych do kontynuowania w latach następnych: Przeglądzie Form Artystycznych Osób z Niepełnosprawnościami, Festiwalu Twórczości Dzieci i Młodzieży z Niepełnosprawnościami „Otwarta Scena”, Amatorskim Turnieju Tenisa Stołowego Osób z Niepełnosprawnościami ;
- udział w praktyczno-instruktażowych zajęciach w profesjonalnie prowadzonych i wyposażonych pracowniach WTZ (pracownia wikliniarsko-modelarska, witraż w pracowni malarsko-plastycznej);
- udział w planowanych przez Koło treningach mieszkaniowych (treningowe mieszkania chronione).

### KALENDARZ IMPREZ PŚDS WYSZKÓW 2016r.

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

#### STYCZEŃ

- Kolędnicza w DPS w Niegowie
- Dzień Urody
- Jasełka w Bibliotece Miejskiej w Wyszku

#### LUTY

- Zabawa Karnawałowo – Walentynkowa
- II Urodziny naszego Domu
- Ostatki, Tłusty Czwartek
- Występ Walentynkowy Artystów PŚDS

#### MARZEC

- Dzień Kobiet (sketch na temat kobiet)
- Pierwszy Dzień Wiosny

- Wiosenne Spotkania z Wojskiem w WOSIR w Wyszowie
- Wielkanoc – Wspólne Śniadanie

#### KWIECIEŃ

- II Amatorski Turniej Tenisa Stołowego - Wyszów
- Wycieczka rowerowa
- Happening teatralizowany

#### MAJ

- Integracyjny Piknik pod Chmurką
- Parada Moli Książkowych
- Święto Flagi i rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja, prezentacja - self-adwokaci WTZ
- Obchody Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną
- Obchody Międzynarodowego Dnia Strażaka
- Bajka w formie teatralnej

#### CZERWIEC

- Wycieczka do Warszawy
- Dzień Rodziny (Dzień Dziecka, Dzień Ojca)
- Wyjście do kina
- Pantomima nt. Wspólnoty (motyle)
- Wycieczka do Jantaru (kilkudniowa)

#### LIPIEC

- Światowy Dzień Policjanta

#### SIERPIEŃ

- „Na jagody” – wyprawa do lasu

#### WRZESIEŃ

- Obchody Rocznic wybuchu II wojny światowej
- stoisko PŚDS na Powiatowo-Gminnych Dożynkach
- Sokołowskie Spotkania Muzyczno-Taneczne
- Mazowiecki Przegląd ŚDS-ów w Sochaczewie
- Przegląd Form Artystycznych Osób z Niepełnosprawnościami w Wyszowie

#### PAŹDZIERNIK

- Grzybobranie
- Dzień Kartofla – ognisko
- Wyjście do kina

#### LISTOPAD

- Dzień Wszystkich Świętych
- Obchody Dnia Niepodległości
- Powiatowy Konkurs Plastyczno –Fotograficzny – „Skrzydłaci przyjaciele wokół nas”
- Andrzejki
- Prezentacja Patriotyczna – forma dramowa

#### GRUDZIEŃ

- Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych
- Dyskoteka „Przed”Sylwestrowa

**STAROSTA**  
*Bogdan Mirosław Pągowski*