

**UCHWAŁA NR 308/2021**  
**ZARZĄDU POWIATU NOWODWORSKIEGO**

z dnia 18 maja 2021 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2021 Środowiskowego Domu Samopomocy  
Caritas Diecezji Warszawsko – Praskiej w Nowym Dworze Mazowieckim**

Na podstawie § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów Samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249 z późn. zm.), Zarząd Powiatu uchwala, co następuje:

**§ 1.** Zatwierdza się Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko – Praskiej w Nowym Dworze Mazowieckim na 2021 rok stanowiący załącznik nr 1 do uchwały.

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

1. Krzysztof Kapusta – Przewodniczący Zarządu Powiatu
2. Paweł Calak – Wicestarosta
3. Radosław Kasiak
4. Monika Nojbert
5. Jan Serwatka

**PLAN PRACY**  
**Środowiskowego Domu Samopomocy**  
**Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej**  
**w Nowym Dworze Mazowieckim na 2021 r.**

Nowy Dwór Mazowiecki, styczeń 2021 r.

## **I. Cel główny**

Celem głównym działań ŚDS Caritas DWP w Nowym Dworze Mazowieckim jest osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie uczestników z zaburzeniami psychicznymi, w tym ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnością sprzężoną, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

## **II. Uczestnicy**

ŚDS Caritas DWP w Nowym Dworze Mazowieckim zapewnia miejsca dla 40 uczestników z zaburzeniami psychicznymi, w tym ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. Uczestnicy podzieleni zostaną na grupy, według kryterium posiadanych umiejętności społecznych i sprawności psychofizycznej. Będą oni odpowiednio przydzieleni terapeutom zajęciowym i psychologowi.

## **III. Czas pracy**

Środowiskowy Dom Samopomocy Caritas DWP w Nowym Dworze Mazowieckim czynny będzie 5 dni w tygodniu w godzinach 8.00 – 16.00. Zajęcia prowadzone będą przez terapeutów zajęciowych oraz psychologa w odpowiednio przydzielonych pracowniach. Zajęcia i treningi będą odbywać się według opracowanego rocznego i tygodniowego planu pracy w godz. 9.00-15.00, z uwzględnieniem IPPWA uczestników.

## **IV. Zadania wspierająco – aktywizujące**

Realizowane będą w ramach zajęć w następujących pracowniach:

### **1. Pracownia gastronomiczna**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca indywidualna i grupowa (w małych grupach), metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką.

**Termin realizacji:** Zajęcia prowadzone codziennie, grupy 3-6 osobowe lub inny układ wynikający z planu zajęć z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i potrzeb np. spotkanie opłatkowe, integracyjne i inne.

**Odpowiedzialny:** terapeuta zajęciowy/instruktor terapii zajęciowej.

Przyrządzanie i spożycie posiłku to nie tylko zaspokojenie głodu, jednej z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka. To również możliwość wyzwolenia kreatywności osoby. Uczestnicy biorący udział w zajęciach w pracowni, uczą się zasad zachowania w różnych sytuacjach życiowych nie koniecznie związanych ze sferą zaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka. Samodzielnie wykonana praca uwieczniona efektem pozytywnie wpływa na samopoczucie uczestnika i podnosi poczucie własnej wartości.

**Cel główny:**

Rozwijanie zaradności życiowej, zwiększenie samodzielności uczestników Domu.

**Cele szczegółowe:**

- 1) Przestrzeganie zasad sanitarnych oraz wdrażanie zasad higieny poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.
- 2) Wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej (tj. fartucha), a także zwrócenie uwagi na estetykę i czystość odzieży własnej.
- 3) Dbanie o czystość i porządek w pracowni, jadalni oraz zapoznanie z asortymentem i zasadami stosowania środków czystości.
- 4) Utrzymanie w czystości naczyń i urządzeń znajdujących się w pracowni.
- 5) Wzrost wiedzy na temat planowania posiłków, układania jadłospisów, planowania zakupów i wydatków.
- 6) Wzrost wiedzy na temat prawidłowego przechowywania żywności, wyrabianie nawyku sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów i gotowych wyrobów.
- 7) Nabywanie/zwiększenie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych.
- 8) Nabycie/zwiększenie wiedzy na temat zasad racjonalnego (zdrowego) odżywiania się.
- 9) Nabycie/wzrost umiejętności wykonywania wstępnej obróbki produktów tj. mycia i obierania jarzyn, owoców.
- 10) Nabycie/wzrost umiejętności samodzielnego przyrządzania potraw obiadowych (pierwsze danie np. zupa pomidorowa, II danie np. medalion, ziemniaki i surówka), deserów i innych dań na potrzeby uczestników.
- 11) Nabycie/wzrost umiejętności w zakresie technik i organizacji pracy przy wypieku ciast.
- 12) Nabycie/wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków.

- 13) Nabycie/wzrost umiejętności przygotowywania posiłków na specjalne okazje (wigilia, imieniny uczestników i inne imprezy okolicznościowe).
- 14) Nabycie i rozwijanie umiejętności posługiwania się sprzętem AGD: kuchnia indukcyjna, piekarnik elektryczny, kuchenka mikrofalowa, robot kuchenny, sokowirówka, pralka itp.
- 15) Rozwijanie umiejętności wzajemnej współpracy i wzajemnej pomocy.
- 16) Podniesienie poczucia własnej wartości.
- 17) Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztaty Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.

**Wyposażenie:** Pracownia gastronomiczna wyposażona jest w niezbędny sprzęt AGD taki jak: lodówka, 2 kuchnie indukcyjne, 2 elektryczne piekarniki, 2 zmywarki, robot kuchenny, mikser, kuchenka mikrofalowa, sokowirówka, naczynia stołowe i wiele innych urządzeń potrzebnych do przeprowadzenia zróżnicowanych zajęć kulinarnych i pochodnych, korelujących z działaniami terapeutycznymi.

W ramach zajęć na pracowni, zgodnie z planem tygodniowym, realizowane będą:

- trening funkcjonowania w codziennym życiu: trening kulinarny, trening budżetowy, trening higieny i przestrzegania zasad sanitarnych oraz trening dbałości o wygląd zewnętrzny – załącznik nr 1,
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych – załącznik nr 2,
- trening umiejętności spędzania wolnego czasu – załącznik nr 3.

## **2. Pracownia arteterapii**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca grupowa i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką.

**Termin realizacji:** Praca ciągła, zajęcia prowadzone na pracowni, wynikające z planu zajęć z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i potrzeb (np. wystawa prac z rękodzieła, konkurs).

**Odpowiedzialny:** terapeuta zajęciowy/instruktor terapii zajęciowej.

**Cel główny:** Rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata

**Cele szczegółowe:**

- 1) Przestrzeganie zasad sanitarnych oraz wdrażanie zasad higieny poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.
- 2) Rozwijanie twórczości artystycznej.
- 3) Nabycie /wzrost/ kształtowania umiejętności odbioru, przeżywania i oceniania sztuki.
- 4) Rozwijanie twórczego myślenia, zainteresowania sztuką i jej technikami.
- 5) Kształcenie umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi.
- 6) Rozwijanie aktywności twórczej poprzez wykonywanie prac plastycznych, tworzenie wystaw, dekorowanie pomieszczeń ośrodka, oglądanie albumów o sztuce itp.
- 7) Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników.
- 8) Rozwijanie zainteresowań uczestników.
- 9) Doskonalenie umiejętności manualnych.
- 10) Nabycie/doskonalenie umiejętności planowania i przewidywania.
- 11) Rozwijanie wyobraźni i kreatywności.
- 12) Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
- 13) Rozwijanie umiejętności uczestników do brania udziału w konkursach plastycznych organizowanych przez różne instytucje.
- 14) Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.
- 15) Rozwijanie postaw patriotycznych związanych z tożsamością kultury narodowej i regionalnej. W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez:

a) Papieroplastyka:

- Wykonywanie z krepiny, bibuły kwiatów, wyklejanie obrazków na tekturze kulkami z bibuły, kolorowych gazet, ozdabianie choinek itp.
- Masa papierowa, (tworzenie z niej figur o różnych kształtach na potrzebę zdobnictwa).
- Wykonywanie kartek okolicznościowych.
- Wiklina papierowa.
- Origami modułowe.
- Wykonywanie sezonowych dekoracji placówki itp.

b) Malarstwo:

- Poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkle, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp.

- Malowanie różnymi rodzajami materiału: farba plakatowa, farba akwarelowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek.
- Zachęcanie, motywowanie do twórczości własnej uczestnika, jak i do odwzorowywania np. rysunek z natury.
- Ćwiczenie wyobraźni tj. malowanie ilustracji do wcześniej przytoczonego tekstu lub wysłuchanej muzyki.
- Nauka dostrzegania piękna otaczającej nas przyrody, wyrażania uczuć w swoich pracach.

c) Rękodzieło:

- Nauka i tworzenie obrazów z liści, płatków kwiatów itp.
  - Oklejanie słoików, butelek, wełną, sznurkiem itp.
  - Tworzenie obrazów typu collage.
  - Nauka zdobienia metodą decoupage.
  - Nauka wykorzystania materiałów ekologicznych w sztuce (tzw. darów natury) zbieranie, suszenie liści, gałęzi, kasztanów, szyszek,, traw, nasion roślin, owoców, mchu, muszli, trzciny.
  - Haft - krzyżkowy, gobelinowy itp.
  - Zdobnictwo i dekoratorstwo.
  - Układanie różnorodnych kompozycji w wazonie, koszykach.
  - Tworzenie stroików okazjonalnych, świątecznych wg własnej inwencji.
- Wyposażenie: nożyczki, pistolety klejowe, pędzle, igły, nici, mulina, farby, kredki, bloki, bibuła, krepina, kleje itp.

W ramach zajęć na pracowni, zgodnie z planem tygodniowym, realizowane będą: trening funkcjonowania w codziennym życiu: elementy treningu kulinarnego, trening budżetowy, trening higieny i przestrzegania zasad sanitarnych, trening dbałości o wygląd zewnętrzny – załącznik nr 1, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych – załącznik nr 2, trening umiejętności spędzania wolnego czasu – załącznik nr 3.

### **3. Pracownia majsterkowicza**

**Zakres:** postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** praca w małych grupach i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań.

Termin realizacji: praca ciągła oraz sezonowa, wg potrzeb i oczekiwań, lub inny układ wynikający z planu zajęć.

Odpowiedzialny: terapeuta zajęciowy/instruktor terapii zajęciowej.

**Cel główny:** Nabycie/ rozwijanie umiejętności życiowych (dom, praca, społeczeństwo).

**Cele szczegółowe:**

1. Przestrzeganie zasad sanitarnych oraz wdrażanie zasad higieny poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.
2. Nabycie umiejętności organizacji stanowiska pracy i przebiegu prostych czynności związanych z wykonaniem prac.
3. Zdobywanie wiedzy i umiejętności w zakresie stosowania przerw w procesie pracy.
4. Rozwijanie umiejętności samokontroli tempa pracy.
5. Kształtowanie zasad koleżeństwa w grupie z innymi uczestnikami.
6. Wzrost umiejętności przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny pracy przy korzystaniu z urządzeń technicznych i narzędzi w trakcie obróbki materiałów.
7. Nabycie umiejętności technicznych, niezbędnych do wykonywania prostych prac gospodarskich.
8. Kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności.
9. Kształtowanie świadomej aktywności i odpowiedzialności – (dom, jako przedmiot troski).
10. Kształtowanie i zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadania i powierzony materiał.
11. Zdobywanie wiedzy na temat ekonomicznego i ekologicznego gospodarowania materiałami.

W ramach pracowni wykonywane będzie czyszczenie listew i kawałków drewna papierem ściernym, rysowanie i wycinanie w deskach różnorodnych konturów, nauka posługiwania się śrubokrętem, wyrzynarką, wiertarką, wkrętarką, prace malarskie:



szpachlowanie dziur, dorabianie farby i malowanie fragmentów ścian i inne prace np. drobne naprawy, konserwacje.

12. Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztat Terapii Zajęciowej lub podjęcie zatrudnienia.

Wyposażenie: narzędzia i urządzenia stolarskie (wyrzynarka, wiertarka, wkrętarka), zestawy narzędzi i urządzeń do drobnych prac konserwatorskich i remontowych, itp.

W ramach zajęć na pracowni, zgodnie z planem tygodniowym, realizowane będą: trening funkcjonowania w codziennym życiu: elementy treningu kulinarnego, trening budżetowy, trening higieny i przestrzegania zasad sanitarnych oraz trening dbałości o wygląd zewnętrzny – załącznik nr 1, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych – załącznik nr 2, - trening umiejętności spędzania wolnego czasu – załącznik nr 3.

#### **4. Pracownia multimedialna**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne – ćwiczebne realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, praca z książką, w programach edukacyjnych. Termin realizacji: Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie według planu zajęć. Odpowiedzialny: terapeuta zajęciowy/instruktor terapii zajęciowej.

**Cel główny:** Nabywanie i rozwijanie kompetencji kluczowych – umiejętności IT.

##### **Cele szczegółowe:**

1. Przestrzeganie zasad sanitarnych oraz wdrażanie zasad higieny poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.
2. Nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu podstaw obsługi komputera: włączania komputera, korzystanie z myszki, klawiatury, tworzenie i otwieranie plików i folderów, nauka zapisywania pliku, nauka zapisywania na płycie CD, drukowanie.
3. Nabycie, doskonalenie umiejętności z zakresu programów Paint, Office Word – korzystanie z przybornika, rysowanie figur, wypełnianie kolorem, praca w edytorze tekstów, pisanie tekstu, poprawianie i uzupełnianie tekstu, zmiana fragmentów

tekstu, zaznaczanie, kopiowanie, przenoszenie, wycinanie fragmentów tekstu, wyrównywanie tekstu.

4. Wzrost wiedzy na temat ostrożności w obsłudze – zagrożenia utraty materiału.
5. Nabycie umiejętności wykorzystania wiedzy w praktyce – tworzenie stron kalendarza, redagowanie kroniki, gazetki itp.
6. Rozwijanie umiejętności intelektualnych poprzez pracę w programach edukacyjnych.
7. Nabycie umiejętności wyszukiwania w internecie informacji dotyczących bieżących tematów i wydarzeń.
8. Nabycie umiejętności korzystania z programów do odtwarzania plików zdjęciowych, muzycznych czy filmowych.
9. Rozwijanie zainteresowań.
10. Poszerzanie wiedzy o otaczającym ich świecie.
11. Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztat Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.

Wyposażenie: Uczestnicy będą mieli do dyspozycji zestawy komputerowe z dostępem do internetu, urządzenie wielofunkcyjne.

W ramach zajęć na pracowni, zgodnie z planem tygodniowym, realizowane będą: - trening funkcjonowania w codziennym życiu: elementy treningu kulinarnego, trening budżetowy, trening higieny oraz przestrzegania zasad sanitarnych, trening dbałości o wygląd zewnętrzny – załącznik nr 1, - trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych – załącznik nr 2, trening umiejętności spędzania wolnego czasu – załącznik nr 3.

## **5. Pracownia teatralno-artystyczna**

**Zakres:** postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** praca grupowa i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką.

Termin realizacji: Praca ciągła, zajęcia odbywać się będą codziennie według planu zajęć.

Odpowiedzialny: terapeuta zajęciowy/instruktor terapii zajęciowej.

**Cel główny:** Zwiększenie poziomu aktywności poprzez kontakt z muzyką i sztuką.

**Cele szczegółowe:**

1. Przestrzeganie zasad sanitarnych oraz wdrażanie zasad higieny poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.
2. Zwiększenie dbałości o kulturę języka, kultywowanie tradycji, zwyczajów i obrzędów.
3. Wzrost motywacji uczestników do współtworzenia inscenizacji słowno-muzycznych.
4. Rozwijanie i kształtowanie prawidłowej mowy – wyrazistości wypowiedzi, właściwej intonacji, prawidłowego operowania głosem, korygowanie usterek językowych, właściwej postawy i oddechu przy wygłaszaniu kwestii.
5. Rozwijanie umiejętności intelektualnych – zrozumienia treści scenariusza.
6. Zwiększenie możliwości pamięciowych – opanowania krótkich tekstów i piosenek.
7. Zwiększenie umiejętności pracy w grupie.
8. Pokonywanie barier społecznych – nieśmiałości, dotyku, itp.
9. Wzrost poziomu samooceny.
10. Rozwijanie kreatywności, rozbudzanie wyobraźni.
11. Uwrażliwienie na sztukę, kształtowanie gustu muzycznego.
12. Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej.
13. Zwiększenie kompetencji emocjonalnych – wyrażania uczuć pozytywnych, jak i negatywnych, pokonywanie tremy, osvajanie z szeroką publicznością.
14. Motywowanie do czynnego udziału w organizowaniu cyklicznych uroczystości okolicznościowych na terenie ŚDS (Wielkanoc-marzec/kwiecień, Dzień Kobiet-marzec, Dzień Chłopaka-wrzesień, Andrzejki-listopad, Wigilia-grudzień).
15. Motywowanie do udziału w różnych imprezach poza ŚDS (konkursy, festiwale piosenek, prezentacje małych form teatralnych, festyny integracyjne).
16. Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie.
17. Zwiększenie umiejętności opanowania emocji poprzez działanie relaksacyjne.
18. Wzrost umiejętności kojarzenia.
19. Pobudzenie potrzeb estetycznych i poznawczych.

Wyposażenie: projektor, przenośny zestaw nagłośnieniowy z 2 mikrofonami i statywami, laptop.

W ramach zajęć na pracowni, zgodnie z planem tygodniowym, realizowane będą: trening funkcjonowania w codziennym życiu: elementy treningu kulinarnego, trening budżetowy, trening higieny oraz przestrzegania zasad sanitarnych, trening dbałości o wygląd zewnętrzny – załącznik nr 1, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych – załącznik nr 2, trening umiejętności spędzania wolnego czasu – załącznik nr 3.

## **6. Rehabilitacja ruchowa, zajęcia sportowe**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Praca w małych grupach i indywidualna, metody praktyczne – ćwiczebne, realizacji zadań.

**Termin realizacji:** Praca ciągła, zajęcia będą odbywały się codziennie. **Odpowiedzialny:** fizjoterapeuta.

**Cel główny:** Poprawa i utrzymanie stanu psychofizycznego.

### **Cele szczegółowe:**

1. Przestrzeganie zasad sanitarnych oraz wdrażanie zasad higieny poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.
2. Nabycie, doskonalenie sprawności ruchowej w ramach ćwiczeń koordynacyjnych, ogólnousprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, równoważnych. Ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych.
3. Rozładowanie napięć psychicznych.
4. Polepszenie samopoczucia.
5. Wzrost aktywności psychospołecznej.
6. Stymulowanie uczestników w kierunku wzrostu samodzielności.
7. Pogłębianie nawyku właściwej pielęgnacji i higieny, umiejętność lepszej kontroli swojego zdrowia.
8. Kształtowanie przez sport cech charakteru i woli, unormowanie postępowania w grupie, uaktywnienie, wyrabianie odwagi, hartowanie psychiczne.
9. Nabycie sprawności fizycznej w celu podjęcia pracy (lepszego zarobku), a zatem polepszenia własnej egzystencji.
10. Wdrażanie do zdrowego, higienicznego, i bezpieczniejszego życia oraz czynnego spędzania czasu wolnego.

11. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (w tym w uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt u lekarza), pomoc w zakupie leków oraz dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.
12. Podnoszenie zdolności poznawczych: uwagi, spostrzegawczości, orientacji w przestrzeni, wyobraźni, umiejętności myślenia przyczynowo - skutkowego, przewidywania oraz podejmowania właściwych decyzji.  
Wyposażenie: stół do masażu, bieżnia, UGUL z osprzętem, materace, materiały do ćwiczeń (np. woreczki, szarfy).

W ramach zajęć rehabilitacji ruchowej, zgodnie z planem tygodniowym, realizowany będzie :  
trening funkcjonowania w codziennym życiu: trening higieny oraz przestrzegania zasad sanitarnych - załącznik nr 1, trening umiejętności spędzania czasu wolnego - załącznik nr 3.

## **7. Poradnictwo psychologiczne**

**Zakres:** Postępowanie wspierająco – aktywizujące.

**Formy, metody pracy:** Społeczność terapeutyczna, treningi (umiejętności społecznych i interpersonalnych z zakresu nawiązywania i utrzymania kontaktów społecznych, motywowania do funkcjonowania w oparciu o własne możliwości oraz kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie, trening asertywności, trening rozpoznawania emocji, trening umiejętności spędzania czasu wolnego, trening umiejętności komunikacyjnych itp.), psychodrama, psychorysunek, muzykoterapia, psychoedukacja.

**Termin realizacji:** Psychoterapia indywidualna i grupowa, według planu zajęć.

Odpowiedzialny: psycholog

**Cel główny:** Poprawa funkcjonowania psychicznego i społecznego uczestników.

**Cele szczegółowe:**

1. Przestrzeganie zasad sanitarnych oraz wdrażanie zasad higieny poprzez wyrobienie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.
2. Zwiększenie poczucia własnej wartości.
3. Nabycie umiejętności służących samodzielnemu życiu w otwartym środowisku.
4. Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z zaburzeniami psychicznymi z innymi osobami z otoczenia.
5. Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej.
6. Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych.

7. Budowanie poczucia bezpieczeństwa, empatii, zachęty, otwartości.
8. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny.
9. Rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie.
10. Kształtowanie umiejętności różnicowania emocji.
11. Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych.
12. Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania.
13. Rozwijanie umiejętności asertywnych.
14. Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.
15. Rozwijanie myślenia twórczego, kształtowanie umiejętności planowania.
16. Kształtowanie podejmowania decyzji.
17. Kształtowanie umiejętności gospodarowania własnym czasem.
18. Przygotowanie do uczestnictwa w innych formach wsparcia takich jak Warsztat Terapii Zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia.

Psycholog dokonuje diagnozy dotyczącej funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego i społecznego. Wspiera zespół terapeutyczny podczas opracowywania planów wspierająco - aktywizujących. Zajmuje się poradnictwem psychologicznym dla uczestników oraz ich rodzin. Psycholog daje również wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych.

W ramach zajęć poradnictwa psychologicznego, zgodnie z planem tygodniowym, realizowany będzie:

- trening funkcjonowania w codziennym życiu: trening higieny oraz przestrzegania zasad sanitarnych - załącznik nr 1,
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów oraz trening umiejętności komunikacyjnych - załącznik nr 2.

#### **V. Metody, sposoby i kryteria (ilościowe i jakościowe) oceny efektów działalności Domu, w tym – postępów uczestników**

Każdy IPPWA uczestnika podlega ocenie zespołu wspierająco – aktywizującego co pół roku. Celem oceny postępów uczestnika będzie kompleksowa analiza jego postępów, co będzie stanowić podstawę do konstruowania dalszych indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizujących. Aby dokonać poprawnej i miarodajnej oceny postępów

uczestników, każdy z terapeutów prowadzi dziennik zajęć, w którym wpisuje zakres i formę prowadzonych zajęć, wymienia uczestników oraz opisuje ich aktywność. Prowadzący dostosowują treści, metody i organizację zajęć do możliwości psychofizycznych uczestników, które będą okresowo oceniane, modyfikowane i doskonalone. Każdy z uczestników będzie traktowany podmiotowo zgodnie z możliwościami psychofizycznymi oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego. Postępowanie wspierająco-aktywizujące będzie zindywidualizowane i oparte na elastycznym, długotrwałym procesie terapeutycznym.

#### **VI. Szkolenia kadry terapeutycznej**

Kadra terapeutyczna zgodnie z §23 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz.249) będzie uczestniczyła w szkoleniach wynikających ze zgłaszanych potrzeb przy właściwej organizacji pracy ŚDS. Szkolenia będą odbywały się w dwóch turach, gdzie część personelu będzie prowadziła zajęcia podczas nieobecności kadry uczestniczącej w szkoleniu. Uczestnicy podczas szkoleń kadry będą podzieleni na mniejsze grupy dopasowane do ilości obecnych instruktorów. W tych dniach będziemy posiłkować się wsparciem rodziców, opiekunów i wolontariuszy, o których mowa w §12 p. 3 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

#### **VII. Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy**

Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy będą odbywały się w grupach, nad którymi opiekę będą sprawować pracownicy merytoryczni ( instruktorzy terapii zajęciowej, terapeuci, psycholog, opiekun medyczny, fizjoterapeuta,). Wyjątek będą stanowiły zajęcia, w których pożądana jest obecność całej społeczności Domu: zebrania społeczności, wspólny posiłek, imprezy okolicznościowe, zajęcia rekreacyjno-sportowe - załącznik nr 4. Ramowy tygodniowy plan pracy.

Kryterium doboru grupy będą stanowiły zainteresowania, wzajemne sympatie, zbliżony stan psychofizyczny, preferencje uczestników, jak również potrzeby wynikające z indywidualnego planu postępowania wspierająco –aktywizującego.

Zakłada się zmienny skład grup, w zależności od predyspozycji oraz potrzeb uczestników jak i stopnia skomplikowania prowadzonych zajęć.

## **VIII. Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy wdrażane w przypadku zawieszenia działalności domu**

Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy w przypadku zawieszenia działalności środowiskowego domu będą odbywały się zdalnie z wykorzystaniem telefonu oraz internetu. Organizowane zajęcia przyjmą formę zarówno zajęć grupowych, jak i indywidualnych w zależności od charakteru prowadzonych zajęć.

Praca prowadzona będzie w formie:

- a) rozmów z uczestnikami i opiekunami, udzielenia informacji oraz wskazówek odnośnie obecnej sytuacji,
- b) udzielanie wsparcia psychologicznego uczestnikom i opiekunom w trakcie pandemii.
- c) objaśnianie komunikatów dotyczących postępowania w trakcie pandemii,
- d) budowanie relacji oraz podtrzymywanie kontaktu z uczestnikiem,
- e) proponowanie aktywnych form spędzania czasu,
- f) aktywizacja uczestników za pomocą zadań intelektualnych w postaci rebusów, ćwiczeń oraz zadań do pracy własnej,
- g) utrzymanie ciągłości działalności ŚDS,
- h) dostarczanie materiałów do samodzielnej pracy,
- i) wsparcia przez kontakt indywidualnym przy zachowaniu reżymu sanitarnego np. dostarczenie paczek żywnościowych przygotowanych przez Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej, materiałów do terapii.

Ponadto pracownicy:

- a) dostarczą maseczki dla uczestników oraz opiekunów, zgodnie z zapotrzebowaniem,
- b) przygotują materiały do zajęć zdalnych,
- c) zdezynfekują ŚDS.

## **IX. Instrukcja organizacji pracy Domu w Nowym Dworze Mazowieckim w okresie pandemii**

W trosce o dobro uczestników oraz pracowników w okresie panującej pandemii zgodnie z rekomendacją Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej oraz Sanepidu, kierownik czasowo:

1. Zakazuje:



- a) wstępu na teren ŚDS osobom, których obecność nie jest konieczna do zapewnienia ciągłości działalności,
- b) przychodzenia do placówki w sytuacji stwierdzenia u uczestnika lub pracownika niepokojących objawów choroby zakaźnej oraz w przypadku styczności z osobami izolowanymi lub kwarantannowanymi.

## 2. Zaleca:

- a) uczestnikom oraz pracownikom stosowanie środków ochrony osobistej w postaci, maseczek, fartuchów oraz rękawiczek,
- b) pozostanie w domu uczestnikom oraz pracownikom, którzy mieli kontakt z osobą podejrzaną o zachorowanie/kwarantannowaną lub wykazujących objawy infekcji dróg oddechowych,
- c) wprowadzenie do bieżących zajęć i treningów tematyki dotyczącej obecnej sytuacji epidemicznej,
- d) permanentnie zwracać uwagę na konieczność zachowania higieny osobistej oraz przestrzegania obowiązujących zakazów,
- e) w miarę możliwości utrzymanie pracy zdalnej za pośrednictwem telefonu oraz Internetu, w tym portali społecznościowych,
- f) wszystkim pracownikom oraz uczestnikom zachowywanie social distancing w odległości nie mniejszej niż 1,5 m.

## 3. Nakazuje:

- a) pracownikom obserwowanie stanu zdrowia uczestników oraz personelu.
- b) pomiar temperatury ciała przy użyciu termometru bezdotykowego u uczestników, personelu i osób współpracujących po uprzednim uzyskaniu ich zgody, w przypadku odmowy podaniu się badaniu osoba nie zostanie wpuszczona na teren ŚDS,
- c) dezynfekcję rąk przed wejściem na teren placówki oraz samochodu,
- d) codzienne dezynfekowanie powierzchni dotykowych,
- e) dezynfekowanie powierzchni dotykowych każdorazowo w przypadku zmiany grupy w danej pracowni,
- f) dezynfekcję całości pojazdu służbowego między każdą grupą uczestników,
- g) bieżące sprzątnięcie i dezynfekcję toalet możliwie najczęściej ( przynajmniej 4 razy dziennie),

## 4. Wprowadza

- a) podział uczestników na dwie grupy i ograniczam liczbę uczestników przebywających w ŚDS danego dnia do 50% stanu osobowego,
- b) na stan placówki środki do dezynfekcji

5. Ogranicza:

- a) zajęcia grupowe oraz zaleca dostosowanie zajęć w pracowniach do małych, kilku osobowych grup w miarę możliwości o stałym składzie. Grupy w miarę możliwości pozostają odseparowane od siebie w celu ograniczenia kontaktu,

**X. Przewidywane cykliczne wydarzenia okolicznościowe organizowane na terenie Domu z podziałem na miesiące**

- Styczeń: obchody imienin uczestników, Bał Karnawałowy
- Luty: obchody imienin uczestników, Tłusty czwartek, Dzień Zakochanych (dyskoteka)
- Marzec: obchody imienin uczestników, Międzynarodowy Dzień Kobiet, przygotowanie palm i ozdób Wielkanocnych
- Kwiecień: obchody imienin uczestników, świętowanie pierwszych dni wiosny Światowy Dzień Ziemi
- Maj: obchody imienin uczestników, Konstytucja 3 Maja, Dzień Matki
- Czerwiec: obchody imienin uczestników, Międzynarodowy Dzień Dziecka, (grillowanie), Dzień Ojca
- Lipiec: obchody imienin uczestników, wyjazd wakacyjny
- Sierpień: obchody imienin uczestników, kolaz wakacyjny
- Wrzesień: obchody imienin uczestników, Dzień Chłopaka
- Październik: obchody imienin uczestników, Międzynarodowy Dzień Zwierząt, przygotowanie do świąt Wszystkich Świętych
- Listopad: obchody imienin uczestników, Narodowe święto Niepodległości, wróżby Andrzejkowe
- Grudzień: obchody imienin uczestników, Dzień św. Mikołaja, Wigilia Bożego Narodzenia.

**XI. Współpraca z organizacjami**

Środowiskowy Dom Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Nowym Dworze Mazowieckim współpracuje z:

- a. Urzędem Miejskim w Nowym Dworze Mazowieckim
- b. Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej na terenie powiatu nowodworskiego
- c. Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Dworze Mazowieckim
- d. Przychodnią Rejonową w Nowym Dworze Mazowieckim
- e. Państwowym Funduszem Rehabilitacyjnym Osób Niepełnosprawnych
- f. Stowarzyszeniami
- g. Fundacjami

Współpraca dotyczy:

- a. Wymiany informacji w zakresie oferty ŚDS w stosunku do potencjalnych uczestników,
- b. wymiany doświadczeń w pracy osobami niepełnosprawnymi intelektualnie,
- c. uzupełnianie materiału diagnostycznego,
- d. konsultacji w zakresie trudności formalnych,
- e. uczestnictwa uczestników ŚDS w projektach unijnych,
- f. wsparcia uczestników.

## Załącznik nr 1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu

L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
1.	Dbałość o wygląd zewnętrzny, praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład;	Praca ciągła, zajęcia odbywają się zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy	Nabywanie/doskonalenie umiejętności: wyrabianie nawyków higienicznych, dobieranie stosownej odzieży do okoliczności, pory dnia i roku, samodzielnego prania ręcznego, obsługi sprzętu AGD, prasowania, składania ubrań, rozwieszania wypranej odzieży, kontrola swojego wyglądu, schludny wygląd, regularne czyszczenie obuwia i dbanie o własną odzież, regularna zmiana bielizny osobistej.
2.	Nauka higieny, praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy – pogadanka, dyskusja, wykład;	Praca ciągła, zajęcia odbywają się zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy	Nabywanie/doskonalenie umiejętności: dbania o higienę osobistą całego ciała, korzystanie z przyborów toaletowych oraz różnych kosmetyków np.: dezodorantów, kremów, balsamów itp., posiadanie nawyków higienicznych, zwłaszcza mycie rąk (po wyjściu z toalety, po powrocie do domu, przyjeździe z ulicy, przed posiłkami), używanie chusteczek do nosa, higiena jamy ustnej, pielęgnacja paznokci (obcinanie paznokci obu rąk), postępowanie się pilnikiem do paznokci, higiena podczas miesiączki, golenie się, pielęgnacja włosów (mycie, suszenie, układanie włosów, strzyżenie włosów), przestrzeganie zasady nie korzystania z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób, itp.

<b>L.p.</b>	<b>Formy, metody pracy</b>	<b>Termin realizacji</b>	<b>Osoba odpowiedzialna</b>	<b>Cele, spodziewane efekty</b>
3.	Nauka przestrzegania zasad sanitarnych oraz wdrażanie nawyku częstego mycia i dezynfekcji rąk.	Praca ciągła, zajęcia odbywają się zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy, psycholog, fizjoterapeuta	Nabywanie/doskonalenie dbałości o przestrzeganie zasad sanitarnych obowiązujących na terenie Domu oraz poza nim.
4.	Trening porządkowy	Praca ciągła, zajęcia odbywają się zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy	Nabywanie/doskonalenie dbałości o czystość i porządek na terenie Domu. Planowanie prac porządkowych, współpraca podczas wykonywania prac porządkowych.
5.	Trening kulinarny, umiejętności praktycznych, praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy, pogadanka, dyskusja, wykład;	Praca ciągła, zajęcia odbywają się zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy	Nabywanie/doskonalenie umiejętności: planowania posiłków, poznania zasad prawidłowego przechowywania żywności, korzystania z przepisów kulinarnych, obsługi sprzętu AGD, dbałość o estetykę podczas jedzenia, dekorowanie stołu na co dzień i od święta, posługiwanie się sztucami, odnoszenie po sobie naczyń, zasady zdrowego odżywiania się itp. Nabywanie/doskonalenie umiejętności sposobów przygotowania i spożywania posiłków z zastosowaniem zasad sanitarno-epidemiologicznych w okresie panowania epidemii.
6.	Trening budżetowy praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów;	Praca ciągła, zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy	Nabywanie/doskonalenie umiejętności w zakresie: poznania wartości pieniądza, umiejętności samodzielnych zakupów, przygotowanie listy potrzebnych artykułów, rozpoznawanie przydatności do użycia poszczególnych produktów, orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń, dokonywanie terminowych

L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
				opłat za np.: czynsz, światło woda, itp., odpowiedzialność za zawieranie umów (na telefon, Internet, TV), odpowiedzialność za kredy i pożyczki (Prowident, Chwilówki).

## Załącznik nr 2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
1.	<p>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów; praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne - ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, burza mózgów; metody asymilacji wiedzy- pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką; kształtowanie pozytywnych relacji z osobami bliskimi uczestnik, jako członek grupy uczestnik, jako członek placówki ŚDS, uczestnik, jako</p>	<p>Praca ciągła, zgodnie z planem tygodniowym</p>	<p>Terapeuta zajęciowy, Psycholog</p>	<p>Nabywanie, doskonalenie umiejętności w zakresie: nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, uczestnik uczy się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów, właściwej komunikacji interpersonalnej. Stosowne zachowanie w miejscach publicznych. Zajęcia praktyczne poza siedzibą ŚDS-forma wyjazdowa polegająca na tym, że uczestnicy wspierani przez pracowników ŚDS załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe, wypełniają dokumenty, prowadzą rozmowy z urzędnikami (możliwość skorzystania z zasiłków celowych, możliwość dofinansowania z środków NFZ zaopatrzenia ortopedycznego, mat. pomocniczych, profilaktyka zdrowotna, poszukiwanie pracy np. sezonowej),</p> <p>- najbliższa rodzina - role, zajęcia i obowiązki domowe, wykonywane zawody, obchody świąt rodzinnych,</p>

L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
	<p>członek społ. lokalnej uczestnik w środowisku przyrodniczym; uczestnik, jako konsument</p>			<p>dom rodzinny mieszkanie, funkcje, wyposażenie, adres,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kolega, przyjaciel, opiekun, normy współżycia w grupie, formy grzecznościowe, współuczestnictwo w zabawie i pracy zespołowej, utrzymanie ładu i porządku w miejscu pobytu,</li> <li>- podopieczni i pracownicy ŚDS, stosunki między nimi, ich funkcje, budynek, pomieszczenia, przeznaczenie, otoczenie, ogród, ulica, nazwa, adres placówki,</li> <li>- sąsiedzi, znajomi, role społeczne, okolica, władze lokalne, region, tradycje – obyczaje,</li> <li>- pory roku i zjawiska im towarzyszące, świat roślin, ich znaczenie i uprawy, świat zwierząt, hodowla i opieka, ochrona środowiska,</li> <li>- sklepy, asortyment, płacenie, punkty usługowe, poczta, telekomunikacja, lokale gastronomiczne, komunikacja i środki transportu, wychowanie</li> <li>- komunikacyjne, książka, prasa, radio, telewizja, kino, teatr, koncert, muzeum, wystawa,</li> </ul>



L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
2.	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych</p> <p>Zajęcia będą realizowane przy użyciu następujących metod:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowa ukierunkowana,</li> <li>- metoda instruktażowa,</li> <li>- samoocena</li> <li>- informacje zwrotne</li> <li>- demonstracja.</li> </ul>	Praca ciągła, zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy, Psycholog	<p>Trening obejmuje doskonalenie kompetencji komunikacyjnych, czyli zdolności do wybierania odpowiednich struktur językowych oraz umiejętność uwzględniania sytuacji mówienia, na którą składają się właściwości poznawcze i emocjonalne mówiącego, pełnione przez niego role społeczne, system norm i wartości.</p> <p>W wyniku tego treningu uczestnicy powinni nabyć wiedzę o na temat budowania zdań odpowiednich do sytuacji społecznych, rang rozmówców oraz celów wypowiedzi. Uczestnicy w akcie komunikacji powinni dostrzegać sytuacyjne uwarunkowania wypowiedzi, a wśród nich takie komponenty jak miejsce i czas rozmowy, kanał przekazu informacji i gatunek wypowiedzi oraz temat rozmowy, zależnie od liczby rozmówców stosować formę monologową, dialogową.</p> <p>Uczestnicy uwzględnić mają w wypowiedziach czas rozmowy, który wyznacza trzy typy interakcji między nadawcą a odbiorcą, gdy zachodzi w tym samym dla uczestników czasie</p>

L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
				<p>lub gdy nadawca zwraca się do odbiorców w przyszłości.</p> <p>Uczestnicy poznają uwarunkowane wypowiedzi, na które składają się społeczne role językowe, realizowane przez mówiących w sytuacjach komunikacyjnych.</p> <p>Role tworzą układ hierarchiczny a każda z nich dysponuje innym zasobem środków językowych.</p> <p>O rolach językowych decydują: ranga rozmówców, ich wzajemna pozycja, rodzaj kontaktu (oficjalny lub nieoficjalny), indywidualny lub grupowy, trwałe lub sporadyczny.</p> <p>Uczestnicy stosownie do okoliczności wybierają odpowiedni gatunek np. propozycja, rada wspomnienie, protest, ostrzeżenie, zakaz, nakaz, prośba, polecenie.</p> <p>W czasie ćwiczeń uczestnicy zwracają uwagę na zróżnicowanie sposobów mówienia w zależności od rodzaju kontaktu (pośredni, i bezpośredni, oficjalny i nieoficjalny oraz relacji (równorzędna i nierównorzędna) pomiędzy rozmówcami.</p> <p>Sytuacje ćwiczeń obejmują interakcje z jedną lub kilkoma osobami a znaczenie</p>

L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
				<p>komunikatu wyznacza także umiejętność interpretowania znaków niewerbalnych (gestów, mimiki, prozodii, dystansu przestrzennego między osobami).</p> <p>W czasie ćwiczeń uczestnicy korzystają z fotografii, dla których proponują kilka wariantów zachowań komunikacyjnych, uzupełniają brakujące elementy komunikatów w różnych kontekstach sytuacyjnych, podejmują próby interpretowania przekazów.</p>

### Załącznik nr 3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

L.p.	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Cele, spodziewane efekty
1.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne - ćwiczebne, realizacji zadań; metody problemowe – klasyczna, przypadków, sytuacyjna, metody asymilacji wiedzy- pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką.	Praca ciągła, zgodnie z planem tygodniowym	Terapeuta zajęciowy	Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: biblioterapia, muzykoterapia, świetlicowe gry towarzyskie, spacer, wycieczki rowerowe, spotkania towarzyskie z osobami z najbliższego otoczenia, sąsiadami i znajomymi, pogadanki, panele dyskusyjne, zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej (nauka lub podtrzymywanie, na możliwym do osiągnięcia poziomie, umiejętność czytania ze zrozumieniem oraz pisanie itp.

## Załącznik nr 4. Ramowy tygodniowy plan pracy

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>8.00 - 9.00</b>	Dotarcie do ŚDS - kawa, herbata	Dotarcie do ŚDS - kawa, herbata	Dotarcie do ŚDS - kawa, herbata	Dotarcie do ŚDS - kawa, herbata	Dotarcie do ŚDS - kawa, herbata
<b>9.00 - 10.00</b>	Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe.	Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe.	Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe.	Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe.	Trening ruchowy/ćwiczenia. Gry zręcznościowe.
<b>10.00 - 10.45</b>	Przerwa śniadaniowa	Przerwa śniadaniowa	Przerwa śniadaniowa	Przerwa śniadaniowa	Przerwa śniadaniowa
<b>10.45 - 13.00</b>	Terapia zajęciowa w małych grupach w pracowniach: - multimedialnej, - gastronomicznej, - majsterkownicza, - teatralno-artystycznej, - arteterapii. Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z psychologiem	Terapia zajęciowa w małych grupach w pracowniach: - multimedialnej, - gastronomicznej, - majsterkownicza, - teatralno-artystycznej, - arteterapii. Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z psychologiem	Terapia zajęciowa w małych grupach w pracowniach: - multimedialnej, - gastronomicznej, - majsterkownicza, - teatralno-artystycznej, - arteterapii. Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z psychologiem	Terapia zajęciowa w małych grupach w pracowniach: - multimedialnej, - gastronomicznej, - majsterkownicza, - teatralno-artystycznej, - arteterapii. Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z psychologiem.	Terapia zajęciowa w małych grupach w pracowniach: - multimedialnej, - gastronomicznej, - majsterkownicza, - teatralno-artystycznej, - arteterapii. Zajęcia indywidualne lub w małych grupach

<b>Godz.</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
	<p>Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z fizjoterapeutą.</p> <p>Treningi w małych grupach lub indywidualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funkcjonowania w życiu codziennym</li> <li>- umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</li> <li>- umiejętności komunikacyjnych,</li> <li>- spędzania wolnego czasu</li> </ul>	<p>Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z fizjoterapeutą.</p> <p>Treningi w małych grupach lub indywidualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funkcjonowania w życiu codziennym</li> <li>- umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</li> <li>- umiejętności komunikacyjnych</li> <li>- spędzania wolnego czasu</li> </ul>	<p>Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z fizjoterapeutą.</p> <p>Treningi w małych grupach lub indywidualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funkcjonowania w życiu codziennym</li> <li>- umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</li> <li>- umiejętności komunikacyjnych</li> <li>- spędzania wolnego czasu</li> </ul>	<p>Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z fizjoterapeutą.</p> <p>Treningi w małych grupach lub indywidualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funkcjonowania w życiu codziennym</li> <li>- umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</li> <li>- umiejętności komunikacyjnych</li> <li>- spędzania wolnego czasu</li> </ul>	<p>z psychologii m.</p> <p>Zajęcia indywidualne lub w małych grupach z fizjoterapeutą.</p> <p>Treningi w małych grupach lub indywidualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funkcjonowania w życiu codziennym</li> <li>- umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</li> <li>- umiejętności komunikacyjnych</li> <li>- spędzania wolnego czasu</li> </ul>
<b>13.00 - 14.00</b>	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad

<b>Godz.</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>14.00-15.00</b>	Ludoterapia Zajęcia porządkowe	Muzykoterapia Zajęcia porządkowe	Biblioterapia Zajęcia porządkowe	Filmoterapia Zajęcia porządkowe	Zebrania społeczności
<b>15.00-16.00</b>	Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji	Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji	Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji	Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji	Odjazd uczestników. Uzupełnianie dokumentacji