



BR.0051.230.2011

**Zarządzenie nr 230/11  
Burmistrza Czerska  
z dnia 29 grudnia 2011 r.**

**w sprawie przyjęcia autopoprawek do materiałów na XIII sesję Rady Miejskiej w Czersku**

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t. j. – Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 ze zm.)

**zarządzam, co następuje:**

**§ 1.**

W załączniku do projektu Uchwały nr XIII/91/11 Rady Miejskiej w Czersku z dnia 29 grudnia 2011 r. w sprawie uchwalenia Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Gminie Czersk na rok 2012, preliminarz wydatków na 2012 rok otrzymuje następujące brzmienie:

| Lp. | Wyszczególnienie  | Kwota            |
|-----|---|------------------|
| 1.  | <b>Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b><br>w tym: wynagrodzenia, pochodne od wynagrodzeń, umowy zlecenia, pozostałe (m.in. koszty utrzymania ośrodka, wyżywienie dzieci, organizacja imprez dla dzieci, zakup nagród, realizacja programów profilaktycznych) | <b>251 240,-</b> |
| 2.  | <b>Poradnia Leczenia Uzależnień</b><br>w tym: umowa zlecenie, umowa cywilno prawna, pozostałe (m.in. energia, monitoring, szkolenia)  | <b>46 760,-</b>  |
| 3.  | <b>Dotacje dla organizacji pozarządowych</b> – prowadzenie programów oraz organizacja imprez związanych z profilaktyką uzależnień oraz zwalczania nałogów   | <b>20 000,-</b>  |
|     | <b>RAZEM</b>  | <b>318 000,-</b> |

**§ 2.**

Projekt Uchwały nr XIII/95/11 Rady Miejskiej w Czersku z dnia 29 grudnia 2011 r. w sprawie zatwierdzenia regulaminu organizacyjnego, programu działalności i planów pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku na rok 2012 otrzymuje brzmienie, jak w załączniku nr 1 do niniejszego zarządzenia.

**§ 3.**

W projekcie Uchwały nr XIII/97/11 Rady Miejskiej w Czersku z dnia 29 grudnia 2011 r. w sprawie uchwały budżetowej na 2012 rok wprowadza się następujące zmiany:

- 1) w § 4 uchwały pkt 2 kwotę rezerw na zarządzanie kryzysowe zastępuje się kwotą 153 000 zł (zwiększenie o 3 000 zł),
- 2) w § 4 uchwały pkt 4 kwotę rezerwy na zapewnienie 20% udziału gminy z art. 128 ustawy o finansach publicznych zastępuje się kwotą 97 000 zł (zmniejszenie o 3 000 zł),

- 3) załącznik nr 2 do uchwały otrzymuje brzmienie określone w załączniku nr 2 do niniejszego zarządzenia, gdzie wprowadzono rozdział 60014 „Drogi publiczne powiatowe” – 30 000 – w grupie wydatków statutowych, poprzez zmniejszenie o tę kwotę w rozdziale 60016 „Drogi publiczne gminne” – w grupie wydatków statutowych,
- 4) w załączniku nr 3 do uchwały „wydatki majątkowe „zadanie nr 21 – „wykup nieruchomości” oraz zadanie nr 22 – „przebudowa SPZOZ” otrzymują oznaczenie rozdziału 70005.

**§ 4.**

Wykonanie Zarządzenia powierzam pracownikom Biura Obsługi Rady Miejskiej.

**§ 5.**

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Burmistrz Czerska

  
Marek Jankowski

BR.0007.95.2011

projekt

**Uchwała nr XIII/95/11  
Rady Miejskiej w Czersku  
z dnia 29 grudnia 2011 r.**

**w sprawie zatwierdzenia programu działalności i planów pracy Środowiskowego Domu  
Samopomocy w Czersku na rok 2012**

Na podstawie art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 o samorządzie gminnym (t. j. – Dz. U. z 2001 Nr 142, poz. 1591 ze zm.), art. 18 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t. j. – Dz. U. z 2009 Nr 175, poz. 1362 ze zm.), § 4 ust. 1 pkt 3 i ust. 2 w związku z § 2 pkt 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586)

**Rada Miejska uchwala, co następuje:**

**§ 1.**

Zatwierdza się program działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku, stanowiący załącznik nr 1 do uchwały.

**§ 2.**

Zatwierdza się plany pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku na rok 2012, stanowiące załącznik nr 2 do uchwały.

**§ 3.**

Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi.

**§ 4.**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wnoszący:

**Burmistrz Czerska**

**Marek Jankowski**

**Przewodniczący Rady**

**Ireneusz Bojanowski**

## **Uzasadnienie**

Zgodnie z treścią § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, konieczne jest zatwierdzenie programu działalności i planów pracy przez jednostkę prowadzącą.

Mając powyższe na uwadze podjęcie niniejszej uchwały uważa się za konieczne i uzasadnione.

Załącznik nr 1 do Uchwały nr XIII/95/11  
Rady Miejskiej w Czersku  
z dnia 29 grudnia 2011 r.

## **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZERSKU**

### **ROZDZIAŁ I**

#### **POSTANOWIENIA OGÓLNE**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku jest ośrodkiem wsparcia dziennego, przeznaczonym dla 30 osób przewlekle chorych psychicznie i upośledzonych umysłowo – typu A i typu B.

Podstawowym zadaniem Domu jest zapewnienie osobom z zaburzeniami psychicznymi oparcia społecznego pozwalającego na zaspokojenie ich potrzeb życiowych, usamodzielnienie i integrację społeczną.

Dom, będąc jednostką wsparcia dziennego, ma za zadanie poprawić funkcjonowanie uczestników poprzez indywidualne, grupowe i środowiskowe oddziaływania wspierająco – aktywizujące z uwzględnieniem ich indywidualnych predyspozycji i możliwości.

Uczestnikami Domu mogą być osoby, które ukończyły 18 lat, zamieszkałe na terenie miasta i gminy Czersk. Do Domu, w przypadku wolnych miejsc, mogą być przyjęte osoby zameldowane poza terenem gminy Czersk.

Skierowanie do ŚDS odbywa się na podstawie decyzji administracyjnej, wydanej przez Dyrektora Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Czersku, na wniosek osoby zainteresowanej lub jej opiekuna.

## **ROZDZIAŁ II**

### **CELE FUNKCJONOWANIA ŚDS**

Nadrzędnym celem działalności Domu jest zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności w kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem, podnoszenie jakości ich życia, zapobieganie izolacji społecznej, zapewnienie szeroko pojętej integracji ze społeczeństwem oraz wsparcia w zakresie psychologicznej i psychiatrycznej opieki zdrowotnej. Postępowanie wspierająco – aktywizujące ma doprowadzić uczestników do jak najwyższego stopnia ich samodzielności i zaradności życiowej, poprawy sprawności psychofizycznej oraz wzmocnienia więzi rodzinnych i środowiskowych.

Uczestnikami Domu są osoby przewlekle chore psychicznie i upośledzone umysłowo w sprzężeniu z innymi chorobami, posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Główne cele ŚDS to:

- 1) rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- 2) budowanie poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny,
- 3) przygotowanie do korzystania z różnych form kulturalnego spędzania czasu wolnego oraz w miarę możliwości – organizowanie sobie czasu wolnego,
- 4) nauczanie zaradności życiowej i umiejętności współżycia w grupie oraz rodzinie i społeczeństwie,
- 5) rozwój sprawności ruchowej i manualnej,
- 6) umożliwianie rozrywki i rekreacji,
- 7) udzielanie doraźnej pomocy i poradnictwa w przypadku zaostrzenia objawów choroby,
- 8) organizowanie pobytu uczestników z uwzględnieniem ich indywidualnych zainteresowań, poprzez prowadzenie różnorodnych zajęć terapeutycznych,
- 9) rehabilitacja fizyczna i psychologiczna,
- 10) aktywizacja w kierunku uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej,
- 11) zapewnienie oparcia i pomocy rodzinom uczestników.

## **ROZDZIAŁ III**

### **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚDS DLA OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH PSYCHICZNIE – TYP A**

Podstawowa działalność Środowiskowego Domu Samopomocy ukierunkowana jest na zapobieganie izolacji społecznej osób z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi, poprzez stwarzanie warunków sprzyjających integracji wewnętrznej – z samym sobą oraz integracji zewnętrznej ze środowiskiem.

Bardzo ważną zatem jest pomoc w zakresie edukacji i rozwiązywania problemów dnia codziennego, udzielanie wsparcia psychicznego, przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób chorych oraz w kontaktach z osobami z najbliższego otoczenia.

Przewlekła choroba psychiczna poważnie ogranicza możliwości normalnego funkcjonowania. Chorzy odsuwają się od innych, zamykają w sobie. Często dochodzi do zerwania kontaktów towarzyskich i wcześniej zawartych znajomości. Niechęć otoczenia do kontaktowania się z chorym psychicznie, a także częste poczucie wstydu jakiego doświadcza osoba niepełnosprawna, jeszcze bardziej niż sama choroba zaburzą wzajemne relacje i prowadzą do tego, że chory pozbawiony jest bliskości życzliwych i przyjaznych osób. Powoduje to, że coraz bardziej oddala się od rzeczywistości i przestaje samodzielnie radzić sobie ze sprawami codziennego życia.

### GŁÓWNE PRIORYTETY

Do głównych priorytetów działania Domu ukierunkowanych na osoby z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi należą:

- 1) kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi, w tym usprawnienia wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego:
  - a) komunikacja i umiejętności interpersonalne,
  - b) podejmowanie samodzielnych decyzji i próby rozwiązywania problemów,
  - c) rozwój osobisty i sfery emocjonalnej,
  - d) kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi.
- 2) wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom psychiatrycznej opieki zdrowotnej poprzez:
  - a) rozbudzanie potrzeby korzystania z pomocy lekarza psychiatry,
  - b) okresowa ocena zdrowia psychicznego przez lekarza,
  - c) działania prozdrowotne oferowane w ŚDS – trening lekowy i psychoedukacja dotycząca choroby psychicznej.
- 3) integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym poprzez:
  - a) dążenie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów z sąsiadami, kolegami, znajomymi oraz rodziną bliższą i dalszą,
  - b) udział w konkursach, prezentacjach, przeglądach i zawodach sportowych,
  - c) udział w okolicznościowych spotkaniach z okazji świąt,
  - d) współpraca z rodzinami i opiekunami uczestników.

### FORMY DZIAŁALNOŚCI.

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, ukierunkowanych na osoby chore psychicznie, w ŚDS prowadzone są następujące formy działalności:

#### **1. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych dotyczy wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą czy grupą.

Trening ten ma na celu:

- a) nabywanie i doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów ze współuczestnikami,
- b) kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi (rodzina, sąsiedzi),
- c) nabywanie umiejętności podtrzymywania rozmowy,
- d) kształtowanie pozytywnych cech charakteru,
- e) nabywanie zdolności asertywnego wyrażania własnego zdania i obrony własnych praw,
- f) nabywanie umiejętności korzystania z pomocy terapeutów, psychologa w sytuacjach trudnych,
- g) kształtowanie samorządności poprzez uczestniczenie w zebraniach społeczności Domu,
- h) utrwalanie zasad prawidłowych zachowań w miejscach publicznych,
- i) poszerzanie wiedzy nt. zasad bezpieczeństwa oraz norm społecznych – spotkania z policjantem, strażakiem, terapeutą uzależnień.

#### **2. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:**

Trening ten ma na celu przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. W ramach tego treningu uczestnicy pracują nad różnorodnymi zdolnościami związanymi z samoobsługą:

- 1) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauki higieny – ma na celu wyrobienie nawyku codziennego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, dobór odpowiedniego do pór roku i warunków atmosferycznych ubrania,
- 2) trening kulinarny – ma na celu nabycie umiejętności przygotowania posiłków przy zachowaniu podstawowych zasad higieny, kształtowania zdrowego stylu życia oraz obsługi sprzętu AGD,
- 3) trening umiejętności praktycznych – ma na celu nabycie i doskonalenie umiejętności wykonywania drobnych napraw z użyciem odpowiednich narzędzi,
- 4) trening budżetowy – ma na celu poznanie wartości pieniądza, naukę dokonywania zakupów oraz płacenia rachunków na pocztę, w banku lub w innych instytucjach,
- 5) trening farmakologiczny – ma na celu kształtowanie i utrwalanie umiejętności samodzielnego przestrzegania terminów wizyt lekarskich, regularnego, zgodnie z zaleceniami lekarza, przyjmowania leków oraz uwrażliwiania na nawrót objawów chorobowych.

### **3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:**

Trening ten ma na celu:

- a) rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi i filmami,
- b) rozwijanie zainteresowań poprzez udział w wycieczkach turystyczno – krajoznawczych,
- c) pogłębianie wiedzy o Polsce i środowisku lokalnym (zwiedzanie muzeów, konkursy tematyczne, programy edukacyjne),
- d) rozwijanie zdolności artystycznych (występy i pokazy),
- e) rozwijanie sprawności fizycznej (zawody sportowe),
- f) aktywizowanie w zakresie różnych form (biblioterapia, świetlicowe gry towarzyskie, spacerzy).

### **4. Terapia zajęciowa**

Terapia zajęciowa jest to ważna forma rehabilitacji uczestników, która pobudza do spontanicznej twórczości, daje satysfakcję z osiągania zamierzonego celu, uczy starannego i estetycznego wykonywania prac, poprawia koordynację wzrokowo – ruchową, ćwiczy koncentrację uwagi. Praca w grupie pozwala na wytworzenie atmosfery zaufania, szczerości i szacunku.

W ŚDS zajęcia terapeutyczne odbywają się w następujących pracowniach:

#### **1) kulinarna**

W jej ramach proponuje się zajęcia mające na celu: estetyczne przygotowanie i spożywanie posiłków, kulturalne zachowywanie się przy stole, naukę przygotowywania prostych posiłków, dobór artykułów spożywczych do odpowiednich dań, poznanie zasad zdrowego odżywiania się, poznanie zasad obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, prowadzenie ogrodu warzywnego, a także wekowania i mrożenia.

W ramach pracowni kulinarnej każdego dnia przygotowujący jest przy udziale terapeuty gorący posiłek, z którego korzystają wszyscy uczestnicy Domu.

W wyniku prowadzonej terapii realizuje się następujące treningi: trening kulinarny, trening budżetowy, trening higieniczny, trening umiejętności społecznych i interpersonalnych.

#### **2) plastyczna**

Celem zajęć w pracowni plastycznej jest zapoznanie uczestników z różnymi technikami plastycznymi (malowanie, rysowanie, masa solna, zdobienie naczyń szklanych, papier czerpany, wykonywanie świec, zdobienie metodą decoupage, collage) z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Podczas zajęć wykonuje się sezonowe dekoracje placówki, kartki okolicznościowe, stroiki, świece i inne.

W wyniku prowadzonej terapii realizuje się następujące treningi: trening spędzania wolnego czasu, trening umiejętności społecznych i interpersonalnych.

#### **3) stolarska**

W pracowni stolarskiej uczestnicy uczą się obsługi urządzeń stolarskich, wykonywania drobnych prac naprawczych i konserwatorskich, zapoznają się z pracą w drewnie, kleją i malują ramki, wypalają wzory w desce, rysują i wycinają różnorodne elementy.

Zajęcia w dużej mierze realizują następujące treningi: spędzania wolnego czasu, umiejętności praktycznych oraz umiejętności społecznych i interpersonalnych.

#### 4) rękodzielnicza

W tej pracowni terapeuta czuwa nad doskonaleniem uzdolnień, pobudzaniem wyobraźni twórczej, usprawnianiem zdolności manualnych. Pracownia wyposażona jest w niezbędny sprzęt i materiały (maszyna do szycia, żelazko, nożyce, igły, druty). Uczestnicy uczą się szycia, robienia na drutach, doskonałą haftowanie, szydełkują, prasują, składają odzież. Ponadto wykonują drobne naprawy odzieży, przyszywają guziki, szyją kostiumy na przedstawienia teatralne.

W wyniku prowadzonej terapii realizuje się następujące treningi: trening spędzania wolnego czasu, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności społecznych i interpersonalnych.

#### 5) socjoterapeutyczna

Podczas zajęć przygotowuje się uczestników do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym, uczy się asertywności, radzenia sobie z emocjami i ich okazywaniem. Ponadto wzbogacana jest wiedza ogólna, wdrażane są prawidłowe zachowania w miejscach publicznych.

W zajęciach stosuje się: muzykoterapię, biblioterapię, gry stolikowe, zagadki, kalambury, przygotowywanie i prezentacje małych form teatralnych.

Podczas zajęć realizuje się następujące treningi: trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, trening spędzania wolnego czasu.

### 5. **Zajęcia komputerowe**

Podczas zajęć uczestnicy mają do dyspozycji zestawy komputerowe, drukarki, aparat fotograficzny, kamerę oraz dostęp do Internetu. Dzięki takiemu wyposażeniu uczą się podstaw korzystania z komputera i drukarki. Korzystając z internetu poszerzają wiedzę o świecie, rozwijają zainteresowania. Aktywnie uczestniczą w redagowaniu gazetki „Nasz Dom“.

### 6. **Rehabilitacja ruchowa**

Rehabilitację ruchową prowadzi fizjoterapeuta, który realizuje zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu rehabilitacji, rekreacji ruchowej, relaksacji, zajęć sportowych, ćwiczeń ogólnie usprawniających i manualnych. Uczestnikom zapewnia się coroczne badanie lekarza rehabilitanta. Odpowiednio dobrane, zlecone przez lekarza ćwiczenia nakierowane są na konkretne problemy, potrzeby i możliwości uczestników z wykorzystaniem odpowiedniego sprzętu (UGUL, lampa sollux, rowery stacjonarne, stół do masażu, materace, piłki i inne).

Ponadto organizowane są wycieczki rowerowe po okolicy, wzbudza się zainteresowanie uczestników wiadomościami o ekologii.

Poprzez zajęcia realizuje się trening umiejętności spędzania wolnego czasu oraz trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, trening farmakologiczny.

### 7. **Terapia indywidualna i grupowa**

W ŚDS prowadzona jest terapia indywidualna oraz grupowa zgodna z indywidualnym planem terapeutycznym uczestnika.

### 8. **Poradnictwo psychologiczne**

Poradnictwo psychologiczne polega na rozmowach indywidualnych i zajęciach grupowych z psychologiem, podczas których rozwiązuje się problemy osobiste i konflikty interpersonalne oraz rozwija się zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. W ŚDS odbywają się konsultacje psychiatryczne, podczas których lekarz przekazuje istotne informacje na temat choroby uczestnika, przyjmowania przez niego określonych leków oraz możliwości leczenia szpitalnego.

## 9. Dodatkowe formy działań

Formy te sprzyjają integracji osób niepełnosprawnych, ich rodzin i społeczności lokalnej poprzez:

- 1) spotkania integracyjne,
- 2) zabawy taneczne,
- 3) spotkania z okazji świąt i urodzin,
- 4) festyny i pikniki,
- 5) turnusy rehabilitacyjne.

Ponadto prowadzone są działania mające na celu aktywizowanie uczestników w kierunku ich uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia, w tym:

- 1) wzbudzanie motywacji do podjęcia pracy,
- 2) kształtowanie umiejętności poszukiwania pracy,
- 3) współpraca z zakładem pracy chronionej,
- 4) udział w projektach EFS dotyczących aktywizacji zawodowo-społecznej

## 10. Współpraca z rodziną uczestników

Współpraca z rodzinami odbywa się poprzez spotkania indywidualne i grupowe. Każdy kontakt oraz tematyka rozmowy ma swoje odzwierciedlenie w „karcie kontaktów“, która znajduje się w teczce z dokumentacją uczestnika.

## 11. Współpraca ŚDS z innymi podmiotami

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku współpracuje na co dzień z wieloma podmiotami, które służą pomocą uczestnikom. Do najważniejszych należą:

- 1) przychodnie lekarskie w Czersku – stałe świadczenia medyczne w poradni ogólnej i stomatologicznej oraz w razie potrzeby w poradni ginekologicznej,
- 2) Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Chojnicach – dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych oraz wycieczek, dofinansowania do zaopatrzenia ortopedycznego,
- 3) Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Chojnicach – stała współpraca w zakresie orzecznictwa o stopniu niepełnosprawności,
- 4) Parafia Rzymskokatolicka w Czersku – spotkania opłatkowe z udziałem Księdza Proboszcza, msze św. z okazji Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną oraz Światowego Dnia Chorego, spotkania z członkami stowarzyszeń kościelnych,
- 5) Urząd Miejski w Czersku – udział w kiermaszach i festynach organizowanych przez UM, korzystanie z przejazdów autokarem,
- 6) Biblioteka Miejska w Czersku – zwiedzanie wystaw o różnorodnej tematyce,
- 7) Ośrodek Kultury w Czersku – umożliwienie organizowania spotkań integracyjnych osób niepełnosprawnych, przeglądów jasełkowych, obchodów Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną,
- 8) Zakład Karny w Czersku – współpraca w zakresie wykonywania nieodpłatnych prac porządkowych przez dwie osadzone oraz udział osadzonych w cyklicznym przeglądzie przedstawień jasełkowych,
- 9) Spółdzielnia Inwalidów „Równość“ w Czersku – wykonywanie prostych prac na rzecz spółdzielni: składanie kartonów do butów oraz klejenie wszywek do butów,
- 10) Warsztaty Terapii Zajęciowej w Czersku i Brusach oraz Środowiskowe Domy Samopomocy w Tucholi i Chojnicach – spotkania integracyjne, przeglądy teatralne, olimpiady sportowe, turnieje piłkarskie,
- 11) Zespół Szkół Specjalnych w Czersku – współpraca w zakresie organizowania obchodów Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną,
- 12) PUP w Chojnicach – doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy,
- 13) inne instytucje: Poradnia Leczenia Uzależnień w Czersku, Komisariat Policji w Czersku.

## **PROGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚDS DLA OSÓB UPOŚLEDZONYCH UMYSŁOWO – TYP B**

Nadrzędnym celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku ukierunkowanym na osoby upośledzone umysłowo jest budowanie samodzielności i niezależności od otoczenia, zapewnienie oparcia społecznego osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem poprzez współdziałanie ze środowiskiem rodzinnym oraz rozbudzanie i rozwijanie działań samopomocowych wśród samych uczestników.

### GŁÓWNE PRIORYTETY

Do głównych priorytetów działania ŚDS ukierunkowanych na osoby upośledzone umysłowo należy:

- 1) kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi, rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bardziej niezależnego życia oraz optymalne usprawnienie psychofizyczne i społeczne - prowadzące do funkcjonowania osoby w sferze myślenia, przeżywania doznań estetycznych oraz działania.
- 2) zapewnienie wsparcia psychologicznego oraz umożliwienie korzystania z pomocy lekarza psychiatry.
- 3) integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym poprzez organizowanie wspólnych spotkań, wycieczek, festynów, itp.

### FORMY DZIAŁALNOŚCI

Dla osiągnięcia wyznaczonych celów, ukierunkowanych na osoby upośledzone umysłowo, prowadzone są następujące treningi:

#### **1. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych.**

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych w przypadku osób upośledzonych umysłowo prowadzony jest poprzez zabawę i ćwiczenia. Chodzi tu bowiem o przezwycięzenie lęku, niepewności i zniechęcenia przez wzmocnienie w osobie niepełnosprawnej poczucia własnej wartości a w szczególności:

- 1) kształcenie umiejętności nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów społecznych,
- 2) nauka prowadzenia rozmowy,
- 3) nauka nawiązywania i utrzymywania prawidłowych kontaktów interpersonalnych,
- 4) nauka umiejętności realizowania ważnych życiowo spraw, np. dokonywanie zapłaty za zakupiony towar, odebranie renty na pocztę, wypełnienie prostych dokumentów, itp.
- 5) kształtowanie samorządności poprzez udział w zebraniach społeczności ŚDS,
- 6) utrwalanie zasad prawidłowych zachowań w miejscach publicznych (kino, restauracja, sklep),
- 7) kształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności,
- 8) kształtowanie zachowań asertywnych (asertywna odmowa, właściwe reakcje na pochwały i krytykę)
- 9) kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem (identyfikowanie i likwidowanie źródła stresu)
- 10) kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów (mediacje, negocjacje, kompromis),
- 11) poszerzanie wiedzy nt. zasad bezpieczeństwa oraz norm społecznych – spotkania z policjantem, strażakiem, terapeutą uzależnień.

#### **2. Trening funkcjonowania w życiu codziennym.**

Ma on na celu rozwijanie u osób upośledzonych umysłowo umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bardziej niezależnego życia, często zaczynając od podstawowych czynności. W ramach tego treningu uczestnicy pracują nad różnorodnymi zdolnościami związanymi z samoobsługą:

- 1) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny:
  - a) samodzielne załatwianie potrzeb fizjologicznych,
  - b) samodzielne dbanie o estetyczny wygląd,

- c) samodzielne mycie się, dbanie o higienę jamy ustnej, higienę ciała,
  - d) dbanie o czystość odzieży, codzienną zmianę bielizny i samodzielne jej pranie,
  - e) dbanie o czystość i porządek w Domu i we własnym mieszkaniu.
- 2) trening kulinarny:
- a) nauka obierania owoców i warzyw,
  - b) nauka rozpoznawania i nazywania produktów spożywczych,
  - c) nauka wykorzystywania poszczególnych produktów w przygotowaniu prostego posiłku,
  - d) nauka nakrywania i dekoracji stołu,
  - e) nauka estetycznego podawania potraw,
  - f) nauka obsługi sprzętu AGD.
3. trening umiejętności praktycznych:
- a) nabycie umiejętności naprawy drobnych usterek w domu,
  - b) nauka i utrwalanie umiejętności obsługi i konserwacji urządzeń domowych i ogrodniczych, m.in. pralki, kuchenki, żelazka, suszarki do włosów.
4. trening budżetowy:
- a) poznawanie wartości pieniądza,
  - b) planowanie zakupów i orientacja w cenach,
  - c) nauka dokonywania zakupów,
  - d) nauka dokonywania prostych obliczeń,
5. trening farmakologiczny:
- a) regularne przyjmowanie leków zapisanych przez lekarza,
  - b) samodzielne przestrzeganie terminów wizyt lekarskich.

### **3. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.**

Trening ma na celu:

- 1) rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami telewizyjnymi i filmami o tematyce i poziomie trudności zgodnymi z preferencjami i możliwościami poznawczymi każdego uczestnika,
- 2) rozwijanie umiejętności korzystania z takich form spędzania wolnego czasu jak: turystyka, rekreacja, udział w imprezach kulturalnych i towarzyskich,
- 3) zachęcanie do rozwiązywania prostych łamigłówek i krzyżówek,
- 4) zachęcanie do rozwijania swojego hobby.

### **4. Terapia zajęciowa.**

Terapia zajęciowa zmierza do wszechstronnego rozwoju uczestnika, nabycia przez niego takich umiejętności, które pozwolą mu na prawidłowe funkcjonowanie w środowisku. Zadaniem terapii zajęciowej jest:

- 1) włączenie uczestnika w życie grupy i życie społeczne,
- 2) usprawnienie psychofizyczne,
- 3) kształtowanie nowych zdolności i umiejętności, w tym inicjatywy własnej oraz rozwijanie funkcji deficytowych,
- 4) samorealizacja i akceptacja własnej niepełnosprawności.

W ramach terapii zajęciowej działają następujące pracownie: kulinarna, plastyczna, stolarska, rękodzielnicza, socjoterapeutyczna.

#### Pracownia kulinarna

W jej ramach proponuje się zajęcia z zakresu rozpoznawania poszczególnych produktów, przygotowywania posiłków, poznawania podstawowych zasad racjonalnego żywienia. Uczestnicy poznają działanie urządzeń gospodarstwa domowego, uczą się utrzymania porządku, zachowywania higieny w kontaktach z żywnością, estetycznego nakrywania do stołu oraz podawania potraw. Ponadto u uczestników kształtuje się racjonalne planowanie wydatków oraz wybór korzystniejszych metod oszczędzania. Uczestnicy utrwalają podstawowe umiejętności z zakresu uprawy warzyw i kwiatów. W ramach pracowni kulinarnej każdego dnia przygotowuje się gorący posiłek, z którego korzystają wszyscy uczestnicy Domu. Terapia pozwala w dużej mierze realizować trening kulinarny, budżetowy oraz trening umiejętności życia codziennego i umiejętności interpersonalnych.

#### Pracownia plastyczna

Zadaniem pracowni plastycznej jest zapoznanie uczestników z różnymi technikami plastycznymi z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Podczas zajęć wykonuje się sezonowe dekoracje placówki, kartki okolicznościowe, stroiki, świece i inne.

Zajęcia mają na celu wzbudzić poczucie estetyki i wrażliwości, rozwijać zainteresowania, poprawić koordynację wzrokowo – ruchową, ćwiczyć koncentrację uwagi oraz pozwalają na odreagowanie negatywnych emocji.

W ramach prowadzonej terapii realizuje się następujące treningi: trening spędzania wolnego czasu oraz trening umiejętności społecznych i interpersonalnych.

#### Pracownia stolarska

Program pracowni stolarskiej umożliwi uczestnikom naukę wykonywania prostych przedmiotów z drewna, samodzielnego wykonywania drobnych napraw, korzystania z odpowiednich narzędzi, poszerzenia wiedzy o materiałach. Uczy też prawidłowego wbijania gwoździ, haczyków i kołków, a także konserwacji narzędzi oraz oszczędnego korzystania z materiałów.

Zajęcia te w dużej mierze realizują następujące treningi: umiejętności praktycznych, umiejętności społecznych i interpersonalnych oraz spędzania wolnego czasu.

#### Pracownia rękodzielnicza

W tej pracowni terapeuta czuwa nad doskonaleniem uzdolnień oraz usprawnieniem zdolności manualnych. Pracownia wyposażona jest w niezbędny sprzęt i materiały (maszyna do szycia, żelazko, nożyce, igły, druty). Uczestnicy uczą się nawlekania i bezpiecznego obchodzenia się z igłą, robienia na drutach, szydełkowania, prasują i składają odzież. Ponadto uczą się reperacji odzieży, przyszywają guziki.

W wyniku prowadzonej terapii realizuje się następujące treningi: trening spędzania wolnego czasu, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności społecznych i interpersonalnych.

#### Pracownia socjoterapeutyczna

Na zajęciach wzbogacana jest wiedza ogólna, wdrażane są prawidłowe zachowania w miejscach publicznych, poznawane lokalne punkty usługowe, instytucje, środki transportu. Uczestnika przygotowuje się do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym (rozbudzanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów interpersonalnych, nabywanie umiejętności współpracy w grupie poprzez wykonywanie wspólnych zadań).

Ponadto wprowadza się strategię rozwiązywania konfliktów, naukę zachowań asertywnych, naukę radzenia sobie z emocjami i ich okazywaniem z zachowaniem norm społecznych. W pracowni stosuje się biblioterapię, muzykoterapię, gry stolikowe, łamigłówki, zagadki, przygotowywanie i prezentację małych form teatralnych.

Podczas zajęć realizuje się następujące treningi: trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, trening spędzania wolnego czasu.

### **5. Zajęcia komputerowe**

Podczas zajęć uczestnicy uczą się włączać komputer i przygotowywać go do pracy. Wyszukują w internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń. Rozwijają zainteresowania oraz poznają gry komputerowe. Aktywnie uczestniczą w redagowaniu gazетки „Nasz Dom”.

### **6. Rehabilitacja ruchowa**

Rehabilitację ruchową prowadzi fizjoterapeuta, który realizuje zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu rehabilitacji, rekreacji ruchowej, relaksacji, zajęć sportowych, ćwiczeń ogólnie usprawniających i manualnych. Uczestnikom zapewnia się coroczne badanie lekarza rehabilitanta. Odpowiednio dobrane, zalecone przez lekarza ćwiczenia nakierowane są na konkretne problemy, potrzeby i możliwości uczestników z wykorzystaniem odpowiedniego sprzętu (UGUL, lampa sollux, rowery stacjonarne, stół do masażu, materace, piłki i inne).

Ponadto organizowane są wycieczki rowerowe po okolicy, wzbudza się zainteresowanie uczestników wiadomościami o ekologii.

Poprzez zajęcia realizuje się trening umiejętności spędzania wolnego czasu oraz trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, trening farmakologiczny.

#### **7. Terapia indywidualna i grupowa**

W ŚDS prowadzona jest terapia indywidualna oraz grupowa zgodna z indywidualnym planem terapeutycznym uczestnika.

#### **8. Poradnictwo psychologiczne i psychiatryczne**

Poradnictwo psychologiczne polega na rozmowach indywidualnych i zajęciach grupowych z psychologiem, podczas których rozwiązuje się problemy osobiste i konflikty interpersonalne, rozwija się zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. W ŚDS odbywają się konsultacje psychiatryczne, podczas których lekarz przekazuje istotne informacje na temat choroby uczestnika, przyjmowania przez niego określonych leków oraz możliwości leczenia szpitalnego.

#### **9. Dodatkowe formy działań**

Formy te sprzyjają integracji osób niepełnosprawnych, ich rodzin i społeczności lokalnej poprzez:

- 1) spotkania integracyjne,
- 2) zabawy taneczne,
- 3) spotkania z okazji świąt i urodzin,
- 4) festyny i pikniki.
- 5) turnusy rehabilitacyjne.

Ponadto prowadzone są działania mające na celu aktywizowanie uczestników w kierunku ich uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia, w tym:

- 1) wzbudzanie motywacji do podjęcia pracy,
- 2) kształtowanie umiejętności poszukiwania pracy,
- 3) współpraca z zakładem pracy chronionej,
- 4) udział w projektach EFS dotyczących aktywizacji zawodowo-społecznej.

#### **10. Współpraca z rodziną uczestników**

Współpraca z rodzinami odbywa się poprzez spotkania indywidualne i grupowe. Każdy kontakt oraz tematyka rozmowy ma swoje odzwierciedlenie w „karcie kontaktów“, która znajduje się w teczce z dokumentacją uczestnika.

#### **11. Współpraca ŚDS z innymi podmiotami**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku współpracuje na co dzień z wieloma podmiotami, które służą pomocą uczestnikom. Do najważniejszych należą:

- 1) przychodnie lekarskie w Czersku – stałe świadczenia medyczne w poradni ogólnej i stomatologicznej oraz w razie potrzeby w poradni ginekologicznej,
- 2) PCPR w Chojnicach – dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych oraz wycieczek, dofinansowania do zaopatrzenia ortopedycznego,
- 3) Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Chojnicach – stała współpraca w zakresie orzecznictwa o stopniu niepełnosprawności,
- 4) Parafia Rzymskokatolicka w Czersku – spotkania opłatkowe z udziałem Księdza Proboszcza, Msze Św. z okazji Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną oraz Światowego Dnia Chorego, spotkania z członkami stowarzyszeń kościelnych,
- 5) Urząd Miejski w Czersku – udział w kiermaszach i festynach organizowanych przez UM, korzystanie z przejazdów autokarem,
- 6) Biblioteka Miejska w Czersku – zwiedzanie wystaw o różnorodnej tematyce,
- 7) Ośrodek Kultury w Czersku – umożliwienie organizowania spotkań integracyjnych osób niepełnosprawnych, przeglądów jasełkowych, obchodów Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną,

- 8) Zakład Karny w Czersku – współpraca w zakresie wykonywania nieodpłatnych prac porządkowych przez dwie osadzone oraz udział osadzonych w cyklicznym przeglądzie przedstawień jasełkowych.
- 9) Spółdzielnia Inwalidów „Równość“ w Czersku – wykonywanie na rzecz spółdzielni prostych prac: składanie kartonów do butów oraz klejenie wszywek do butów,
- 10) Warsztaty Terapii Zajęciowej w Czersku i Brusach oraz Środowiskowe Domy Samopomocy w Tucholi i Chojnicach – spotkania integracyjne, przeglądy teatralne, olimpiady sportowe, turnieje piłkarskie,
- 11) Zespół Szkół Specjalnych w Czersku – współpraca w zakresie organizowania obchodów Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.
- 12) PUP w Chojnicach – doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy,
- 13) inne instytucje: Poradnia Leczenia Uzależnień w Czersku, Komisariat Policji w Czersku.

## **ROZDZIAŁ V**

### **METODY, SPOSOBY I KRYTERIA OCENY EFEKTÓW DZIAŁALNOŚCI ŚDS**

Ocena efektów działalności Domu możliwa jest poprzez ocenę postępów uczestnika, efektów terapii, frekwencji uczestników na zajęciach, ich zainteresowania formami terapii.

W okresie nie dłuższym niż 3 miesiące początkowego pobytu uczestnika zespół wspierająco – aktywizujący sporządza profil – diagnozę, który jest weryfikowany co najmniej raz do roku. Na podstawie profilu – diagnozy zespół opracowuje, przy udziale uczestnika, indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego na okres jednego roku. Zespół wspierająco – aktywizujący raz na pół roku dokonuje oceny postępów w zakresie następujących obszarów:

1. sytuacja zdrowotna
2. higiena osobista
3. motoryka
4. samodzielność i zaradność
5. sfera poznawcza
6. rozwój społeczny
7. sfera emocjonalna.

Ocena zapisywana jest w Indywidualnej Karcie Oceny i Ewaluacji Postępów w Procesie Terapii. Na podstawie zebranych ocen z każdego półrocza zespół dokonuje ewentualnej weryfikacji i aktualizacji Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco – Aktywizującego.

Po upłygnięciu 1 roku od czasu sporządzenia planu postępowania wspierająco - aktywizującego oraz po wypełnieniu arkusza obszarów aktywności uczestnika, zespół dokonuje oceny postępów uczestników i określa plan działania na następny okres.

Dodatkowe informacje umieszczane są w teczce z dokumentacją indywidualną, w notatkach dotyczących aktywności, motywacji i zachowań uczestnika w czasie zajęć indywidualnych i grupowych.

## **ROZDZIAŁ VI**

### **MOŻLIWOŚCI REALIZACJI POSZCZEGÓLNYCH FORM DZIAŁANIA**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku dysponuje zasobami ludzkimi, materialnymi i organizacyjnymi pozwalającymi na realizację poszczególnych form działania.

Zadania Domu realizowane są na rzecz uczestników przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 7:15 do 15:15.

ŚDS spełnia standardy obiektu, tzn. jest miejscem bezpiecznym, bez barier architektonicznych, posiada udogodnienia dla osób niepełnosprawnych. Wszystkie pomieszczenia usytuowane są na parterze, a powierzchnia użytkowa wynosi nie mniej niż 8 m<sup>2</sup> na jedną osobę. Wszystkie pracownie wyposażone są w odpowiedni sprzęt, umożliwiający realizację programu działania Domu. Wokół budynku, w którym mieści się Dom jest zagospodarowany teren z ławkami ogrodowymi oraz miejscem do gry w piłkę,

ogrodem warzywnym i parkingiem dla samochodów. Środkiem transportu dla uczestników jest Fort Transit, dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

W ŚDS zatrudnionych jest na pełnym etacie 5 pracowników, tj. 4 instruktorów terapii zajęciowej, fizjoterapeuta oraz na umowę – zlecenie psycholog i psychiatra. Nadzór pełni Dyrektor MGOPS w Czersku.

W skład zespołu wspierająco-aktywizującego wchodzi 7 osób: dyrektor MGOPS, 4 instruktorów terapii zajęciowej, fizjoterapeuta oraz psycholog.

Zatrudniona kadra przygotowana jest do realizacji poszczególnych form działania z uczestnikami Domu, posiada odpowiednie kwalifikacje oraz doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

## **ROZDZIAŁ VII**

### **PRZYJĘTE KIERUNKI ROZWOJU DOMU**

Kierunki rozwoju ŚDS prowadzone będą w trzech płaszczyznach, w tym:

1. polityki kadrowej:
  - a) podnoszenie kwalifikacji zawodowych,
  - b) podwyższanie kompetencji pracowników, poprzez udział w szkoleniach zewnętrznych i wewnętrznych.
2. inicjowania działań zmierzających do rozszerzania form terapii i wsparcia:
  - a) doposażenie pomieszczeń terapeutycznych w nowe urządzenia i sprzęt,
  - b) organizowanie nowych form terapii.
3. współpracy ze środowiskiem lokalnym i rodzinnym:
  - a) włączanie rodzin uczestników w organizację wspólnych spotkań,
  - b) organizowanie Dni Otwartych Domu,
  - c) organizowanie dla rodziców i opiekunów spotkań ze specjalistami (psycholog, psychiatra).

Załącznik nr 2 do Uchwały nr XIII/95/11  
Rady Miejskiej w Czersku  
z dnia 29 grudnia 2011 r.

## **PLANY PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CZERSKU NA 2012 ROK**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Czersku jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla osób chorych psychicznie i upośledzonych umysłowo – typu A i typu B.

W swojej bieżącej działalności ŚDS realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej, a główne cele zajęć to:

- 1) rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- 2) budowanie poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny,

- 3) przygotowanie do korzystania z różnych form kulturalnego spędzania czasu wolnego oraz w miarę możliwości – organizowanie sobie czasu wolnego,
- 4) nauczanie zaradności życiowej i umiejętności współżycia w grupie oraz rodzinie i społeczeństwie,
- 5) rozwój sprawności ruchowej i manualnej,
- 6) umożliwianie rozrywki i rekreacji,
- 7) udzielanie doraźnej pomocy i poradnictwa w przypadku zaostrzenia objawów choroby,
- 8) organizowanie pobytu uczestników z uwzględnieniem ich indywidualnych zainteresowań, poprzez prowadzenie różnorodnych zajęć terapeutycznych,
- 9) rehabilitacja fizyczna i psychologiczna,
- 10) aktywizacja w kierunku uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej,
- 11) zapewnienie oparcia i pomocy rodzinom uczestników.

Realizacja celów określonych w tym planie będzie się odbywała poprzez zastosowanie różnorodnych metod i form, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych każdego uczestnika i będą sprzyjać rozwojowi jego osobowości.

### **PLAN PRACY DLA OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH PSYCHICZNIE – TYPU A**

Do głównych priorytetów działania Domu ukierunkowanych na osoby z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi należą:

- 1) kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności z zakresu samoobsługi, w tym usprawnienia wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego:
  - a) komunikacja i umiejętności interpersonalne,
  - b) podejmowanie samodzielnych decyzji i próby rozwiązywania problemów,
  - c) rozwój osobisty i sfery emocjonalnej,
  - d) kształtowanie umiejętności w zakresie samoobsługi.

- 2) wsparcie w zakresie zapewnienia uczestnikom psychiatrycznej opieki zdrowotnej poprzez:
  - a) rozbudzanie potrzeby korzystania z pomocy lekarza psychiatry,
  - b) okresowa ocena zdrowia psychicznego przez lekarza,
  - c) działania prozdrowotne oferowane w ŚDS – trening lekowy i psychoedukacja dotycząca choroby psychicznej.
- 3) integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym, poprzez:
  - a) dążenie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów z sąsiadami, kolegami, znajomymi oraz rodziną bliższą i dalszą,
  - b) udział w konkursach, prezentacjach, przeglądach i zawodach sportowych,
  - c) udział w okolicznościowych spotkaniach z okazji świąt,
  - d) współpraca z rodzinami i opiekunami uczestników.

W poszczególnych miesiącach roku 2012 działalność ŚDS będzie koncentrowała uwagę na realizacji zagadnień, które ujęte są w dalszej części opracowania:

| Lp. | Zakres                                | Zadania   | Termin realizacji   | Osoby odpowiedzialne                            |
|-----|---------------------------------------|---|---|---|
| 1.  | 2.                                    | 3.  | 4.  | 5.  |
| I   | Postępowanie wspierająco-aktywizujące | <b>Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych</b> , który dotyczy wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą czy grupą, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi, kształtowanie pozytywnych cech charakteru, nabywanie zdolności asertywnego wyrażania własnego zdania, uczestniczenie w zebraniach społeczności Domu, a także utrwalanie zasad prawidłowych zachowań w miejscach publicznych.   | Codziennie treningi   | Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog      |
|     |                                       | <b>Trening funkcjonowania w życiu codziennym</b> , który ma na celu przywracanie utraconych umiejętności oraz podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, w tym: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny – wyrobienie nawyku codziennego dbania o higienę osobistą, wygląd zewnętrzny, dobór odpowiedniej odzieży,</li> <li>b) trening kulinarny – nabycie umiejętności przygotowywania posiłków, kształtowanie zdrowego stylu życia oraz nauka obsługi sprzętu AGD,</li> <li>c) trening umiejętności praktycznych – nabycie i doskonalenie umiejętności wykonywania drobnych napraw,</li> <li>d) trening budżetowy – poznanie wartości pieniądza, nauka dokonywania zakupów oraz płacenia rachunków na pocztę</li> </ol> | Codziennie treningi (wielokrotne powtarzanie określonych czynności) | Instruktorzy terapii zajęciowej, fizjoterapeuta |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>i w banku,</p> <p>e) trening farmakologiczny – kształtowanie i utrwalanie umiejętności regularnego przyjmowania leków oraz uwrażliwianie na nawrót objawów chorobowych.</p>   |   |   |
|  | <p><b>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu</b>, który ma na celu rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami telewizyjnymi i filmami, rozwijanie zdolności artystycznych, sprawności fizycznej, a także pogłębianie wiedzy o Polsce i środowisku lokalnym oraz udział w wycieczkach turystyczno – krajoznawczych.</p>   | Praca ciągła, zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok | Instruktorzy terapii zajęciowej, fizjoterapeuta |
|  | <p><b>Terapia zajęciowa</b>, która pobudza do spontanicznej twórczości, uczy starannego wykonywania prac, ćwiczy koncentrację uwagi.</p> <p><u>Pracownia kulinarna</u> – nauka przygotowywania posiłków i kulturalnego zachowania się przy stole, poznanie zasad zdrowego odżywiania się, prowadzenie ogrodu warzywnego, nauka wekowania i mrożenia.</p> <p><u>Pracownia plastyczna</u> – poznanie różnych technik plastycznych z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Wykonywanie sezonowych dekoracji placówki oraz stroików i kartek okolicznościowych.</p> <p><u>Pracownia stolarska</u> – nauka obsługi urządzeń stolarskich, wykonywanie drobnych prac naprawczych i konserwatorskich.</p> <p><u>Pracownia rękodzielnicza</u> – doskonalenie uzdolnień, pobudzanie wyobraźni twórczej, usprawnianie zdolności manualnych. Nauka szycia, robienia na drutach, haftowania, szydełkowania, prasowania.</p> <p><u>Pracownia socjoterapeutyczna</u> – muzykoterapia, biblioterapia, gry stolikowe, kalambury, prezentacje małych form teatralnych.</p> | Praca ciągła, zgodnie z planem pracy pracowni             | Instruktorzy terapii zajęciowej                 |
|  | <p><b>Zajęcia komputerowe</b> – nauka podstaw korzystania z komputera i drukarki, korzystanie z Internetu, redagowanie gazetki „Nasz Dom”.</p>   | Dwa razy w miesiącu                                       | Instruktor terapii zajęciowej                   |
|  | <p><b>Rehabilitacja ruchowa</b> – zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu rehabilitacji, rekreacji ruchowej, relaksacji, zajęć sportowych, ćwiczeń ogólnousprawniających i manualnych.</p>  | Praca ciągła  | Fizjoterapeuta                                  |

|    |                         |   |   |   |
|----|-------------------------|---|---|---|
|    |                         | <p><b>Poradnictwo specjalistyczne:</b></p> <p><b>Psychologiczne</b> – rozmowy indywidualne i zajęcia grupowe. Rozwiązywanie problemów osobistych i konfliktów interpersonalnych oraz rozwijanie zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.</p> <p><b>Psychiatryczne</b> – konsultacje lekarskie, pogadanki z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwościach leczenia szpitalnego.</p> | Raz w tygodniu                              | Psycholog                                       |
|    |                         | <p><b>Psychiatryczne</b> – konsultacje lekarskie, pogadanki z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwościach leczenia szpitalnego.</p>   | Raz w miesiącu                              | Lekarz  |
|    |                         | <p><b>Dodatkowe formy działań:</b></p> <p><b>Integracja</b> osób niepełnosprawnych, ich rodzin i społeczności lokalnej poprzez spotkania integracyjne, zabawy taneczne, spotkania z okazji świąt i urodzin, a także udział w festynach, piknikach i kiermaszach.</p> <p><b>Aktywizacja zawodowa</b> w kierunku podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.</p>                       | Zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok | Instruktorzy terapii zajęciowej, fizjoterapeuta |
|    |                         | <p><b>Aktywizacja zawodowa</b> w kierunku podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.</p>  | Raz w miesiącu                              | Instruktorzy terapii zajęciowej                 |
|    |                         | <p><b>Współpraca z rodziną uczestników</b> – organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych.</p> <p><b>Współpraca ŚDS z innymi osobami lub podmiotami</b>, które służą pomocą uczestnikom i gwarantują jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań (przychodnie lekarskie, zaprzyjaźnione ośrodki, PCPR, UM, Ośrodek Kultury, biblioteka, parafia i inne).</p>   | Wg potrzeb                                  | Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego |
| II | <b>Organizacja Domu</b> | Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego.   | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                  |
|    |                         | Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy Domu.   | Styczeń                                     | Dyrektor MGOPS                                  |
|    |                         | Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.  | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                  |
|    |                         | Dbanie o właściwy poziom usług.   | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                  |
|    |                         | Organizacja szkoleń i doszkalcenie pracowników.   | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                  |

## PLAN PRACY DLA OSÓB UPOŚLEDZONYCH UMYSŁOWO - TYP B

Do głównych priorytetów działania ŚDS ukierunkowanych na osoby upośledzone umysłowo należy:

- 1) kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi, rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bardziej niezależnego życia oraz optymalne usprawnienie psychofizyczne i społeczne, prowadzące do funkcjonowania osoby w sferze myślenia, przeżywania doznań estetycznych oraz działania,
- 2) zapewnienie wsparcia psychologicznego oraz umożliwienie korzystania z pomocy lekarza psychiatry,
- 3) integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym poprzez organizowanie wspólnych spotkań, wycieczek, festynów, itp.

W poszczególnych miesiącach roku 2012 działalność ŚDS będzie koncentrowała uwagę na realizacji zagadnień, które ujęte są w dalszej części opracowania:

| Lp. | Zakres                                       | Zadania  | Termin realizacji   | Osoby odpowiedzialne                            |
|-----|--|--|---|---|
| 1   | 2  | 3  | 4   | 5   |
| I   | <b>Postępowanie wspierająco-aktywizujące</b> | <b>Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych</b> , który jest prowadzony poprzez zabawę i ćwiczenia. Ma na celu: kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania poprawnych kontaktów społecznych, naukę umiejętności realizowania ważnych życiowo spraw, kształtowanie samorządności poprzez udział w zebraniach społeczności Domu, kształcenie zachowań asertywnych, utrwalanie prawidłowych zachowań w miejscach publicznych, kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.  | Codziennie treningi   | Instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog      |
|     |  | <b>Trening funkcjonowania w życiu codziennym</b> , który ma na celu rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bardziej niezależnego życia poprzez: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny – samodzielne załatwianie potrzeb fizjologicznych, samodzielne dbanie o estetyczny wygląd, samodzielne mycie się, dbanie o higienę jamy ustnej oraz higienę ciała,</li> <li>b) trening kulinarny – nauka obierania owoców i warzyw, nauka rozpoznawania produktów spożywczych, przygotowanie prostego posiłku, nakrywanie do stołu oraz obsługa sprzętu AGD,</li> </ol> | Codziennie treningi (wielokrotne powtarzanie określonych czynności) | Instruktorzy terapii zajęciowej, fizjoterapeuta |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>c) trening umiejętności praktycznych – nabycie umiejętności naprawy drobnych usterek, nauka i utrwalanie umiejętności obsługi urządzeń domowych (pralka, suszarka, kuchenka, żelazko),</p> <p>d) trening budżetowy – poznanie wartości pieniądza, planowanie zakupów, orientacja w cenach, nauka dokonywania zakupów, nauka dokonywania prostych obliczeń,</p> <p>e) trening farmakologiczny – regularne przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza.</p> |   |   |
|  | <p><b>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu,</b> który ma na celu rozwijanie zainteresowań wybranymi audycjami telewizyjnymi i filmami, rozwijanie umiejętności korzystania z takich form jak: turystyka, rekreacja, zachęcanie do rozwijania swoich zainteresowań, rozwiązywanie prostych łamigłówek i krzyżówek.</p>  | Praca ciągła, zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok | Instruktorzy terapii zajęciowej, fizjoterapeuta |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p><b>Terapia zajęciowa</b>, która zmierza do wszechstronnego rozwoju uczestnika, w tym: włączanie uczestnika w życie grupy, samorealizacja i akceptacja własnej niepełnosprawności.</p> <p><u>Pracownia kulinarna</u> – nauka przygotowywania prostych posiłków i kulturalnego zachowania się przy stole, poznanie zasad zdrowego odżywiania się, utrwalanie umiejętności z zakresu uprawy warzyw i kwiatów. Ponadto nauka utrzymania porządku w kuchni, zachowania higieny w kontaktach z żywnością oraz racjonalne planowanie wydatków.</p> <p><u>Pracownia plastyczna</u> – poznanie różnych technik plastycznych z wykorzystaniem różnorodnych materiałów. Wykonywanie sezonowych dekoracji placówki, stroików, kartek okolicznościowych.</p> <p><u>Pracownia stolarska</u> – nauka korzystania z odpowiednich narzędzi, poszerzanie wiedzy o materiałach. Nauka prawidłowego wbijania gwoździ, kołków, haczyków oraz wykonywanie drobnych napraw.</p> <p><u>Pracownia rękodzielnicza</u> – rozwijanie uzdolnień, usprawnianie zdolności manualnych. Nauka nawlekania i bezpiecznego obchodzenia się z igłą, robótki na drutach, szydełkowanie, prasowanie, składanie odzieży, przyszywanie guzików.</p> <p><u>Pracownia socjoterapeutyczna</u> – muzykoterapia, biblioterapia, gry stolikowe, kalambury, prezentacje małych form teatralnych.</p> | <p>Praca ciągła, zgodnie z planem pracy pracowni</p> <p>Raz w tygodniu</p> | <p>Instruktorzy terapii zajęciowej</p> |
|  |  | <p><b>Zajęcia komputerowe</b> – nauka włączania komputera i przygotowania go do pracy. Wyszukiwanie w Internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń oraz redagowanie gazetki „Nasz Dom”.</p>   | <p>Dwa razy w miesiącu</p>   | <p>Instruktor terapii zajęciowej</p>   |
|  |  | <p><b>Rehabilitacja ruchowa</b> – zajęcia indywidualne i grupowe z zakresu rehabilitacji, rekreacji ruchowej, relaksacji, zajęć sportowych, ćwiczeń ogólnousprawniających i manualnych.</p>   | <p>Praca ciągła</p>  | <p>Fizjoterapeuta</p>                  |
|  |  | <p><b>Poradnictwo specjalistyczne:</b></p>  |  |  |

|    |                         |  |   |   |
|----|-------------------------|--|---|---|
|    |                         | <p><b>Psychologiczne</b> – rozmowy indywidualne i zajęcia grupowe. Rozwiązywanie problemów osobistych i konfliktów interpersonalnych oraz rozwijanie zdolności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.</p> <p><b>Psychiatryczne</b> – konsultacje lekarskie, pogadanki z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwościach leczenia szpitalnego.</p>   | Raz w tygodniu                              | Psycholog   |
|    |                         | <p><b>Psychiatryczne</b> – konsultacje lekarskie, pogadanki z lekarzem na temat przyjmowania leków oraz możliwościach leczenia szpitalnego.</p>  | Raz w miesiącu                              | Lekarz  |
|    |                         | <p><b>Dodatkowe formy działań:</b></p> <p><b>Integracja</b> osób niepełnosprawnych, ich rodzin i społeczności lokalnej poprzez spotkania integracyjne, zabawy taneczne, spotkania z okazji świąt i urodzin, a także udział w festynach, piknikach i kiermaszach.</p> <p><b>Aktywizacja zawodowa</b> w kierunku podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.</p>                    | Zgodnie z kalendarzem imprez na bieżący rok | Instruktorzy terapii zajęciowej, fizjoterapeuta   |
|    |                         | <p><b>Aktywizacja zawodowa</b> w kierunku podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.</p>   | Raz w miesiącu                              | Instruktorzy terapii zajęciowej                   |
|    |                         | <p><b>Współpraca z rodziną uczestników</b> – organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych.</p> <p><b>Współpraca ŚDS z innymi osobami lub podmiotami</b>, które służą pomocą uczestnikom i gwarantują jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań (przychodnie lekarskie, zaprzyjaźnione ośrodki, PCPR, UM, Ośrodek Kultury, biblioteka, parafia i inne)</p> | Wg potrzeb                                  | Członkowie zespołu wspierającego - aktywizującego |
| II | <b>Organizacja Domu</b> | Koordinowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierającego – aktywizującego.  | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                    |
|    |                         | Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy Domu.  | Styczeń                                     | Dyrektor MGOPS                                    |
|    |                         | Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pracy.   | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                    |
|    |                         | Dbanie o właściwy poziom usług.  | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                    |
|    |                         | Organizacja szkoleń i doszkącanie pracowników.   | Praca ciągła                                | Dyrektor MGOPS                                    |

Do Planu Działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Czernsku na 2012 rok dołącza się plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych.

## **Plan imprez kulturalno – sportowo – integracyjnych na 2012 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Czersku**

### **Styczeń**

1. Przygotowanie przedstawienia jasełkowego.
2. Przygotowanie prac na XX Finał WOŚP.
3. Wyjazd na basen do Parku Wodnego w Chojnicach.
4. Bal Karnawałowy.
5. V Przegląd Przedstawień Jasełkowych.

### **Luty**

1. Obchody 11 rocznicy utworzenia ŚDS.
2. Obchody Światowego Dnia Chorego.
3. Walentynki – dyskoteka.
4. Tłusty Czwartek – pieczenie pączków.
5. Popielec – wyjście do Kościoła.
6. Turniej gier stolikowych.

### **Marzec**

1. Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn.
2. Turniej tenisa stołowego WTZ – ŚDS.
3. Quiz tematyczny.
4. Spotkanie z członkami rodzin uczestników.
5. Kiermasz Wielkanocny.

### **Kwiecień**

1. Śniadanie Wielkanocne.
2. Wycieczka rowerowa.
3. Wyjazd do kina.
4. Poznanie postaci znanych Polaków – 2012 rokiem J. Korczaka, I. Kraszewskiego, Ks. P. Skargi.
5. Wyjście do kręgielni w Czersku.

### **Maj**

1. Święto Flagi – pogadanka i konkurs plastyczny.
2. Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.
3. Mecz w piłkę nożną WTZ – ŚDS.
4. Jarmark Folklorystyczny w Chmielnie.
5. Quiz tematyczny – Euro 2012.
6. Obchody Dnia Matki.

### **Czerwiec**

1. Turniej Piłkarski – Mistrzostwa Pomorza w piłce nożnej w Chojnicach.
2. Dzień Dziecka – piknik dla dzieci ze Świetlicy Socjoterapeutycznej.
3. II Zaborska Olimpiada Osób Niepełnosprawnych w Brusach.
4. Konkurs muzyczny karaoke.
5. Sobótki nad Jeziorem Ostrowite.

## **Lipiec**

1. Turniej w mini siatkówkę.
2. Kiermasz w Wojtalu.
3. Wycieczka – Kanał Elbląski.
4. Quiz tematyczny – Letnie Igrzyska w Londynie.
5. Spływ kajakowy.

## **Sierpień**

1. Wycieczka do Widna – Zaborski Park Krajobrazowy.
2. Wyjazd na plażę do Ostrowitego.
3. Święto Sportu w ŚDS.
4. Spotkanie integracyjne z ŚDS Tuchola.
5. Pogadanka 2012 – Międzynarodowy Rok Zrównoważonej Energii dla Wszystkich Ludzi.

## **Wrzesień**

1. Grzybobranie.
2. Spotkanie z członkami rodzin uczestników.
3. Mistrzostwa ŚDS w tenisa stołowego.
4. Festyn "Pożegnanie lata" w Ostrowitem.
5. Wyjazd na basen do Parku Wodnego w Chojnicach.

## **Październik**

1. Wyjście do kręgielni w Czersku.
2. Święto ziemniaka.
3. Konkurs tańca.
4. III Turniej Kręglarski w Tucholi.
5. Konkurs plastyczny – Światowy Dzień Czystych Rąk.

## **Listopad**

1. Wszystkich Świętych – czcimy pamięć o zmarłych.
2. Turniej gry w lotki.
3. Konkurs muzyczny "Jaka to melodia".
4. Wyjazd do kina.
5. Przygotowania do kiermaszu mikołajkowego.
6. "Andrzejki".

## **Grudzień**

1. Kiermasz mikołajkowy.
2. "Mikołajki" w ŚDS.
3. Konkurs wiedzy ogólnej.
4. Spotkanie opłatkowe.
5. Sylwester – podsumowanie roku 2012.

Załącznik nr 2 do Zarządzenia nr .../11  
Burmistrza Czerska  
z dnia ... grudnia 2011 r.