

**UCHWAŁA NR 191/1149/22**  
**ZARZĄDU POWIATU PODDĘBICKIEGO**

z dnia 30 marca 2022 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Pęczniewie na 2022 rok**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 528) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249), Zarząd Powiatu Poddębickiego uchwala, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie na 2022 rok, opracowany przez jego Dyrektora w uzgodnieniu z Wojewodą Łódzkim, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Staroście Poddębickiemu.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Zarządu

**Małgorzata Komajda**

Członek Zarządu

**Piotr Majer**

Członek Zarządu

**Zdzisław Cyganiak**

Członek Zarządu

**Piotr Kozłowski**

Członek Zarządu

**Beata Przybylska**





## DOKUMENT PODPISANY ELEKTRONICZNIE

### Dane podpisywanego dokumentu

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Typ dokumentu           | Uchwała   |
| Numer dokumentu         | 191/1149/22   |
| Data dokumentu          | 2022-03-30  |
| Organ wydający          | Zarząd Powiatu Poddębickiego  |
| Przedmiot regulacji     | w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie na 2022 rok |
| Identyfikator dokumentu | 756ABAF5-73C4-46AF-92FD-EB0F59095E49  |

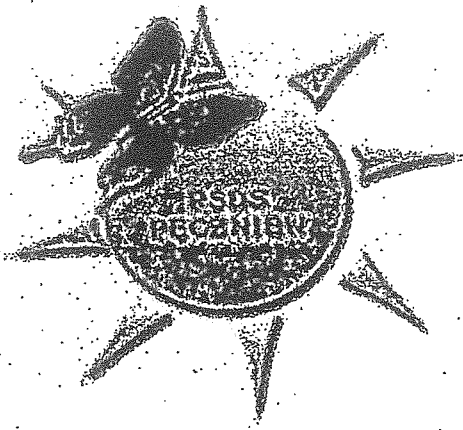
### Informacje o złożonych podpisach elektronicznych

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Podpis:</b>        |  |
| Sygnatura             | Signature-1298095257   |
| Numer seryjny         | 212E1CC00DBBCF11   |
| Osoba podpisująca     | Małgorzata Janina Komajda  |
| Instytucja            | Starostwo Powiatowe w Poddębicach  |
| Miejscowość           | Poddębice  |
| Kraj                  | PL   |
| Data złożenia podpisu | 30.03.2022 14:12:00  |
| Zakres podpisu        | Cały dokument  |
| Wystawca certyfikatu  | VATPL-5250001090 CUZ Sigillum - QCA1 Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych S.A. PL |
| <b>Podpis:</b>        |  |
| Sygnatura             | Signature-1219769087   |
| Numer seryjny         | 261344FD435A2379   |
| Osoba podpisująca     | Piotr Lucjan Majer   |
| Instytucja            | Starostwo Powiatowe w Poddębicach  |
| Miejscowość           | Poddębice  |
| Kraj                  | PL   |
| Data złożenia podpisu | 30.03.2022 14:16:00  |
| Zakres podpisu        | Cały dokument  |
| Wystawca certyfikatu  | VATPL-5250001090 CUZ Sigillum - QCA1 Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych S.A. PL |
| <b>Podpis:</b>        |  |
| Sygnatura             | Signature-78899229   |
| Numer seryjny         | 299214BA8E22A9E3   |
| Osoba podpisująca     | Zdzisław Krzysztof Cyganiak  |
| Kraj                  | PL   |
| Data złożenia podpisu | 30.03.2022 14:21:00  |
| Zakres podpisu        | Cały dokument  |
| Wystawca certyfikatu  | VATPL-5250001090 CUZ Sigillum - QCA1 Polska Wytwórnia Papierów Wartościowych S.A. PL |
| <b>Podpis:</b>        |  |
| Sygnatura             | Signature-1063289157   |
| Numer seryjny         | 76C5E0FDB2B77A38   |
| Osoba podpisująca     | Piotr Kozłowski  |
| Instytucja            | Starostwo Powiatowe w Poddębicach  |
| Miejscowość           | Poddębice  |
| Kraj                  | PL   |
| Data złożenia podpisu | 30.03.2022 14:25:00  |
| Zakres podpisu        | Cały dokument  |
| Wystawca certyfikatu  | VATPL-5250001090 CUZ Sigillum - QCA1 Polska Wytwórnia Papierów                       |



|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | Wartościowych S.A. PL   |
| <b>Podpis:</b>        |   |
| Sygnatura             | Signature-773634669   |
| Numer seryjny         | 196AFC428667A319  |
| Osoba podpisująca     | Beata Lidia Przybylska  |
| Instytucja            | Starostwo Powiatowe w Poddębicach   |
| Miejscowość           | Poddębice   |
| Kraj                  | PL  |
| Data złożenia podpisu | 30.03.2022 14:29:00   |
| Zakres podpisu        | Cały dokument   |
| Wystawca certyfikatu  | VATPL-5250001090 CUZ Sigillum - QCA1 Polska Wytwórnia Papierów<br>Wartościowych S.A. PL |





**PLAN PRACY  
POWIATOWEGO ŚRÓDOWISKOWEGO  
DOMU SAMOPOMOcy  
W PĘCZNIEWIE**

**NA 2022 ROK**

POWIATOWY ŚRÓDOWISKOWY  
DOM SAMOPOMOcy  
W PĘCZNIEWIE  
ul. Wspólna 4, 99-235 Pęczniew  
tel./fax 43 678-13-55  
506 912 464, 506 912 463  
NIP 328 13 24 134, REGON 731513216

**DYREKTOR**  
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Pęczniewie  
*Renata Wodziak*



## SPIS TREŚCI

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1.     | Cel ogólny.....  | 6  |
| 2.     | Cele szczegółowe .....   | 10 |
| 2.1.   | Cele szczegółowe w pracy z osobami chorymi psychicznie (typ A).....  | 11 |
| 2.2.   | Cele szczegółowe w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną (typ B).....                            | 12 |
| 2.3.   | Cele szczegółowe w pracy z osobami wykazującymi inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C)..... | 13 |
| 3.     | Planowane formy i metody pracy z Uczestnikami w ramach postępowania wspierająco- aktywizującego.....           | 15 |
| 3.1.   | Wykaz pomieszczeń.....   | 15 |
| 3.2.   | Wykaz sprzętów.....  | 16 |
| 3.3.   | Trening funkcjonowania w codziennym życiu.....   | 17 |
| 3.3.1. | Formy pracy i zakres działań.....  | 17 |
| 3.3.2. | Metody pracy .....   | 18 |
| A)     | Trening kulinarny.....   | 18 |
| B)     | Trening porządkowy.....  | 19 |
| C)     | Trening umiejętności praktycznych, w tym krawiecko-hafciarski.....   | 20 |
| D)     | Trening budżetowy.....   | 21 |
| E)     | Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny .....   | 22 |
| 3.3.3. | Wymiar czasu.....  | 22 |
| 3.3.4. | Prowadzący.....  | 23 |
| 3.3.5. | Miejsce realizacji.....  | 23 |

|   |    |
|---|----|
| 3.4. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów ..... | 23 |
| 3.4.1. Formy pracy i zakres działań.....                                    | 23 |
| 3.4.2. Metody pracy .....   | 24 |
| A) Trening umiejętności społecznych.....                                    | 25 |
| B) Trening umiejętności emocjonalnych.....                                  | 27 |
| C) Trening zdolności poznawczych.....                                       | 29 |
| 3.4.3. Wymiar czasu.....  | 30 |
| 3.4.4. Prowadzący.....  | 31 |
| 3.4.5. Miejsce realizacji.....  | 31 |
| 3.5. Trening umiejętności komunikacyjnych.....                              | 31 |
| 3.5.1. Formy pracy i zakres działań.....                                    | 31 |
| 3.5.2. Metody pracy.....  | 32 |
| 3.5.3. Cele ogólne.....   | 32 |
| 3.5.4. Cele szczegółowe/efekty.....   | 33 |
| 3.5.5. Wymiar czasu.....  | 34 |
| 3.5.6. Prowadzący.....  | 34 |
| 3.5.7. Miejsce realizacji.....  | 34 |
| 3.6. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.....                      | 34 |
| 3.6.1. Formy pracy i zakres działań.....                                    | 34 |
| 3.6.2. Metody pracy .....   | 35 |
| A) Trening kulturalno - rozrywkowy.....                                     | 36 |
| B) Zajęcia plastyczne.....  | 38 |
| C) Hortikuloterapia.....  | 40 |
| D) Zajęcia w pracowni komputerowej.....                                     | 41 |
| 3.6.3. Wymiar czasu.....  | 43 |
| 3.6.4. Prowadzący.....  | 43 |
| 3.6.5. Miejsce realizacji.....  | 44 |

|  |    |
|--|----|
| 3.7. Poradnictwo psychologiczne.....                 | 44 |
| 3.7.1.    Formy pracy i zakres działań.....          | 44 |
| 3.7.2.    Metody pracy.....                          | 44 |
| 3.7.3.    Cele ogólne.....                           | 46 |
| 3.7.4.    Cele szczegółowe/efekty.....               | 46 |
| 3.7.5.    Wymiar czasu.....                          | 47 |
| 3.7.6.    Prowadzący.....                            | 47 |
| 3.7.7.    Miejsce realizacji.....                    | 47 |
| 3.8. Współpraca z rodzicami/opiekunami.....          | 48 |
| 3.8.1.    Formy pracy i zakres działań.....          | 48 |
| 3.8.2.    Metody pracy.....                          | 48 |
| 3.8.3.    Cele ogólne.....                           | 48 |
| 3.8.4.    Cele szczegółowe/efekty.....               | 48 |
| 3.8.5.    Wymiar czasu.....                          | 49 |
| 3.8.6.    Prowadzący.....                            | 49 |
| 3.8.7.    Miejsce realizacji.....                    | 49 |
| 3.9. Wsparcie w zakresie konsultacji medycznych..... | 50 |
| 3.9.1.    Formy pracy i zakres działań.....          | 50 |
| 3.9.2.    Metody pracy.....                          | 50 |
| 3.9.3.    Cele ogólne.....                           | 51 |
| 3.9.4.    Cele szczegółowe/efekty.....               | 51 |
| 3.9.5.    Wymiar czasu.....                          | 52 |
| 3.9.6.    Prowadzący.....                            | 52 |
| 3.9.7.    Miejsce realizacji.....                    | 52 |
| 3.10. Terapia ruchowa.....                           | 52 |
| 3.10.1.    Formy pracy i zakres działań.....         | 52 |
| 3.10.2.    Metody pracy.....                         | 53 |
| A. Trening rekreacyjno – turystyczny.....            | 53 |
| B. Zajęcia sportowe .....                            | 55 |
| 3.10.3.    Cele ogólne .....                         | 55 |

|         |   |    |
|---------|---|----|
| 3.10.4. | Cele szczegółowe/efekty.....  | 55 |
| 3.10.5. | Wymiar czasu.....   | 55 |
| 3.10.6. | Prowadzący.....   | 56 |
| 3.10.7. | Miejsce realizacji.....   | 56 |
|         |   |    |
| 3.11.   | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.....   | 56 |
| 3.11.1. | Formy pracy i zakres działań.....   | 56 |
| 3.11.2. | Metody pracy.....   | 57 |
| 3.11.3. | Cele ogólne.....  | 57 |
| 3.11.4. | Cele szczegółowe/efekty.....  | 57 |
| 3.11.5. | Wymiar czasu.....   | 57 |
| 3.11.6. | Prowadzący.....   | 58 |
| 3.11.7. | Miejsce realizacji.....   | 58 |
|         |   |    |
| 4.      | Kwalifikacje kadry prowadzącej .....  | 58 |
|         |   |    |
| 5.      | Planowane szkolenia osób wchodzących w skład zespołu aktywizująco -<br>wspierającego..... | 60 |
|         |   |    |
| 6.      | Działania o charakterze sporadycznym lub okazjonalnym .....                               | 60 |
|         |   |    |
| 7.      | Informacje dotyczące współpracy z rodzinami Uczestników, z partnerami<br>społecznymi..... | 63 |
|         |   |    |
| 8.      | Planowane działania dotyczące spełnienia przez Dom obowiązujących<br>standardów .....     | 65 |

## 1.

### CEL OGÓLNY

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy (PŚDS) w Pęczniewie w stosunku do swych Uczestników świadczy usługi wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Dom jest placówką dziennego wsparcia dla 42 osób, w tym:

- A) przewlekle psychicznie chorych - typ A;
- B) z niepełnosprawnością intelektualną - typ B;
- C) wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych - typ C.

Dom jest czynny pięć dni w tygodniu: od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 16.00, w czym co najmniej przez 6 godzin dziennie prowadzone są zajęcia z uczestnikami. Pozostały czas przeznaczony jest na czynności porządkowe, przygotowanie do zajęć, uzupełnianie prowadzonej dokumentacji, a także zapewnienie uczestnikom opieki w trakcie dowożenia na zajęcia i odwożenia po zajęciach.

PŚDS w Pęczniewie, w szczególności dla Uczestników z zaburzeniami zachowania i/lub niepełnosprawnością fizyczną, zapewnia usługi transportowe.

Ewentualne przerwy w funkcjonowaniu Domu ustalane są po uprzednim zasięgnięciu opinii Uczestników lub ich opiekunów, jednak na okres nie dłuższy niż 15 dni roboczych w roku kalendarzowym.

Sens życia jest wewnętrzną pochodną motywującą do odszukiwania własnych zasobów, napędza potrzeby i pragnienia rozwoju, jest tym co pozwala zapragnąć zmiany i uwierzyć w jej realność i dostępność. Działalność PŚDS w Pęczniewie na rok 2022 skupiać się będzie właśnie na dążeniu do odbudowy sensu życia osób dotkniętych w sposób bezpośredni chorobą psychiczną, niepełnosprawnością intelektualną, czy innymi przewlekłymi zaburzeniami czynności psychicznych. Odbywać się to będzie poprzez rozbudzanie często zepchniętej na samo dno ludzkiej egzystencji ufności we własne siły, możliwości i zasoby.

W całej swojej działalności na 2022 rok, PŚDS w Pęczniewie będzie dążył do tego by poprawić poczucie własnej skuteczności Uczestników w kontaktach Interpersonalnych, zmienić przekonania dotyczące ich własnej siły oddziaływania w sferze społecznej, co ma również ogromne znaczenie dla efektywnego odgrywania ról społecznych. Wszelkie działania poprzedzone będą indywidualną oceną możliwości komunikacyjnych każdego z Uczestników, zwracając przy tym uwagę na alternatywne metody komunikacji wobec Uczestników z zaburzeniami mowy, komunikacji werbalnej oraz tych, których zasadnicze kanały komunikacji są niedrożne lub ich wykorzystanie jest obciążone zbyt dużym wysiłkiem, czy przekłamaniami.

Ponadto, PŚDS w Pęczniewie w trakcie realizacji całego planu na 2022 rok uwzględnił będzie również indywidualne potrzeby uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi oraz ze spektrum autyzmu, wykorzystując do tego dedykowane pomoce dydaktyczne i sprzęty.

W związku z powyższym, za główny cel działalności PŚDS w Pęczniewie na rok 2022 stawia się zwiększenie skuteczności Uczestników w kontaktach interpersonalnych a tym samym odbudowanie ich wiary w zmianę sytuacji, jej realność i dostępność. Cel ten rozumiany jest jako proces odzyskiwania, kształtowania oraz doskonalenia umiejętności niezbędnych do odzyskania sensu życia.

Cel ogólny PŚDS w Pęczniewie na 2022 rok realizowany będzie wobec Uczestników poprzez indywidualne, grupowe działania wspierająco-aktywizujące odbywające się zgodnie z aktualną sytuacją epidemiczną w kraju. Poniższe treningi oraz zajęcia przeprowadzane będą w pracowniach na terenie całego Domu, a także poza nim, według załączonego harmonogramu.

#### **1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu, obejmujący:**

- A) Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny;
- B) Trening kulinarny;
- C) Trening porządkowy;
- D) Trening umiejętności praktycznych, w tym krawiecko-hafciarski;
- E) Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.

Celem ogólnym "Treningu funkcjonowania w codziennym życiu" jest kształtowanie samodzielności rozumianej jako zdolność do samoobsługi i zaspokajania podstawowych potrzeb dnia codziennego.

**2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, obejmujący:**

- A) Trening umiejętności społecznych;
- B) Trening umiejętności emocjonalnych;
- C) Trening zdolności poznawczych.

Celem ogólnym "Treningu umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów" jest doskonalenie zdolności komunikacyjnych, a zwłaszcza otrzymywania i udzielania informacji zwrotnych oraz rozwiązywania problemów i konfliktów międzyludzkich.

**3. Trening umiejętności komunikacyjnych, obejmujący:**

- A) Obustronną komunikację;
- B) Dokonywanie wyborów;
- C) Oddziaływanie na innych zgodnie ze swoją intencją;
- D) Wykorzystanie alternatywnych i wspomagających metod porozumiewania się wobec osób z zaburzeniami mowy i komunikacji werbalnej, z takimi ograniczeniami, jak: słaby słuch, słaby wzrok, drżenie palców, kończyn górnych lub brak precyzyjnych ruchów przy korzystaniu z różnego rodzaju klawiatur.

Celem ogólnym "Treningu umiejętności komunikacyjnych" jest to, by Uczestnik, zgodnie z indywidualnymi możliwościami, otrzymał szansę na zaspokojenie potrzeby wyrażenia siebie.

**4. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu, obejmujący:**

- A) Trening rekreacyjno-turystyczny;
- B) Trening kulturalno-rozrywkowy;
- C) Zajęcia plastyczne;
- D) Trening procesów i funkcji poznawczych;
- E) Hortikuloterapię;

F) Zajęcia w pracowni komputerowej.

Celem ogólnym "Treningu umiejętności spędzania wolnego czasu" jest rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi, sposobem funkcjonowania i treściami Internetu oraz sztuką, a w tym szczególnie muzyką i literaturą.

**5. Poradnictwo psychologiczne, obejmujące:**

- A) Wsparcie Uczestników, ich opiekunów prawnych oraz rodzin w sytuacjach kryzysowych;
- B) Pomoc w sprostaniu napotkanym wymaganiom, przekraczającym aktualne możliwości adaptacyjne uczestnika;
- C) Działania zmierzające do przywrócenia dobrostanu psychicznego;
- D) Działania aktywizujące i utrzymujące optymalny poziom motywacji w dążeniu do realizacji celu.

Celem ogólnym "Poradnictwa psychologicznego" jest udzielenie wsparcia psychologicznego polegającego na towarzyszeniu Uczestnikowi w znalezieniu możliwych rozwiązań dla jego problemów oraz próbie pomocy w przywróceniu mu dobrostanu psychicznego i motywowanie do realizacji założonych celów.

**6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, obejmująca:**

- A) pomoc w pisaniu wniosków oraz dostarczenie ich do odpowiednich instytucji, urzędów, takich jak: bank, poczta, Ośrodek Pomocy Społecznej, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Urząd Skarbowy; Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie – Zespół Ds. Orzekania o Niepełnosprawności.
- B) wypracowanie nawyku zapamiętywania terminów nadchodzących opłat, np. za telefon, wywóz śmieci, energię elektryczną, a także monitorowanie terminowości orzeczeń o niepełnosprawności, rent, świadczeń socjalnych;
- C) porady w sytuacji potrzeby.

Celem ogólnym "Pomocy w załatwianiu spraw urzędowych" jest koordynowanie kontaktów Uczestnika z urzędami, informowanie o posiadanych uprawnieniach

i możliwościach oraz motywowanie do podejmowania działań w kontekście świadczeń, które mogłyby być mu przyznane.

**7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, obejmującą:**

- A) uzgadnianie i pilnowanie wizyt u lekarza;
- B) pomoc w zakupie leków oraz pomoc w przyswojeniu informacji na temat dawkowania leków i uświadomienie Uczestnikowi konieczności ich zażywania;
- C) pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.

Celem ogólnym "Pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych" jest dbałość o objęcie uczestnika pełną konieczną opieką medyczną.

**8. Niezbędną opiekę, obejmującą w szczególności Uczestników, o których mowa w art. 51c ust. 5 ustawy o pomocy społecznej.**

**9. Terapię ruchową, obejmującą:**

- A) zajęcia sportowe, a w tym Nordic Walking;
- B) rehabilitacja na miarę potrzeb Uczestników oraz możliwości finansowych Domu.
- C) turystyka i rekreacja.

**10. Inne formy postępowania przygotowujące do Uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej.**

**2.**

**CELE SZCZEGÓŁOWE**

Cele szczegółowe PŚDS w Pęczniewie będą realizowane w oparciu o indywidualne możliwości i potrzeby każdego uczestnika tak aby umożliwić mu:

- 1. Otrzymanie pomocy w nabywaniu i poszerzaniu umiejętności samodzielnego funkcjonowania oraz zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych;

2. Otrzymanie pomocy w pokonywaniu barier rozwojowych, jakie stanowią ograniczenia intelektualne, psychiczne, czy fizyczne, stojące na drodze do samodzielności i samorealizacji;
3. Otrzymanie pomocy w odszukiwaniu własnych zasobów umożliwiających nabywanie nowych kompetencji społecznych oraz umiejętności zawodowych;
4. Kształtowanie oraz wspieranie postawy wzajemnej pomocy w obrębie domowej społeczności;
5. Ekspresję potencjału twórczego i rozwój zainteresowań;
6. Inicjowanie zachowań zmierzających do Integracji ze społecznością lokalną, w tym udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych.

### **2.1.**

#### **Cele szczegółowe w pracy z osobami chorymi psychicznie (typ A):**

1. Budowanie poczucia bezpieczeństwa, przynależności i akceptacji;
2. Poprawa umiejętności komunikacyjnych;
3. Niwelowanie defetystycznych przekonań, podważanie nieadaptacyjnych myśli;
4. Kształtowanie umiejętności poszukiwania, wyznaczania konkretnych celów w ważnych dla Uczestnika obszarach życia;
5. Rozwijanie umiejętności różnicowania poszczególnych stanów emocjonalnych;
6. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z objawami choroby psychicznej, czy zaburzenia psychicznego;
7. Rozwijanie i utrwalanie umiejętności dotyczących utrzymywania dobrych relacji z bliskimi osobami (rodzina, partnerzy, sąsiedzi, przyjaciele, znajomi);
8. Zwiększenie umiejętności obniżania napięcia emocjonalnego poprzez zajęcia relaksacyjne i wyciszające;
9. Doskonalenie umiejętności społecznych i interpersonalnych (rozpoznawanie emocji, kontekstu społecznego, radzenia sobie w interakcjach z innymi ludźmi);

10. Podtrzymywanie umiejętności związanych z utrzymywaniem higieny osobistej i schludnego wyglądu;
11. Rozwijanie oraz podtrzymywanie umiejętności przydatnych w prowadzeniu gospodarstwa domowego;
12. Zmniejszenie izolacji społecznej poprzez uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych, czy kulturalno-rozrywkowych;
13. Zapoznanie Uczestników z nowymi możliwościami wykorzystania czasu wolnego, takimi, jak: obcowanie z literaturą, przyrodą, zajęcia plastyczne, artystyczne, komputerowe;
14. Mobilizowanie i zachęcanie do aktywności fizycznej, takiej, jak spacerowanie.

## **2.2.**

### **Cele szczegółowe w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną (typ B):**

1. Doskonalenie i poszerzanie umiejętności komunikacyjnych (a w razie potrzeby z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, takich jak: aktywne słuchanie, wyrażanie przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć, formułowanie prośb w sposób pozytywny);
2. Rozwijanie i doskonalenie umiejętności emocjonalnych, w tym rozpoznawania i nazywania uczuć, panowania nad impulsami, kierowania uczuciami;
3. Rozwijanie, doskonalenie i podtrzymywanie umiejętności poznawczych, w tym: pamięci, spostrzegania, koncentracji uwagi, funkcji wzrokowo-przestrzennych, uczenia się werbalnego, uczenia się wzrokowego, wnioskowania i rozwiązywania problemów, prędkości przetwarzania;
4. Usprawnianie procesów sensorycznych działających w oparciu o zmysły;
5. Rozwijanie na miarę możliwości Uczestnika umiejętności logicznego myślenia pozwalającego mu na wnioskowanie, przewidywanie i modyfikowanie zachowań;
6. Rozwijanie umiejętności dostrzeżenia tego jaką rolę społeczną pełni np.: co to znaczy pełnić rolę związaną ze swoją płcią i z czym to się wiąże;

7. Rozwijanie i utrwalanie (poprzez zautomatyzowanie odpowiednich nawyków) umiejętności związanych z utrzymaniem higieny osobistej, w tym dbania o wygląd zewnętrzny, utrzymania czystości całego ciała i noszonej odzieży oraz odpowiedniego dopasowanie odzieży;
8. Rozwijanie oraz doskonalenie umiejętności estetycznego i kulturalnego spożywania posiłków;
9. Kształtowanie umiejętności związanych z samodzielnym przygotowaniem posiłku;
10. Zapoznanie Uczestników z nowymi możliwościami wykorzystania czasu wolnego, takimi, jak: obcowanie z przyrodą, zajęcia plastyczne, artystyczne, wyszywanie, zajęcia komputerowe;
11. Usprawnianie ruchowe, w tym motoryka mała i motoryka duża;
12. Dbanie o kondycję fizyczną.

### 2.3.

#### **Cele szczegółowe w pracy z osobami wykazującymi inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C):**

1. Niwelowanie defetystycznych przekonań, podważanie nieadaptacyjnych myśli a w zamian przywracanie wiary w zasadność podejmowanych działań i dostępność celu;
2. Wspieranie Uczestników w radzeniu sobie z deficytami pamięci, uwagi poprzez trening strategii kompensacyjnych;
3. Rozwijanie, doskonalenie i podtrzymywanie umiejętności poznawczych, w tym: pamięci, spostrzegania, koncentracji uwagi, funkcji wzrokowo-przestrzennych, uczenia się werbalnego, uczenia się wzrokowego,
4. Podtrzymywanie mobilizacji, determinacji Uczestnika poprzez wsparcie i towarzyszenie mu w procesie zdrowienia;
5. Wsparcie w momentach rezygnacji, poczucia bezradności i braku zrozumienia;
6. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych i rehabilitacyjnych;

7. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za siebie, swoje postępowanie i swoje otoczenie;
8. Zmniejszenie izolacji społecznej poprzez uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych, czy kulturalno-rozrywkowych;
9. Zapoznanie uczestników z nowymi możliwościami wykorzystania czasu wolnego, w tym: obcowanie z literaturą, przyrodą, zajęcia plastyczne, artystyczne, komputerowe;
10. Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, a w razie potrzeby wykorzystanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się wobec osób z zaburzeniami ekspresji językowej, czyli wymagających użycia języka alternatywnego wtedy, kiedy mają poważne problemy z rozumieniem mowy, lub kiedy posługują się mową werbalną, ale wyrazistość ich wypowiedzi jest mocno ograniczona;
11. Rozładowywanie napięć psychicznych;
12. Usprawnianie ruchowe, w tym motoryki małej i motoryki dużej.

### 3.

#### **PLANOWANE FORMY I METODY PRACY Z UCZESTNIKAMI W RAMACH POSTĘPOWANIA WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCEGO**

Działania wspierająco-aktywizujące wobec Uczestników realizowane będą w formie zorganizowanej: treningów i zajęć w pracowniach, zajęć grupowych i Indywidualnych. Formy i metody pracy będą w znacznym stopniu zindywidualizowane, zależnie od potrzeb Uczestników oraz ich możliwości Indywidualnych i aktualnej sytuacji epidemicznej w kraju tzn., że w razie zawieszenia pracy Domu na skutek obostrzeń epidemiologicznych prowadzone będą zajęcia w formie zdalnej. Indywidualizacja działań dotyczyć będzie również oceny poziomu funkcjonowania uczestników dokonywanej przez zespół wspierająco-aktywizujący, co najmniej raz na 6 miesięcy oraz w miarę możliwości i potrzeb Uczestników.

Zaplanowane zajęcia realizować będą tematykę ujętą w planach miesięcznych lub tygodniowych, natomiast adresaci zajęć zostaną ujęci według aktualnie obowiązujących Indywidualnych Planów Postępowania Wspierająco-Aktywizującego (IPPW-A).

#### **3.1.**

##### **Wykaz pomieszczeń**

- sala ogólna, umożliwiająca spotkanie się uczestników zajęć i ich rodzin, pełniąca również funkcję sali aktywizacji i sali terapii zajęciowej, lub pomieszczenia do terapii ruchowej;
- pomieszczenia wielofunkcyjne do prowadzenia działalności wspierającej, aktywizującej i rehabilitacyjnej;
- pokój do indywidualnego poradnictwa psychologicznego, socjalnego, terapii grupowej, pełniący ponadto funkcję pokoju wyciszenia;
- pomieszczenie kuchenne z niezbędnymi urządzeniami i sprzętem gospodarstwa domowego oraz wydzielonym pomieszczeniem na zmywalnię, pełniące funkcję pracowni kulinarnej;

- jadalnia;
- pracownia plastyczna;
- pracownia komputerowa;
- pracownia krawiecko-hafclarska;
- pracownia rekreacyjno – turystyczna;
- pomieszczenie do terapii ruchowej;
- łazienki na poziomie minus jeden budynku z przystosowaniem dla osób niepełnosprawnych;
- łazienka na parterze, wyposażona w natrysk oraz toalety osobno dla kobiet i mężczyzn, w tym jedna dla osób poruszających się na wózku;
- łazienka na pierwszym piętrze, wyposażona w natrysk, dostosowana dla osób poruszających się na wózku;
- toaleta na pierwszym piętrze dla kobiet;
- toaleta na pierwszym piętrze dla mężczyzn.

### 3.2.

#### Wykaz sprzętów

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

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

- sprzęt do pracy z osobami z niepełnosprawnością sprzężoną i autyzmem, w tym m.in.: Komunikator GoTalk 20+, Czytاک, Klawiatura Clevy, Interaktywny globus, chusta animacyjna, Tablice – zestaw nr 5, 11 i 13 do ćwiczania ręki, piłeczka antystresowa, Program udźwiękawiający i powiększający – Zoom Text Magnifier, Program Ivona – rehabilitacyjny pakiet głosów, llnijki dla osób słabowidzących.
- gry planszowe do usprawniania procesów poznawczych oraz materiały i gry terapeutyczne, rehabilitacyjne do ćwiczania procesów sensorycznych.

### 3.3.

#### Trening funkcjonowania w codziennym życiu

##### 3.3.1. Formy pracy i zakres działań

Zajęcia odbywać się będą w formie pracy indywidualnej z Uczestnikiem, pracy w grupie oraz zbiorowo. W razie niemożności korzystania z pracowni kulinarnej z powodu obostrzeń epidemiologicznych Uczestnicy daną umiejętność będą nabywać poprzez prezentację planszy, zdjęć, filmu video z poszczególnymi czynnościami niezbędnymi do wykonania np. danego posiłku. W przypadku zawieszenia pracy Domu z powodu obostrzeń epidemiologicznych treningi i zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. W przypadku Uczestników mających trudności z werbalizacją bądź odczytywaniem słów mówionych będą wykorzystywane alternatywne, wspomagające metody porozumiewania się takie jak : system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne oraz komunikator - „Mówik”.

Zakres zajęć obejmuje:

- A) Trening kulinarny,
- B) Trening porządkowy,
- C) Trening umiejętności praktycznych, w tym krawiecko-hafciarski,
- D) Trening budżetowy,
- E) Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny;

### **3.3.2. Metody pracy**

- instruktaż słowny terapeuty;
- demonstrowanie czynności;
- pokaz/wykonywanie pod okiem terapeuty z wykorzystaniem produktów i materiałów przeznaczonych dla danego treningu;
- rozmowa;
- dyskusje indywidualne i grupowe;
- trening praktyczny, zależny od aktualnej sytuacji epidemicznej;
- formy zabawowe.

## **A)**

### **TRENING KULINARNY**

#### **Cele ogólne:**

- 1) Kształtowanie umiejętności zaplanowania posiłku, uwzględniając podział posiłków ze względu na porę dnia, wszystkie działania są poprzedzone wyjaśnieniem w jakim celu nabywana jest dana umiejętność.
- 2) Kształtowanie umiejętności dobierania odpowiednich produktów i komponowania pełnowartościowego posiłku (uwzględniając podział posiłków na porę dnia) oraz zapoznanie uczestników z korzyściami jakie daje prawidłowo dobrana dieta;
- 3) Zapoznanie uczestników z tym w jaki sposób należy prawidłowo przechowywać produkty żywnościowe;
- 4) Doskonalenie umiejętności posługiwania się sztuczcami i spożywania posiłku w estetyczny sposób.

### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik potrafi wymienić jakie posiłki należy spożywać o danej porze dnia  
np.: rano - śniadanie, przedpołudnie – drugie śniadanie, południe, wczesne popołudnie - obiad ; popołudnie – podwieczorek, wieczór – kolacja.
- b) Uczestnik potrafi dobrać odpowiednie produkty oraz odpowiednią ilość produktów do skomponowania i przygotowania pełnowartościowego posiłku na daną porę dnia np. drugie śniadanie, obiad.
- c) Uczestnik zna i stosuje sposoby jak należy prawidłowo przechowywać produkty żywnościowe min.: wie w jakim miejscu, w jakiej temperaturze i jak długo może przechowywać w lodówce surowe mięso, warzywa i wędlinę
- d) Uczestnik osiąga coraz wyższy poziom panowania nad prawidłowym utrzymaniem sztuczków w dłoniach – nie wypuszcza sztuczków z dłoni, manipuluje sztuczkami a przede wszystkim wykorzystuje je spożycia posiłku, nie chwyta posiłku palcami;
- e) Generalizowanie w/w umiejętności.

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) : 27 osób: 7A, 10B, 10C,

cel szczegółowy b) : 25 osób: 7A, 10B, 8C.

cel szczegółowy c) : 28 osób 6A, 12B, 10C

cel szczegółowy d) : 35 osób 7A, 18B, 10C

cel szczegółowy e) : 41 osób 7A, 20 B, 14C

## **B)**

### **TRENING PORZĄDKOWY**

#### **Cele ogólne:**

- 1) Wypracowanie poczucia obowiązku, dokładności, zaangażowania i samodyscypliny w zakresie czynności porządkowych;
- 2) Wzrost zaradności, samodzielności i niezależności życiowej.

### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik udoskonalił umiejętności porządkowe takie jak: mycie okien, zamiatanie, mycie podłóg, wynoszenie śmieci itp.
- b) Uczestnik potrafił w prawidłowy sposób dozować i wykorzystywać środki czystości zgodnie z ich przeznaczeniem – wie ile należy wsypać proszku do pralki oraz płynu do płukania, wie jaki płyn stosuje się do mycia podłóg i ile należy go wlać na wiaderko wody;
- c) Uczestnik opanował umiejętność właściwego segregowania śmieci – zgnięta plastikowe butelki przed wrzuceniem do właściwego pojemnika, wie jakie odpady zaliczane są do odpadów organicznych;
- d) Uczestnik ma świadomość tego, że jego zachowanie ma wpływ na środowisko czuje odpowiedzialność za otoczenie – wrzuca odpady do odpowiednich pojemników, potrafi zareagować gdy inny uczestnik nie stosuje tych zasad, pyta w razie wątpliwości;

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) : 18 osób: 7A, 6B, 5C.

cel szczegółowy b) : 11osób 2A, 5B, 4C

cel szczegółowy c) : 18 osób 4A, 8B, 6C

cel szczegółowy d) : 18 osoby 4A, 8B, 6C

## **c) TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH, W TYM KRAWIECKO-HAFCIARSKI**

### **Cele ogólne:**

- 1) Umiejętność prasowania i dbania o odzież (jej naprawa – przyszywanie guzika, prasowanie);

### **Cele szczegółowe/efekty:**

#### 3.5.4. Cele szczegółowe/efekty:

- a) Uczestnik nawiązuje i utrzymuje kontakt wzrokowy z terapeutą, psychologiem prowadzącym zajęcia.
- b) Uczestnik reaguje w oczekiwany, prawidłowy sposób na polecenia proste i złożone.
- c) Uczestnik rozumie znaczenie czasowników: siedzi, stoi, idzie, pije, czyta, śpi, leży, je, tańczy, płacze, śmieje się i używa Ich; uczeń nieporozumiewający się werbalnie lub potrzebujący wsparcia w komunikacji, pokazuje je za pomocą zdjęcia, znaku graficznego lub gestu.
- d) Uczestnik rozumie znaczenie przymiotników przeciwstawnych I używa Ich: duży-mały, ładny-brzydki, cienki-gruby, miękki-twardy, wysoki-niski, krótki-gruby, czysty-brudny, lekki-ciężki; uczeń nieporozumiewający się werbalnie lub potrzebujący wsparcia w komunikacji pokazuje je za pomocą zdjęcia, znaku graficznego lub gestu (np. duży-mały, czysty-brudny),
- e) Uczestnik rozumie znaczenie przysłówków i używa je: dobrze-źle, cicho-głośno, wysoko-nisko, prosto-krzywo, w szkole, w klasie, w domu, w sklepie, na podwórku, w kościele, teraz-potem; uczeń nieporozumiewający się werbalnie lub potrzebujący wsparcia w komunikacji może pokazywać jeden lub kilka przysłówków za pomocą zdjęcia gestu, znaku graficznego (np. głośno-cicho),
- f) Uczestnik rozumie znaczenie liczebników i używa ich: jeden-dużo,
- g) Uczestnik buduje wypowiedzi dwuelementowe i trzejelementowe – wyrażenia dwuwyrzowe i zdania proste; uczeń nieporozumiewający się werbalnie łączy dwa, trzy gesty, znaki graficzne np. jeszcze zabawa, ja lubię sok,
- h) Uczestnik odpowiada słowami w zrozumiałej formie dla rozmówcy/wskazuje z wykorzystaniem obrazków, znaków graficznych, na zadane pytania: Kto (co) to jest? Co robi? Co ma? Jaki jest? Jak, gdzie, kiedy? Ile jest?,
- i) Uczestnik nawiązuje komunikację werbalną oraz pozawerbalną z osobami z najbliższego otoczenia,
- j) Uczestnik osiąga zamierzony cel wypowiedzi.

### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik udoskonił umiejętności porządkowe takie jak: mycie okien, zmiatanie, mycie podłóg, wynoszenie śmieci itp.
- b) Uczestnik potrafił w prawidłowy sposób dozować i wykorzystywać środki czystości zgodnie z ich przeznaczeniem – wie ile należy wsypać proszku do pralki oraz płynu do płukania, wie jaki płyn stosuje się do mycia podłóg i ile należy go wlać na wiaderko wody;
- c) Uczestnik opanował umiejętność właściwego segregowania śmieci – zgnięta plastikowe butelki przed wrzuceniem do właściwego pojemnika, wie jakie odpady zaliczane są do odpadów organicznych;
- d) Uczestnik ma świadomość tego, że jego zachowanie ma wpływ na środowisko czuje odpowiedzialność za otoczenie – wrzuca odpady do odpowiednich pojemników, potrafi zareagować gdy inny uczestnik nie stosuje tych zasad, pyta w razie wątpliwości;

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) : 18 osób: 7A, 6B, 5C.

cel szczegółowy b) : 11osób 2A, 5B, 4C

cel szczegółowy c) : 18 osób 4A, 8B, 6C

cel szczegółowy d) : 18 osoby 4A, 8B, 6C

## **C) TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH, W TYM KRAWIECKO-HAFCIARSKI**

### **Cele ogólne:**

- 1) Umiejętność prasowania i dbania o odzież (jej naprawa – przyszywanie guzika, prasowanie);

### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik opanował umiejętność prasowania i dobrać odpowiedniej temperatury;
- b) Uczestnik potrafi przyszywać guziki, cerować odzież.

**Adresaci:**

cel szczegółowy a) : 18 osób: 2A, 12B, 4C,

cel szczegółowy b) : 11 osób: 2A, 5B, 4C,

**D )**

**TRENING BUDŻETOWY**

**Cele ogólne:**

1. Zapoznanie Uczestników z nominałami bilonu i banknotów;
2. Kształtowanie i utrwalanie orientacji w wartości pieniądza i towaru;
3. Rozwijanie umiejętności wykonywania podstawowych obliczeń;
4. Doskonalenie umiejętności robienia zakupów z uwzględnieniem umiejętności rozpoznawania przydatności towaru do spożycia.

**Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik zna nominały bilonu i banknotów;
- b) Uczestnik potrafi ocenić ile może kupić danych produktów za sumę pieniędzy jaką dysponuje w danej chwili, sprawdza stan obecnych cen;
- c) Uczestnik potrafi obliczyć ile pieniędzy potrzebuje na zaplanowane zakupy, potrafi obliczyć ile zostanie mu reszty;
- d) Uczestnik podejmuje próby samodzielnego wykonania zakupów, przy czym sprawdza przydatność do spożycia wybranych produktów.

**Adresaci:**

cel szczegółowy a) : 21 osób 6A, 8B, 7C

cel szczegółowy b) : 26 osób 5A, 16B, 5C

cel szczegółowy c) : 24 osoby 4A, 15B, 5C

cel szczegółowy d) : 25 osób 7A, 8B, 10C

**E)****TRENING HIGIENICZNY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY****Cel ogólny:**

- 1) Utrwalanie nawyków prawidłowego dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny.

**Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik stosuje codzienną higienę osobistą, ze szczególnym uwzględnieniem mycia twarzy, zębów;
- b) Uczestnik myje i dezynfekuje ręce z zastosowaniem instrukcji właściwego wykonania tych czynności;
- c) Uczestnik właściwie dobiera odzież stosownie do pory roku i pogody;
- d) Uczestnik potrafi samodzielnie umyć głowę.

**Adresaci:**

cel szczegółowy a) = 10 osób: 6B, 4C,

cel szczegółowy b) = 42 osób: 9A, 20B, 13C,

cel szczegółowy c) = 10 osób: 1A, 5B, 4C,

cel szczegółowy d) = 12 osób: 1A, 7B, 4C.

**3.3.3. Wymiar czasu**

- codziennie,
- grupowo i indywidualnie.

### **3.3.4. Prowadzący**

- starszy Instruktor terapii zajęciowej,
- terapeuta,
- współdziałal członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

### **3.3.5. Miejsce realizacji**

- pracownia kulinarna,
- pracownia krawiecka,
- toaleta,
- sklep spożywczy,
- bank
- pomieszczenie do treningu praktycznego.

## **3.4.**

### **Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów**

#### **3.4.1. Formy pracy i zakres działań**

Praca z Uczestnikami odbywać się będzie zgodnie z planem dnia w formie zajęć grupowych oraz zgodnie z indywidualnymi możliwościami wynikającymi z IPPW-A. W przypadku zawieszenia pracy Domu z powodu obostrzeń epidemiologicznych treningi i zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. W przypadku uczestników mających trudności z werbalizacją bądź odczytywaniem słów mówionych będą wykorzystywane alternatywne, wspomagające metody porozumiewania się takie jak : system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne oraz komunikator – „Mówik”.

Zakres działań obejmować będzie:

- A) Trening umiejętności społecznych;
- B) Trening umiejętności emocjonalnych;
- C) Trening zdolności poznawczych;

### 3.4.2. Metody pracy

- masaż aktywizujący zmysły czuciowe, ćwiczenia z muzyką, dźwiękami, zabawa z substancjami o różnej konsystencji, turlanie, skakanie, przesypywanie, przelewanie.
- czytanie tekstu, układanie puzzli, rysowanie oburącz, malowanie kolorowanek, szukanie różnic, rysowanie po śladzie, gry memory, łamigłówki.
- trening pamięci wykorzystujący mnemotechniki - metody ułatwiające i przyspieszające zapamiętywanie,
- dyskusja, rozmowa indywidualna, wypowiedzi na forum;
- wcielanie się w role, scenki sytuacyjne;
- psychorysunek, psychozabawa, psychodrama, metody projekcyjne (eksperymentowanie z nowymi zachowaniami, scenki sytuacyjne, odgrywanie roli);
- obserwacja;
- nauka poprzez doświadczanie prawdziwych sytuacji społecznych;
- komunikacja alternatywna i wspomagająca (system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne);
- muzykoterapia, wizualizacja, relaksacja.

## A)

### TRÉNING UMIEJÉTNÓCI SPOŁÉCZNYCH

#### Cele ogólne:

- 1) Wprowadzenie pojęcia roli społecznej oraz jej rodzajów;
- 2) Kształtowanie umiejętności określania możliwych ról społecznych w danej sytuacji;
- 3) Poszukiwanie optymalnych zachowań w odniesieniu do pełnionych ról społecznych;
- 4) Poszerzanie umiejętności społecznych poprzez wchodzenie w nowe role społeczne.

#### Cele szczegółowe/efekty:

- a) Uczestnik wie, co to są role społeczne i potrafi wymieniĆ ich rodzaje;  
np. role związane z płcią, rodziną, relacjami koleżeńskimi, sąsiedztwem, życiem zawodowym, wiarą, systemem opieki medycznej i socjalnej, byciem obywatelem, przynależnością do danej grupy ze względu na wiek, sympatie, uzdolnienia, ulubione aktywności, preferencje polityczne, itp.
- b) Uczestnik zna i rozumie pełnione przez siebie w życiu role społeczne; np. co to znaczy pełnić role związane ze swoją płcią, jakie role Uczestnik pełni w swojej rodzinie, w grupie koleżeńskej, dla sąsiadów, w lokalnej społeczności, w związku z aktywnością zawodową lub brakiem takiej aktywności, w społeczności wiernych, jako pacjent, beneficjent korzystający z usług opieki społecznej, obywatel, osoba w danym wieku, ktoś o pewnych upodobaniach, uzdolnieniach, ulubionych formach spędzania wolnego czasu, z konkretnymi preferencjami politycznymi, itp.
- c) Uczestnik potrafi określić pełnione przez siebie role społeczne w konkretnej sytuacji, np. w trakcie pobytu w PŚDS w Pęczniewie, podczas wizyty w banku, u lekarza, w Urzędzie Gminy, na poczcie, w sklepie, w rozmowie przez telefon, na spotkaniu z członkami rodziny, w grupie koleżeńskej, czy z sąsiadami.

- d) Uczestnik potrafi na podanym przykładzie określić pełnione przez Innych role społeczne.
- e) Uczestnik posiadał umiejętność wskazania najlepszych możliwych zachowań zgodnie z typowymi zadaniami realizowanymi w pełnionej przez niego (w kontekście publicznym) roli społecznej, np. jak się najlepiej zachować w kościele, podczas zakupów, w trakcie okazjonalnych uroczystości w PŚDS w Pęczniewie, na festynie, na wyjeździe do kina, w odwiedzinach, w restauracji, na spacerze, na pikniku.
- f) Uczestnik potrafi dokonać wyboru tego, jaka pełniona przez niego rola społeczna jest priorytetowa w danej sytuacji i zgodnie z tą decyzją kierować swoim zachowaniem; np. w sytuacjach, w których Uczestnik występuje zarówno w roli Uczestnika PŚDS w Pęczniewie, jak i reprezentuje samego siebie, takich jak: udział w konkursach, występy teatralne, organizowane wewnątrz PŚDS w Pęczniewie uroczystości, rozmowy z osobami spoza PŚDS w Pęczniewie na tematy z nim związane.
- g) Uczestnik rozwinął zdolność dostrzegania nowych dla siebie ról społecznych (zarówno indywidualnych, jak i grupowych), np. Uczestnik uświadomił sobie, że w trakcie zajęć w PŚDS w Pęczniewie pełni przede wszystkim rolę Uczestnika, ale występuje również w roli mężczyzny/kobiety, brata/siostry, ojca/matki, osoby dokonującej wyborów zgodnie ze swoimi zainteresowaniami, Polaka/Polki, osoby w określonym wieku, osoby o pewnych poglądach, sympatiach, czy zainteresowaniach, itp.
- h) Uczestnik po raz pierwszy rozpoczyna udział w projekcie grupowym (takim, jak występ teatralny, czy wspólne nagranie wideo,) i w ten sposób zaczyna pełnić zupełnie nową dla siebie rolę członka projektu.
- i) Uczestnik rozumie zasady pełnienia nowych możliwych dla niego ról społecznych oraz wie, jak je zastosować w swoim codziennym życiu.

#### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) : 13 osób 1A, 10B, 2C

cel szczegółowy b) : 12 osób 3A, 8B, 1C

cel szczegółowy c) : 8 osób 1A, 5B, 2C

- cel szczegółowy d) : 2 osoby 1B,1C  
cel szczegółowy d) : 2 osoby 1B,1C  
cel szczegółowy e) : 8 osoby 1A,4B, 3C  
cel szczegółowy f) : 7 osób 3A,1B,3C  
cel szczegółowy g) : 4 osoby 1A, 1B, 2C  
cel szczegółowy h) : 2 osoby 1A,1C  
cel szczegółowy i) : 3 osoby 1A, 2B, 1C

**B)**  
**TRENING UMIEJĘTNOŚCI EMOCJONALNYCH**

**Cele ogólne:**

- 1) Poznanie pojęcia emocji podstawowych oraz ich rodzajów z perspektywy „ja”;
- 2) Rozwijanie umiejętności różnicowania poszczególnych stanów emocjonalnych: rozpoznawania, nazywania i wskazywania ich (odpowiedź na pytanie: „Jak można się czuć?” oraz „Jak ja się czuję?”);
- 3) Poznanie możliwych przyczyn doświadczanych emocji (odpowiedź na pytanie „Dlaczego można się tak czuć?” oraz „Dlaczego ja tak się czuję?”);
- 4) Kształtowanie zdolności dostrzegania swojego możliwego wpływu na doświadczane przez siebie stany emocjonalne (odpowiedź na pytanie: „Czy można zmienić to, jak się czuję?” oraz „Czy ja mogę zmienić to, jak się czuję?”);
- 5) Doskonalenie umiejętności wpływania na doświadczane stany emocjonalne (odpowiedź na pytanie: „Jak zmienić to, jak ja się czuję?”).

**Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik potrafi wymieniwać emocje podstawowe;
- b) Uczestnik potrafi rozpoznać emocje podstawowe na podanych przykładach;
- c) Uczestnik stosuje komunikat opisujący doświadczany przez niego stan emocjonalny z perspektywy „ja”: „Ja czuję się...” oraz „Ja czuję teraz...”;

- np. „Cieszę się.”, „Boję się.”;
- np. „Czuję teraz radość.”, „Czuję teraz lęk.”;
- d) Uczestnik potrafi wskazać możliwe przyczyny emocji doświadczanych przez siebie samego;
- np. „Cieszę się, ponleważ...”, „Boję się, ponleważ...”;
- np. „Czuję radość, ponleważ...”, „Czuję strach, ponleważ...”;
- e) Uczestnik potrafi wskazać możliwe przyczyny emocji doświadczanych przez innych;
- np. „On cieszy się, że...”, „Oni boją się, gdyż...”;
- np. „Ona czuje radość, że...”, „Wy czujecie lęk, gdyż...”.
- f) Uczestnik rozumie, że można wpływać na doświadczane przez siebie stany emocjonalne oraz, że można pomóc samemu sobie poczuć się lepiej;
- np. uspokoić się, gdy jest się nerwowym; poprawić sobie humor, gdy jest się smutnym; dodać sobie energii i chęci do działania w momentach apatii;
- g) Uczestnik wie, jak wpłynąć na doświadczane przez siebie stany emocjonalne;
- np. Co sprawia, że on sam mógłby poczuć się lepiej?
- np. Co mógłby zrobić, żeby się uspokoić/poprawić sobie humor/dodać sobie energii i chęci do działania?
- h) Uczestnik potrafi zastosować w swoim życiu codziennym poznane metody wpływania na doświadczane przez siebie stany emocjonalne.

#### **Adresaci:**

- cel szczegółowy a) : 7 osoby 6B, 1C
- cel szczegółowy b) : 14 osób 1A, 12B, 1C
- cel szczegółowy c) : 14 osób 4A, 7B, 3C
- cel szczegółowy d) : 14 osób 2A, 9B, 3C
- cel szczegółowy e) : 6 osoby 1A, 2B, 3C
- cel szczegółowy f) : 3 osoby 1A, 1B, 1C
- cel szczegółowy g) : 9 osoby 3A, 2B, 4C
- cel szczegółowy h) : 7 osoby 2A, 1B, 4C

c)  
**TRENING ZDOLNOŚCI POZNAWCZYCH**

**Cele ogólne:**

- 1) Usprawnianie procesów sensorycznych działających w oparciu o zmysły, pozwalających odczuwać, porządkować i składać w spójną całość napływające bodźce co ostatecznie jest wyjściem do właściwego funkcjonowania organizmu.
- 2) Rozwijanie umiejętności ogniskowania uwagi czyli efektywnego selekcjonowania bodźców z otoczenia, czyli wybierania informacji ważnych, istotnych a ignorowania innych, obojętnych, nieważnych a w efekcie generowania celowej, produktywniej aktywności oraz osiąganie celów.
- 3) Usprawnianie i podtrzymywanie procesów pamięciowych.
- 4) Kształtowanie i usprawnianie umiejętności logicznego myślenia, rozumowania czyli wnioskowania, przewidywania, wykorzystywania i modyfikowania zdobytej wiedzy.

**Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik łatwiej nabywa nowe umiejętności ruchowe, pewniej się porusza i zachowuje równowagę, usprawnił koordynację wzrokowo – ruchową, wykazuje mniejszy poziom lęku podczas zabaw ruchowych wymagających podskoków, zmiany pozycji ciała, wejścia na przyrząd do ćwiczeń.
- b) Uczestnik Sprawniej wykonuje czynności samoobsługowe (zapina guziki, sznurowanie buty).
- c) Uczestnik wykazuje większy poziom koncentracji, zmniejszył nadwrażliwość emocjonalną.
- d) Usprawnił orientację w obrębie schematu własnego ciała oraz otaczającej przestrzeni przy czym wykazuje niższy poziom lęku w nowym otoczeniu.
- e) Uczestnik potrafi przez dłuższy czas słuchać drugiej osoby, wysłuchać jej do końca, nie zmienia tematu gdyż potrafi skupić się na myśli przewodniej

i utrzymać ją przez dłuższy czas w pamięci, rozumie więcej zagadnień przez co udziela trafnych odpowiedzi.

- f) Uczestnik potrafi adekwatnie ocenić obserwowaną sytuację.
- g) Uczestnik realizuje swoje zadania do końca, osłaga cele.
- h) Uczestnik jest w stanie przywołać i odtworzyć większy zasób wiadomości istotnych dla niego, potrafi je modyfikować i przekazać innym.
- i) Uczestnik wykazuje mniejszy stopień drażliwości spowodowany zapomnieniem, rzadziej pojawiają się sytuacje kiedy mówi bardzo szybko z obawy przed zapomnieniem, werbalizacja przebiega w spokojny sposób, pozbawiony napięcia.
- j) Uczestnik wyłapuje sensu odbieranej informacji w postaci komunikatu, filmu czytanego tekstu oraz wnioskuje na jej podstawie, modyfikowanie jej, czy dopasowywanie się do niej np.: poprzez postępowanie zgodne z instrukcją terapeuty.

#### **Adresaci:**

- cel szczegółowy (a) : 4 osoby 1A, 2B, 1C
- cel szczegółowy (b) : 3 osoby 2B, 1C
- cel szczegółowy (c) : 10 osób 2A, 6C, 2C
- cel szczegółowy (d) : 3 osoby 1B, 2C
- cel szczegółowy (e) : 3 osoby 1A, 2B
- cel szczegółowy (f) : 4 osoby 2A, 2C
- cel szczegółowy (g) : 3 osoby 1A, 2C
- cel szczegółowy (h) : 5 osób 2A, 2B 1C
- cel szczegółowy (i) : 3 osoby 3B
- cel szczegółowy (j) : 3 osoby 2A, 1B

#### **3.4.3. Wymiar czasu**

- zgodnie z przyjętym indywidualnie i grupowo planem tygodniowym.

#### **3.4.4. Prowadzący**

- psycholog,
- współudział członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

#### **3.4.5. Miejsce realizacji**

- sala ogólna,
- pomieszczenie wielofunkcyjne,
- urzędy i instytucje kultury (Urząd Gminy, GOPS, PCPR, bank, poczta, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Dom Kultury i Sportu, kino).

### **3.5.**

#### **Trening umiejętności komunikacyjnych**

##### **3.5.1. Formy pracy i zakres działań**

Praca z uczestnikami odbywać się będzie w formie indywidualnej oraz w grupie, z uwzględnieniem możliwości Uczestników zawartych w IPPW-A Uczestników: intelektualnych: pamięci, uwagi, myślenia, spostrzegania; adaptacyjnych oraz komunikacyjnych; fizycznych: sprawności ruchowej, manualnej, napięcia mięśniowego. W przypadku zawieszenia pracy Domu z powodu obostrzeń epidemiologicznych treningi i zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. W przypadku Uczestników mających trudności z werbalizacją bądź odczytywaniem słów mówionych będą wykorzystywane alternatywne, wspomagające metody porozumiewania się takie jak : system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne oraz komunikator – „Mówik”.

Trening podzielony będzie na następujące etapy:

1. Podtrzymywanie motywacji do komunikowania się poprzez pozytywne wzmocnienia, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.
2. Uzasadnienie treningu poszczególnych umiejętności poprzez wyjaśnienie ich związku z celami Uczestnika.
3. Prezentacja zachowania, umiejętności, ćwiczenie danego zachowania (wielokrotne powtarzanie w celu utrwalenia danej umiejętności)

- w oparciu o optymalnie dopasowany do Uczestnika i jego możliwości sposób komunikowania się.
4. Stopniowe wprowadzanie nowych umiejętności przy zachowanej pewności, że wcześniejsze zostały przyswojone, uwzględniając przy tym możliwości indywidualne Uczestnika.
  5. Uświadamianie Uczestnika odnośnie osiągniętych już rezultatów w celu wzmacniania jego poczucia własnej skuteczności oraz realności i dostępności założonego celu.

### **3.5.2. Metody pracy**

- dyskusja, rozmowa indywidualna, wypowiedzi na forum;
- wcielanie się w role, scenki sytuacyjne;
- komunikacja alternatywna i wspomagająca (system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne, komunikator - „mówik”).

### **3.5.3. Cele ogólne**

- 1) Poszerzanie kompetencji komunikacyjnych poprzez zapoznanie Uczestników z niewerbalnymi elementami komunikacji takimi jak: kontakt wzrokowy, mimika, gestykulacja, postawa, ton głosu, głośność wypowiedzi.
- 2) Poszerzanie kompetencji komunikacyjnych poprzez zapoznanie Uczestników z częściami mowy typu: czasownik, przymiotniki przeciwstawne, przysłówki.
- 3) Stworzenie możliwości do wyrażania własnych potrzeb, myśli, emocji, pragnień i obaw poprzez dalsze usprawnianie zaburzonej werbalizacji oraz kształtowanie rozwijanie alternatywnych, wspomagających metod porozumiewania się.
- 4) Zapewnienie możliwości do generalizowania posiadanych umiejętności.
- 5) Rozwijanie świadomości dotyczącej gotowości do podjęcia kontaktu interpersonalnego z drugim człowiekiem, popartej systematycznym utrwalaniem umiejętności z zakresu komunikacji oraz komunikacji alternatywnej.

#### 3.5.4. Cele szczegółowe/efekty:

- a) Uczestnik nawiązuje i utrzymuje kontakt wzrokowy z terapeutą, psychologiem prowadzącym zajęcia.
- b) Uczestnik reaguje w oczekiwany, prawidłowy sposób na polecenia proste i złożone.
- c) Uczestnik rozumie znaczenie czasowników: siedzi, stoi, idzie, płje, czyta, śpi, leży, je, tańczy, płacze, śmieje się i używa ich; uczeń nieporozumiewający się werbalnie lub potrzebujący wsparcia w komunikacji, pokazuje je za pomocą zdjęcia, znaku graficznego lub gestu.
- d) Uczestnik rozumie znaczenie przymiotników przeciwstawnych i używa ich: duży-mały, ładny-brzydki, cienki-gruby, miękki-twardy, wysoki-niski, krótki-gruby, czysty-brudny, lekki-ciężki; uczeń nieporozumiewający się werbalnie lub potrzebujący wsparcia w komunikacji pokazuje je za pomocą zdjęcia, znaku graficznego lub gestu (np. duży-mały, czysty-brudny),
- e) Uczestnik rozumie znaczenie przysłówków i używa je: dobrze-źle, cicho-głośno, wysoko-nisko, prosto-krzywo, w szkole, w klasie, w domu, w sklepie, na podwórku, w kościele, teraz-potem; uczeń nieporozumiewający się werbalnie lub potrzebujący wsparcia w komunikacji może pokazywać jeden lub kilka przysłówków za pomocą zdjęcia gestu, znaku graficznego (np. głośno-cicho),
- f) Uczestnik rozumie znaczenie liczebników i używa ich: jeden-dużo,
- g) Uczestnik buduje wypowiedzi dwuelementowe i trzejelementowe – wyrażenia dwuwyrzowe i zdania proste; uczeń nieporozumiewający się werbalnie łączy dwa, trzy gesty, znaki graficzne np. jeszcze zabawa, ja lubię sok,
- h) Uczestnik odpowiada słowami w zrozumiałej formie dla rozmówcy/wskazuje z wykorzystaniem obrazków, znaków graficznych, na zadane pytania: Kto (co) to jest? Co robi? Co ma? Jaki jest? Jak, gdzie, kiedy? Ile jest?,
- i) Uczestnik nawiązuje komunikację werbalną oraz pozawerbalną z osobami z najbliższego otoczenia,
- j) Uczestnik osiąga zamierzony cel wypowiedzi.

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) : 2 osoby 2A

cel szczegółowy b) : 3 osoby 2B, 1C

cel szczegółowy c) : 2 osoby 2C

cel szczegółowy d) : 5 osoby 4B, 1C

cel szczegółowy e) : 5 osoby 4B, 1C

cel szczegółowy f) : 2 osoby 2B

cel szczegółowy g) : 10 osób 9B, 1C

cel szczegółowy h) : 6 osób 5B, 1C

cel szczegółowy i) : 2 osoby 2B

cel szczegółowy j) : 11 osób 1A, 9B, 1C

### **3.5.5. Wymiar czasu**

- zgodnie z przyjętym indywidualnie i grupowo planem tygodniowym

### **3.5.6. Prowadzący**

- psycholog,
- współudział członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

### **3.5.7. Miejsce realizacji**

- pomieszczenie wielofunkcyjne

## **3.6.**

### **Trening umiejętności spędzania wolnego czasu**

#### **3.6.1. Formy pracy i zakres działań**

Zajęcia odbywać się będą w formie grupowej zgodnie z planem dnia na dany tydzień oraz w formie pracy indywidualnej z Uczestnikiem zgodnie z możliwościami, a także potrzebami wynikającymi z IPPW-A Uczestników. W przypadku zawieszenia pracy Domu z powodu obostrzeń epidemiologicznych treningi i zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. W przypadku Uczestników mających trudności z werbalizacją bądź

odczytywaniem słów mówionych będą wykorzystywane alternatywne, wspomagające metody porozumiewania się takie jak : system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne oraz komunikator – „Mówik”.

Zakres działań obejmować będzie:

- A) Trening kulturalno-rozrywkowy;
- B) Zajęcia plastyczne;
- C) Hortikuloterapię;
- D) Trening komputerowy.

### **3.6.2. Metody pracy**

- spotkania integracyjne;
- imprezy okolicznościowe;
- pokazy;
- obserwacja;
- zajęcia przy muzyce;
- spacer;
- wyjazdy, wycieczki;
- metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, instruktarz, ekspozycje;
- metody twórcze i odtwórcze;
- metoda pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności;
- pogadanki;
- praca z tekstem, formy zabawowe, improwizacji ruchowej;
- metody bezpośrednie: realizowane w kontakcie z naturą, np. sadzenie roślin, stymulacja zapachem, kolorem, fakturą;
- metody pośrednie: oglądanie filmów, słuchanie muzyki o tematyce związanej

z naturą, rozbudzanie wyobraźni pod wpływem emitowanych obrazów i dźwięków; użycie gier edukacyjnych, planszowych, gier pamięciowych, kart do gry, szachów, gier zręcznościowych;

- wykorzystanie materiałów do zajęć plastycznych;
- wykorzystanie pomocy dydaktycznych zakupionych do pracy z Uczestnikami ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnościami sprzężonymi, tj. tablic dydaktycznych do ćwiczeń manualnych, chusty animacyjnej, zestawów do sznurowania, nawlekania, układanek logicznych, płeczek antystresowych, kart pracy „Podróż przez pory roku”, EKO łamigłówek, kostek z piktogramami, wspólnego ogniwka, zestawów do malowania po numerach, mozaik diamentowych;
- użycie narzędzi do ogrodnictwa (grabie, miotły, szczotki, łopaty, taczka itp.);
- wykorzystanie obiektów, urządzeń, przyrządów, przyborów oraz pomocy naukowych świadomie wykorzystywanych do osiągnięcia celów rekreacyjnych.

## A)

### TRENING KULTURALNO-ROZRYWKOWY

#### **Formy pracy i zakres działań:**

Praca z Uczestnikami skupiać się będzie na organizacji wewnętrznych i zewnętrznych spotkań okolicznościowych oraz wyjazdów i uroczystości integracyjnych dla Uczestników, przeglądów artystycznych, zgodnie z sytuacją epidemiczną w kraju.

#### **Metody pracy:**

- udział w uroczystościach okolicznościowych organizowanych przez inne placówki;
- tworzenie scenariuszy, programów artystycznych;
- tworzenie i organizacja przedstawień, występów okolicznościowych;
- przygotowanie nagrań tzw. „STOP KLATKA”, na różne okazje i umieszczanie ich przy współpracy z pracownią komputerową, na stronie PŚDS oraz portalu społecznościowym;

- udział w konkursach artystycznych, twórczych, wyjazdowych prezentujących umiejętności i talenty aktorskie uczestników;
- działalność grupy teatralnej „TO MY”;
- zastosowanie metody psychodramy, pantomimy, ale także występów wokalnych, kabaretowych, poetyckich;
- scenki sytuacyjne, pokazowe, czyli zabawa „Przeżyj to jeszcze raz”, a także prowadzenie rozmów, jak należy się zachowywać podczas wyjazdu, wyjścia do kina.

### **Cele ogólne:**

- 1) Umożliwienie prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, integracja, przeciwdziałanie dyskryminacji, marginalizacji;
- 2) Rozwijanie umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego;
- 3) Prezentowanie talentów i umiejętności Uczestników w społeczeństwie.

### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik prezentuje szerszej publiczności swoje talenty, umiejętności przełamuje nieśmiałość, przezwycięża swój lęk oraz radzi sobie z tremą.
- b) Uczestnik zwiększa sprawność funkcjonowania swoich procesów pamięciowych, np. pamięta teksty piosenek i wierszy, elementy występów do pokazania, zatańczenia.
- c) Uczestnik poprawia nastrój, czuje się ważny, doceniony, dzięki czemu może się stać bardziej otwarty na innych: chętniej nawiązuje kontakt, czy podejmuje rozmowę, zgłasza swoje pomysły do występów, współtworzy scenariusze.

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) = 14 osób: 3A, 9B, 2C,

cel szczegółowy b) = 17 osób: 2A, 12B, 3C,

cel szczegółowy c) = 14 osób: 7A, 6B, 1C.

## B) ZAJĘCIA PLASTYCZNE

### **Formy pracy i zakres działań:**

Praca z Uczestnikami odbywać się będzie na zasadzie rękodzieła i polegać będzie na wykonywaniu prac plastycznych typu obrazy, witraże, prace przestrzenne, dekoracje, papieroplastyka, wzornictwo, zdobnictwo z wykorzystaniem różnych metod i technik oraz przyborów, narzędzi i materiałów.

### **Metody pracy:**

- tworzenie kompozycji kwiatowych, stroików, kompozycji z darów natury;
- wykonywanie dekoracji okolicznościowych, świątecznych, sezonowych, na uroczystości i spotkania wewnętrzne;
- tworzenie kostiumów i rekwizytów na przedstawienia dla aktorów;
- wykonywanie kartek imieninowych, urodzinowych, walentynek, podziękowań;
- przygotowanie wystaw, stoisk, wernisażu prac Uczestników;
- udział w konkursach i wystawach plastycznych, rękodzieła;
- ćwiczenia manualne rąk, koordynacja wzrokowo-ruchowa, umiejętności chwytu;
- poznawanie różnych technik tworzenia, transponowanie napięcia emocjonalnego na proces twórczy, pobudzanie do spontanicznej twórczości, rozwijanie sfery estetycznej i wrażliwości artystycznej;
- tworzenie oryginalnych form przestrzennych, rozwijanie motoryki w małej przestrzeni, rozwijanie wyobraźni przestrzennej;
- uwrażliwianie na piękno otaczającej przyrody;
- rozwijanie uzdolnień i zainteresowań;
- promowanie twórczości uczestników przed szerszą publicznością.

### **Cele ogólne:**

- 1) Rozwijanie umiejętności manualnych;
- 2) Wzmacnianie naturalnych możliwości ekspresji oraz komunikacji niewerbalnej poprzez język plastyki;
- 3) Integrowanie grupy poprzez wspólne działania twórcze, projekty;
- 4) Uwolnienie wewnętrznych napięć oraz emocji poprzez działania plastyczne.

### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik doświadcza pozytywnych emocji, wyraża je w sposób twórczy, przez to odrywa się od problemów i wyzwań związanych z chorobą.
- b) Uczestnik potrafi rozpoznać i wykorzystać własną kreatywność, jest bardziej pewny w działaniu, rozwija swoją wyobraźnię.
- c) Uczestnik wzmacnia w sobie poczucie sprawstwa, czuje się potrzebny i ważny oraz publicznie doceniony.
- d) Uczestnik zna i nazywa kolory, rozpoznaje i rozróżnia kształty oraz właściwie dobiera je do wykonywanej pracy.
- e) Uczestnik wzmocnił umiejętności chwytu, poprawił zakres umiejętności manualnych oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) = 14 osób: 4A, 5B, 5C,

cel szczegółowy b) = 9 osób: 3A, 5B, 1C,

cel szczegółowy c) = 42 osoby: 9A, 20B, 13C

cel szczegółowy d) = 12 osób: 1A, 11B.

cel szczegółowy e) = 7 osób: 4B, 3C.

## C)

### HORTIKULOTERAPIA

#### **Formy pracy i zakres działań:**

Praca z Uczestnikami będzie polegać na obcowaniu z przyrodą między innymi: spacer, opieka nad roślinami doniczkowymi, prace ogrodnicze na świeżym powietrzu (grabienie liści, zmiatanie chodnika, sianie kwiatów, sadzenie drzew i roślin ozdobnych, pielienie, tworzenie klombów, czy rabatki). a zajęcia będą prowadzone doraźnie w zależności od sytuacji epidemicznej w kraju. Trening będzie polegał także na obserwacji zmian zachodzących w przyrodzie wraz ze zmianą miesięcy oraz pór roku. W ramach hortikuloterapii przewidziane są pokazy slajdów oraz krótkie filmy na temat roślin, kwiatów, przyrody, pielęgnacji roślin, co pozwoli na kompleksowe dostarczenie wiedzy i wcześniejsze przygotowanie Uczestnika do czynności podejmowanych w ogrodzie.

#### **Metody pracy:**

- spacer;
- opieka nad roślinami doniczkowymi;
- prace ogrodnicze na świeżym powietrzu (grabienie liści, zmiatanie chodnika, sianie kwiatów, sadzenie drzew i roślin ozdobnych, pielienie, tworzenie klombów, czy rabatki).

#### **Cele ogólne:**

- 1) Uwrażliwienie na piękno przyrody.
- 2) Nauka czerpania przyjemności z obcowania z naturą.

#### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik potrafi zajmować się pielęgnacją i uprawą roślin (podlewa rośliny doniczkowe, potrafi je przesadzać i umie pielnić rabatki), przez co poprawia swoją kondycję psychofizyczną.

- b) Uczestnik zauważa zmiany zachodzące w przyrodzie, potrafi nazwać i scharakteryzować pory roku oraz chronologicznie określić miesiące.
- c) Uczestnik wyrabia w sobie nawyk systematyczności dbania o rośliny, doskonali umiejętność współdziałania w grupie oraz prezentuje postawę szacunku wobec efektów pracy swojej, jak i wobec pracy innych osób.
- d) Uczestnik poprawia swój stan psychofizyczny poprzez kontakt i obcowanie z przyrodą.

#### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) = 11 osób: 3A, 7B, 1C,

cel szczegółowy b) = 10 osób: 1A, 9B,

cel szczegółowy c) = 11 osób: 8B, 3C,

cel szczegółowy d) = 42 osoby: 9A, 20B, 13C.

### **D)**

#### **ZAJĘCIA W PRACOWNI KOMPUTEROWEJ**

##### **Formy pracy i zakres działań:**

Treningi będą realizowane w formie zorganizowanych zajęć grupowych i indywidualnych, w pracowni komputerowej. Instruktarz sanitarny dotyczący bezpieczeństwa Uczestników będzie systematycznie prowadzony. Praca odbywać się będzie zgodnie z aktualnie obowiązującym IPPW-A. Tematyka zajęć będzie zgodna z planem miesięcznym. Forma pracy aktywna i bierna.

##### **Metody pracy:**

- Metody pracy z zastosowaniem zasady stopniowania trudności – przejście od zadań prostych do coraz trudniejszych (dostosowane indywidualnie do uczestnika);
- Rozmowy inspirowane;
- Obserwacja i pokaz;
- Zajęcia indywidualne przy komputerze;
- Czytanie wiadomości, przeglądanie galerii obrazów;

- Słuchanie muzyki, audycji radiowych;
- Oglądanie filmów, bajek, kabaretów;
- Gry i zabawy komputerowe, układanie puzzli on-line;
- Rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, ćwiczenia pamięci, spostrzegawczości i in.;
- Aktywna praca z komputerem wg. upodobań Uczestnika.

### **Cele ogólne:**

- 1) Rozwój indywidualnych zainteresowań poprzez otwarcie się na świat, co sprzyja ułatwieniu komunikacji z innymi osobami, efektywniejszemu spędzaniu czasu wolnego oraz wspomaganie terapii artystycznej;
- 1) Rozwijanie umiejętności wyszukiwania informacji, przeglądania galerii obrazów, czytania wiadomości itp.;
- 2) Nabieranie nawyku wykorzystania komputera i Internetu do efektywnego spędzania czasu wolnego, czy realizacji indywidualnych zainteresowań;
- 3) Wdrażanie Uczestników do realizowania zadań na wybrany temat z wykorzystaniem komputera, drukarki, laminatora, bindownicy, np. tworzenie zaproszeń, kartek okolicznościowych, ulotek, wizytówek.

### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik potrafi obsługiwać komputer i z większą łatwością korzysta z Internetu, czyli udoskonalił wyszukiwanie informacji w Internecie, posługuje się myszką komputerową, orientuje się w obsłudze klawiatury komputerowej, zna zasady bezpieczeństwa w sieci.
- b) Uczestnik potrafi określić swoje możliwości w zakresie obsługi komputera: rozumie jak korzystać z komputera, co daje umiejętność obsługi, z czym sobie radzi, a z czym jeszcze nie bardzo, czego powinien się nauczyć w przyszłości.
- c) Uczestnik zwiększył i rozwinął swoje umiejętności intelektualne, pamięciowe, wiedzę ogólną o świecie, dzięki czemu potrafi korzystać z gier komputerowych, ćwiczeń pamięci, przeglądać wiadomości, sprawdzić prognozę pogody.

- d) Uczestnik wzmocnił koordynację wzrokowo-ruchową, koncentrację uwagi oraz spostrzegawczość: potrafi posługiwać się myszką komputerową, klawiaturą komputerową, skoncentrować się na czytanej treści.
- e) Uczestnik rozwinął umiejętność czytania i pisania: potrafi wpisać w wyszukiwarkę wybrane treści, rozpoznaje litery i słowa.
- f) Uczestnik pobudził swoją wrażliwość, czyli potrafi zauważyć pewne zjawiska na świecie, doświadczyć pozytywnych emocji przy oglądaniu czy słuchaniu różnych treści, rozbudzić odczuwanie świata podczas obcowania z przyrodą na ekranie komputera czy muzyką.
- g) Uczestnik biernie uczestniczył w zajęciach oglądając, słuchając różnych treści, dzięki czemu potrafi skupić uwagę dłuższą chwilę, rozwija wyobraźnię, obserwuje świat.

#### **Adresaci:**

- cel szczegółowy a) = 19 osób: 4A, 14B, 1C,
- cel szczegółowy b) = 19 osób: 4A, 14B, 1C,
- cel szczegółowy c) = 19 osób: 4A, 14B, 1C,
- cel szczegółowy d) = 19 osób: 4A, 14B, 1C,
- cel szczegółowy e) = 30 osób: 8A, 11B, 11C,
- cel szczegółowy f) = wszyscy uczestnicy,
- cel szczegółowy g) = wszyscy uczestnicy.

#### **3.6.3. Wymiar czasu**

- codziennie,

#### **3.3.4. Prowadzący**

- terapeuta,
- starszy Instruktor terapii zajęciowej,
- współudział członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

### **3.6.5. Miejsce realizacji**

- pracownia plastyczna,
- pracownia komputerowa,
- sala ogólna,
- pomieszczenie do prowadzenia działalności wspierającej , aktywizującej i rehabilitacyjnej,
- w zależności od sytuacji epidemicznej w kraju: okoliczne tereny gminy i powiatu; miejsca wycieczek i zwiedzania (np. kino, teatr, muzeum); wszystkie placówki, z którymi PŚDS w Pęczniewie nawiązuje współpracę.

## **3.7.**

### **Poradnictwo psychologiczne**

#### **3.7.1. Formy pracy i zakres działań**

Poradnictwo psychologiczne prowadzone będzie indywidualnie, w formie warsztatów oraz pracy w grupie. Powyższe oddziaływania realizowane będą w oparciu o potrzeby i możliwości Uczestników oraz w zależności od zaistniałych sytuacji. W przypadku zawieszenia pracy Domu z powodu obostrzeń epidemiologicznych treningi i zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. W przypadku Uczestników mających trudności z werbalizacją bądź odczytywaniem słów mówionych będą wykorzystywane alternatywne, wspomagające metody porozumiewania się takie jak : system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne oraz komunikator – „Mówik”.

#### **3.7.2. Metody pracy**

- rozmowa indywidualna na żywo oraz telefoniczna przez wzgląd na sytuację epidemiczną;
- dyskusja w grupie;
- badanie psychologiczne za pomocą stosownych narzędzi psychometrycznych
- zajęcia wspierające, edukujące;
- metoda projekcyjna (psychorysunek);

- obserwacja;
- retrospekcja;
- psychozabawa;
- logoterapia;
- zajęcia z muzyką, wizualizacja, relaksacja.

Poradnictwo psychologiczne obejmuje:

1. Opinię psychologiczną, dotyczącą funkcjonowania intelektualnego, emocjonalnego i społecznego uczestnika;
2. Diagnozę psychologiczną sporządzaną na podstawie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, zaświadczeń lekarskich, opinii psychologicznej, wywiadu i obserwacji, w oparciu o którą powstaje Indywidualny Plan Postępowania Wspierająco-Aktywizującego;
3. Pomoc w zachowaniu zdrowej równowagi pomiędzy światem wewnętrznym, którego aspektami są intymne, osobiste przeżycia a w przypadku osób chorych psychicznie niejednokrotnie objawy wytwórcze a światem zewnętrznym, funkcjonowaniem w nim, przyjmowaniem ról społecznych,
4. Pomoc w przełamywaniu pustki emocjonalnej oraz pomoc w określaniu na nowo nowych celów,
5. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych i konfliktowych, w momentach rezygnacji, poczucia bezradności i braku zrozumienia;
6. Motywowanie Uczestników do nawiązywania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji z innymi,
7. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za siebie, swoje postępowanie i otoczenie;
8. Trening funkcji poznawczych, takich jak: pamięć, koncentracja uwagi, funkcje wzrokowo przestrzenne, uczenie się werbalne, uczenie się wzrokowe, wnioskowanie i rozwiązywanie problemów, prędkość przetwarzania.
9. Zajęcia relaksacyjne, których nadrzędnym celem jest opanowanie wegetatywnych objawów lęku, złego samopoczucia, napięcia emocjonalnego oraz uzyskanie odprężenia na płaszczyźnie zarówno psychicznej, jak i fizycznej.

### **3.7.3. Cele ogólne**

- 1) Udzielanie szeroko rozumianego wsparcia oraz pomocy psychologicznej w sytuacjach kryzysowych, które przekraczają w swoich wymaganiach aktualne, adaptacyjne zdolności Uczestnika;
- 2) Poprzez rozmowy na temat problemów i trudności życia codziennego psycholog pomaga w rozwiązywaniu utrudnień życiowych, a także wspiera w osiągnięciu lepszej jakości życia, pomaga ustalać nowe cele i towarzyszy w ich realizacji.
- 3) Poprzez rozmowę z psychologiem Uczestnik pozbywa się napięcia, lęku, powraca do stanu równowagi psychicznej na miarę własnych możliwości oraz równowagi między światem wewnętrznym a zewnętrznym.

### **3.7.4. Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik korzysta z pomocy psychologa w momentach powodujących dyskomfort psychiczny, wykorzystuje rozmowę z psychologiem jako możliwość uwolnienia się od problemów, natrętnych myśli, nieuzasadnionych lęków i obaw dzięki czemu osiąga poprawę swojej formy psychicznej – Uczestnik nie płacze, może skupić się na zadaniach związanych z dniem codziennym, rozmawia z innymi, ma pogodny wyraz twarzy, nie boi się realizować swoich planów;
- b) Uczestnik odnajduje swoje zasoby, potencjał, dostrzega go i osiąga poczucie ufności w swoje możliwości – coraz częściej wie czego chce, obiektywnie ocenia sytuacje i podejmuje działania zbliżające go do celu ;
- c) Uczestnik podejmuje próby samodzielnego wyznaczania celów;
- d) Uczestnik posiada podstawowe informacje dotyczące jego choroby czy zaburzenia;
- e) Uczestnik chętnie korzysta z rozmów z psychologiem w celu podtrzymania stanu mobilizacji, determinacji: współpracuje z terapeutami, aktywnie uczestniczy w proponowanych treningach, sam prosi o pomoc, zauważa swoje błędy i stara się modyfikować swoje zachowanie.
- f) Uczestnik potrafi redukować negatywne skutki stresu oraz potrafi opanować się w sytuacjach konfliktowych: nie działa pod wpływem emocji, potrafi

odroczyć działanie po to, by się uspokoić i nie uczynić np. przykrości drugiej osobie.

- g) Uczestnik osiągnął poprawę w zakresie: pamięci słownej i bezsłownej logicznego myślenia, kojarzenia faktów i percepcji, czasu reakcji i funkcji planowania, odtwarzania w pamięci.

#### **Adresaci:**

- cel szczegółowy a) : 9 osób: 5A, 1B, 3C,  
cel szczegółowy b) : 6 osób: 3A, 2B, 1C,  
cel szczegółowy c) : 2 osoby: 1A, 1C,  
cel szczegółowy d) : 1 osoba: 1A,  
cel szczegółowy e) : 2 osoby: 2A,  
cel szczegółowy f) : 5 osób: 1A, 2B, 2C,  
cel szczegółowy g) : 3 osoby: 1A, 1B,1C,

#### **3.7.5. Wymiar czasu**

- zgodnie z przyjętym indywidualnie i grupowo planem tygodniowym, i w zależności od bieżących potrzeb uczestników

#### **3.7.6. Prowadzący**

- psycholog,
- współudział członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

#### **3.7.7. Miejsce realizacji**

- pokój poradnictwa psychologicznego,
- pomieszczenie wielofunkcyjne.

## 3.8.

### Współpraca z rodzicami/opiekunami

#### **3.8.1. Formy pracy i zakres działań**

Współpraca z rodzicami/opiekunami prowadzona będzie indywidualnie, w formie spotkań osobistych lub rozmów telefonicznych, w zależności od sytuacji epidemiologicznej w kraju. Powyższe oddziaływania realizowane będą w oparciu o bieżące potrzeby wynikające z zaistniałych sytuacji i możliwości

#### **3.8.2. Metody pracy**

rozmowa indywidualna oraz telefoniczna, w zależności od sytuacji epidemiologicznej w kraju

#### **3.8.3. Cele główne**

- 1) Motywowanie do współuczestnictwa w procesie poprawy jakości życia uczestników oraz w rozwijaniu i wspieraniu ich samodzielności;
- 2) Pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów wynikających ze stanu psychofizycznego Uczestnika;
- 3) Zapobieganie sytuacjom kryzysowym;
- 4) Rozpoznawanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby;
- 5) Nawiązanie i zbudowanie regularnego kontaktu z najbliższymi członkami rodziny/opiekunami Uczestnika.

#### **3.8.4. Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Rodzice i opiekunowie stają się bardziej zaangażowani w proces poprawy jakości życia swych bliskich (uczestników), np. stosują się w domu do zaleceń psychologa oraz zespołu wspierająco – aktywizującego, odwiedzają ośrodek, by podzielić się uwagami, spostrzeżeniami odnośnie funkcjonowania uczestnika.

- b) Rodzice i opiekunowie nie czują się osamotnieni w pokonywaniu trudności związanych z opieką nad osobami (bliskimi) z zaburzeniami psychicznymi, np. dzwonią po to, by się podzielić problemem, wspólnie z psychologiem ustalić plan działania.
- c) Rodzice i opiekunowie posiadają większą świadomość możliwości, które można wykorzystać w celu poprawy jakości życia swojego oraz niepełnosprawnego dziecka, osoby bliskiej; np. rodzic wie, że może ubiegać się o dofinansowanie na sprzęt rehabilitacyjny, pampersy; wie jak należy przygotować dokumenty.
- d) Regularny kontakt z opiekunami Uczestników umożliwia rozpoznanie przyczyn gorszego samopoczucia Uczestnika czy też pozwala na bieżąco śledzić pogorszenie lub poprawę stanu zdrowia. Poprzez rozmowy z najbliższymi terapeutami są w stanie lepiej pomóc w problemach jakie dotyczą Uczestników.

**Adresaci:**

cel szczegółowy a), b), c), d) = rodzice lub/i opiekunowie wszystkich Uczestników

**3.8.5. Wymiar czasu**

- stosownie do potrzeb i bieżącej sytuacji

**3.8.6. Prowadzący**

- psycholog,
- współudział członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

**3.8.7. Miejsce realizacji**

- pokój poradnictwa psychologicznego,
- sala ogólna.

## 3.9.

### Wsparcie w zakresie konsultacji medycznych

#### **3.9.1. Formy pracy i zakres działań**

Praca z uczestnikami prowadzona będzie w formie pracy Indywidualnej, pracy w grupie oraz gdy sytuacja będzie tego wymagała, lub na to pozwalała – zbiorowo.

Wsparcie w zakresie konsultacji medycznych obejmuje:

1. Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych we współpracy z opiekunami lub rodziną uczestnika w celu optymalizacji rezultatów postępowania terapeutycznego;
2. Zapewnienie niezbędnej opieki medycznej Uczestnikowi;
3. Poprawę funkcjonowania Uczestnika poprzez wypracowanie prawidłowych nawyków dbania o własne zdrowie, czyli szeroko rozumianą profilaktykę oraz promocję zdrowia;
4. Poszerzanie wiedzy i świadomości na temat własnej choroby, nabywanie umiejętności dbania o zdrowie i w razie potrzeby korzystanie z pomocy Domu w zakresie dotarcia do odpowiednich jednostek ochrony zdrowia.

#### **3.9.2. Metody pracy**

- metoda objaśnienia i instrukcji, obserwacji i pokazu;
- praca własna – zadaniowa;
- pogadanka z elementami wykładu;
- dyskusja – burza mózgów;
- koordynacja działań przez pracownika/opiekuna;
- rozmowa indywidualna oraz telefoniczna, w zależności od sytuacji epidemiologicznej w kraju.

### **3.9.3. Cele ogólne**

- 1) Poprawa lub utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej Uczestnika oraz wydłużenie remisji w chorobie;
- 2) Wykształcenie gotowości do konsultacji i leczenia się w Poradni Zdrowia Psychicznego;
- 3) Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia;
- 4) Zapewnienie podstawowej opieki oraz dbałość o możliwie najlepszy stan zdrowia psychicznego Uczestników.

### **3.9.4. Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik posiada dostęp do niezbędnej opieki psychiatrycznej (w tym umawianie wizyt, kontynuacja recept, monitorowanie regularności wizyt lekarskich).
- b) Uczestnik posiada świadomość choroby i zna jej objawy.
- c) Uczestnik nabył umiejętności związane z aktywnym udziałem we własnym leczeniu.
- d) Uczestnik rozumie potrzebę systematycznej, zalecanej przez lekarza farmakoterapii.
- e) Uczestnik postępuje w myśl zasady „lepiej zapobiegać, niż leczyć”.
- f) Uczestnik otrzymuje wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny, pomoc organizacji pobytu w szpitalu, transport).
- g) Uczestnik otrzymuje usługi opiekuńcze w postaci pomocy w utrzymaniu higieny, nakarmieniu oraz opieki podczas dowozów do PŚDS.
- h) Uczestnik jest świadomy, że w razie niepokojących objawów choroby może zwrócić się bezpośrednio do lekarza lub do zespołu wspierająco aktywizującego, który pomoże mu ustalić termin wizyty u specjalisty.

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a), b), c), d), e), f), g), h) = wszyscy uczestnicy według potrzeb i możliwości, w uzgodnieniu z opiekunami

### **3.9.5. Wymiar czasu**

- spotkania/rozmowy będą odbywać się stosownie do potrzeb i bieżącej sytuacji

### **3.9.6. Prowadzący**

- pracownik socjalny,
- współudział członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

### **3.9.7. Miejsce realizacji**

- pomieszczenie wielofunkcyjne,
- ośrodki zdrowia, poradnie specjalistyczne, szpitale, poradnie zdrowia psychicznego.

## **3.10.**

### **Terapia ruchowa**

#### **3.10.1. Formy pracy i zakres działań**

Praca z Uczestnikami będzie realizowana w formie indywidualnej lub grupowej. Proces usprawniania ruchowego Uczestników będzie postępować według planu dostosowanego do psychofizycznego stanu Uczestnika oraz aktualnego samopoczucia, a także sytuacji epidemicznej w kraju. Indywidualne dysfunkcje, wiek, choroby Uczestników będą miały znaczący wpływ na postępowanie terapeutyczne, wybór form i metod pracy. W przypadku zawieszenia pracy Domu z powodu obostrzeń epidemiologicznych treningi i zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej. W przypadku Uczestników mających trudności z werbalizacją bądź odczytywaniem słów mówionych będą wykorzystywane alternatywne, wspomagające metody porozumiewania się takie jak : system znakowo-obrazkowy: piktogramy, fotogramy, gesty, przedmioty rzeczywiste, tablice komunikacyjne oraz komunikator – „Mówik”.

Zakres działań obejmować będzie:

- A) Trening rekreacyjno – turystyczny;
- B) Zajęcia sportowe.

### 3.10.2. Metody pracy

- dyskusje i pogadanki z motywacją w tle;
- wspólne wyjścia na świeże powietrze w celu uprawiania różnorodnej aktywności sportowej;
- zajęcia typu naśladowczego w rytm muzyki;
- zawody sportowe.
- aktywność fizyczną (gimnastyka, ćwiczenia na słowni „pod chmurką” piłkarzyki, tenis stołowy, boccia itp.);
- turystyczne wycieczki (uzależnione od sytuacji epidemicznej);
- pracę z mapą i interaktywnym globusem;
- tańce (improwizowane ruchy przy muzyce);
- formy plastyczne, muzyczne, teatralne;
- poszukiwanie nowych form wyrażania siebie, np. formowanie balonów, fotografia, praca z drewnem, masą solną, gliną, styropianem itp., które kształtują osobowość człowieka i wpływają na jego sferę emocjonalną.
- czytelnictwo;
- kino, teatr;
- słuchowiska;
- gry towarzyskie (Memory, Chińczyk, Ziemniak, warcaby itp.);
- logiczne, zręcznościowe;
- rozwiązywanie krzyżówek, kalambury, quizy;
- poszerzanie wiedzy na temat Polski i świata (gra w państwa i miasta).

A)

### TRENING REKREACYJNO-TURYSTYCZNY

#### Cele ogólne:

- 1) Zwiększenie aktywności fizycznej;

- 2) Podniesienie świadomości własnego ciała;
- 3) Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, usprawnienie całego ciała;
- 4) Zwiększenie poczucia rytmu;
- 5) Redukcja stresu, polepszenie samopoczucia i odprężenie;
- 6) Wzbogacenie wiedzy na temat własnego kraju i regionu.

#### **Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik w aktywny sposób uczestniczy w życiu kulturalnym regionu.
- b) Uczestnik osiąga zadowolenie z wysiłku fizycznego oraz rozładowuje swoje napięcia.
- c) Uczestnik potrafi uzasadnić potrzebę aktywnego spędzania czasu wolnego, pokonuje swoją niechęć do aktywności ruchowej.
- d) Uczestnik odnajduje nową pasję.
- e) Uczestnik potrafi podać nazwę naszego kraju oraz wymenić kilka najważniejszych rejonów Polski.
- f) Uczestnik poznał i potrafi wskazać ciekawe turystycznie miejsca w powiecie i w Polsce.
- g) Uczestnik potrafi korzystać z różnych źródeł wiedzy takich, jak: przewodniki, mapy, Internet.
- h) Uczestnik poszerza swoją wiedzę dotyczącą ciekawych i najbardziej rozpoznawalnych miejsc na świecie. Jest zainteresowany tą tematyką.
- i) Uczestnik zabiera głos w dyskusjach o danym miejscu (wyraża swoje opinie, dzieli się z innymi swoją wiedzą na temat danego miejsca).

#### **Adresaci:**

- cel szczegółowy a) :11 osób: 2A, 5B, 4C,  
 cel szczegółowy b) : 10 osób: 1 A, 8B, 1C,  
 cel szczegółowy c) : 9 osób: 1A, 5B, 3C,  
 cel szczegółowy d) : 6 osób: 1A, 2B, 3C,  
 cel szczegółowy e) : 34 osoby: 9A, 12B, 13C,  
 cel szczegółowy f) : 12 osób: 4A, 2B, 6C,  
 cel szczegółowy g) : 7 osób: 1A, 3B, 3C.

cel szczegółowy h) : 42 osoby: 9A, 20B, 13C

cel szczegółowy i) : 12 osób: 4A, 2B, 6C,

## B)

### ZAJĘCIA SPORTOWE.

#### 3.10.3. Cele ogólne

- Przywrócenie Uczestnikom maksymalnie możliwej sprawności fizycznej, utraconych funkcji ruchowych oraz poprawienie ogólnej kondycji i sylwetki a także ogólnego samopoczucia;

#### 3.10.4. Cele szczegółowe/efekty:

- Uczestnik poprawił ogólną kondycję fizyczną, zwiększył świadomość wpływu ruchu na zdrowie ciała i umysłu;
- Uczestnik usprawnił koordynację wzrokowo-ruchową, poczucie rytmu, umiejętności taneczne;
- Uczestnik poprawił postawę ciała, umiejętności chodu nordyckiego;
- Uczestnik polepszył ruchomość w stawach;
- Uczestnik nabył umiejętność współpracy w grupie, potrafi okazać innym więcej empatii, przejawia więcej zachowań koleżeńskich.

#### Adresaci:

cel szczegółowy a) : 37 osób 7A, 18B, 12C

cel szczegółowy b) : 27 osób 7A, 16B, 4C

cel szczegółowy c) : 20osób 3A, 14B, 3C

cel szczegółowy d) : 25 osób 4A, 18B, 3C

cel szczegółowy e) : 32 osoby: 5A, 20B, 7C

#### 3.10.5. Wymiar czasu

- codziennie z podziałem na grupy

### **3.10.6. Prowadzący**

- terapeuta
- starszy instruktor terapii zajęciowej/Instruktor Nordic Walking;
- współudział członków zespołu wspierająco-aktywizującego.

### **3.10.7. Miejsce realizacji**

- pomieszczenie do prowadzenia działalności wspierającej, aktywizującej i rehabilitacyjnej
- las;
- teren PŚDS w Pęczniewie; Pęczniew;
- w zależności od sytuacji epidemicznej w kraju, możliwe będą ewentualnie wyjścia na siłownię „pod chmurką”;
- wyjazdy turystyczne i rekreacyjne poza siedzibę Domu.

## **3.11.**

### **Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych**

#### **3.11.1. Formy pracy i zakres działań**

Zajęcia będą miały charakter indywidualnego podejścia do każdego Uczestnika i będą brały pod uwagę jego osobiste potrzeby i możliwości. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych będzie realizowana w formie poradnictwa indywidualnego dla uczestnika i/lub jego rodziny, w formie grupowej z podziałem na określony problem oraz zbiorowej w celu trenowania ogólnych założeń. Co więcej, praca socjalna wykracza poza ramy samego Domu, wkraczając w funkcjonowanie środowiska rodzinnego, sąsiedzkiego oraz lokalnego. Zakres działań pracy socjalnej polega przy tym na kształtowaniu odpowiednich postaw wobec Uczestników w ich środowisku rodzinnym i lokalnym. W realizacji tego zadania ogromne znaczenie ma promowanie Domu w społeczności, w tym zachęcanie osób wymagających wsparcia i korzystania z usług Środowiskowego Domu Samopomocy.

### **3.11.2. Metody pracy**

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

### **3.11.3. Cele ogólne**

- 1) Wspieranie uczestników w działaniach samopomocowych w obszarze życia osobistego i społecznego;
- 2) Przeciwdziałanie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu;
- 3) Udzielania wsparcia i usprawnienie uczestnika na tyle, by umożliwić mu prawidłowe pełnienie ról społecznych;
- 4) Osiągnięcie przez uczestników możliwie najwyższego stopnia zaradności życiowej i samostanowienia.

### **3.11.4. Cele szczegółowe/efekty:**

- a) Uczestnik, w zależności od swoich indywidualnych możliwości, osiąga najwyższy możliwy dla siebie poziom sprawności w załatwianiu spraw urzędowych, czy występowaniu z wnioskami w sprawach przyznania różnych form pomocy.
- b) Uczestnik pełni role społeczne w sposób adekwatny w swoim środowisku (np. rolę dziecka, Uczestnika, rodzica, pracownika).

### **Adresaci:**

cel szczegółowy a) i b) = wszyscy uczestnicy wraz z rodzinami, w zależności od potrzeb i możliwości.

### **3.11.5. Wymiar czasu**

- według potrzeb

### 3.12.6. Prowadzący

- > pracownik socjalny

### 3.12.7. Miejsce realizacji

- > praca w ośrodku: pracownice wielofunkcyjne,
- > praca w terenie: w domu rodzinnym uczestnika, w Instytucjach: ZUS, KRUS, PUP, BANK, POCZTA, OPS, urząd gminy, sołtysi, PCPR- Zespół Ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

## 4.

### KWALIFIKACJE KADRY PROWADZĄCEJ

| Lp. | Stanowisko | Forma zatrudnienia i wymiar czasu pracy | Kwalifikacje   | Przeszkolenie i doświadczenie w zakresie:<br>1. umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań;<br>2. kształtowania nawyków celowej aktywności;<br>3. prowadzenia treningu zachowań społecznych.<br>(odpowiednie proszę wpisać) |
|-----|------------|---|--|---|
| 1   | dyrektor   | umowa o pracę<br>1 etat                 | mgr pedagogiki w zakresie oświaty dorosłych, specjalizacja z organizacji pomocy społecznej | 1,2,3   |
| 2   | psycholog  | umowa o pracę<br>1 etat                 | mgr psychologii w specjalności: psychologia zdrowia i kliniczna,                           | 1,2,3   |

|   |                                       |                      |   |       |
|---|---------------------------------------|----------------------|---|-------|
| 3 | starszy pracownik socjalny            | umowa o pracę 1 etat | mgr pedagogiki w zakresie doradztwa zawodowego,   | 1,2,3 |
| 4 | terapeuta                             | umowa o pracę 1 etat | mgr pedagogiki w zakresie psychopedagogiki  | 1,2,3 |
| 5 | starszy instruktor terapii zajęciowej | umowa o pracę 1 etat | średnie oraz policealna szkoła odpowiedniej specjalności,   | 1,2,3 |
| 6 | starszy instruktor terapii zajęciowej | umowa o pracę 1 etat | studia podyplomowe w zakresie terapii zajęciowej<br>studium zawodowe - tytuł instruktora terapii zajęciowej | 1,2,3 |
| 7 | terapeuta zajęciowy                   | umowa o pracę 1 etat | mgr – stosunki międzynarodowe, specjalność: międzynarodowe stosunki polityczne                              | 1,2,3 |
| 8 | opiekun                               | umowa o pracę 1 etat | liceum zawodowe   | 1,2,3 |
| 9 | opiekun                               | umowa o pracę 1 etat | liceum medyczne   | 1,2,3 |

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

## 5.

**PLANOWANE SZKOLENIA OSÓB WCHODZĄCYCH W SKŁAD ZESPOŁU  
WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCEGO**

| Lp. | Tematyka szkolenia                                   | Planowana liczba uczestników | Termin realizacji szkolenia | Ocena efektów szkolenia   |
|-----|--|------------------------------|-----------------------------|---|
| 1   | Trening Jacobsona – ćwiczenia i techniki.            | 9                            | do końca czerwca 2022 r.    | Uczestnicy szkolenia posiadają praktyczne umiejętności obniżania napięć powstałych w wyniku stresu. |
| 2   | Jak radzić sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych? | 9                            | do końca grudnia 2022 r.    | Uczestnicy szkolenia posiadają wiedzę jak skutecznie wykorzystać stres w automotywacji.             |

## 6.

**DZIAŁANIA O CHARAKTERZE SPORADYCZNYM LUB OKAZJONALNYM  
(zależne od sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz Domu)**

STYCZEŃ

- „Tworzymy postanowienia noworoczne” – spotkanie wewnętrzne Uczestników;
- „Dzień EKO” – utrwalanie umiejętności segregacji śmieci;
- Urodziny Uczestników.

LUTY

- „JESTEM PIĘKNA/PIĘKNY” zimowa sesja zdjęciowa;
- Walentynki na terenie placówki pn. „Samotność panuje tam, gdzie brak miłości...”;
- „Tłusty czwartek” – dzień słodkości;
- Urodziny Uczestników.

## MARZEC

- Dzień Kobiet i Mężczyzn – niespodzianki;
- Hortikuloterapia – włosenne porządki w ogrodzie i na terenie placówki;
- „Wyzwanie do pokonania” – zadanie z zakresu umiejętności społecznych uczestnika w ramach sprawdzenia się w życiu codziennym;
- Urodziny Uczestników.

## KWIECIEŃ

- Wielkanocne spotkanie;
- Dzień Urody – malowanie paznokci, techniki wykonania makijażu;
- Dzień zwierzaka” – przedstawiamy swojego pupila, „Zbórka dla Burka” - akcja charytatywna (zbieranie pożywienia, kocy dla zwierząt w schronisku);
- Urodziny Uczestników.

## MAJ

- „Sztuka ludowa” – spotkanie z zespołem ludowym (on-line w razie potrzeby);
- Konkurs sztuki recytatorskiej wśród uczestników;
- Dzień Matki i Ojca – nagranie video dla rodziców;
- Urodziny uczestników.

## CZERWIEC

- Spotkanie z ratownikiem medycznym;
- Dzień włoski – kultura, sztuka, potrawy, zwyczaje;
- Recykling – wykorzystanie tworzyw wtórnych do pracy twórczej;
- Dyskoteka;
- Urodziny Uczestników.

## LIPIEC

- „Bezpieczne wakacje” – spotkanie wewnętrzne Uczestników;
- Wyjazd do zoo;
- Urodziny Uczestników.

## SIERPIEŃ

- „Wspólne grillowanie” – spotkanie wewnętrzne na terenie PŚDS;
- Rajd rowerowy – współpraca z rowerowym EPD;
- Dzień Elvise Presleya – muzyka, taniec, przybliżenie postaci;

- Urodziny Uczestników.

### WRZESIEŃ

- Sprzątanie świata – zbieramy śmieci z pobliskich lasów;
- Wyprawa do Egiptu – Nordic Walking;
- Hortikuloterapia – jesienne porządki w ogrodzie i na terenie placówki;
- „Święto Dyni” – dzień pomarańczowy;
- Urodziny Uczestników.

### PAŹDZIERNIK

- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – spotkanie Integracyjne;
- Wspólne wyjścia i wyjazdy na cmentarze;
- Przygotowanie potraw i ciast z jabłkami;
- Urodziny Uczestników.

### LISTOPAD

- Wyjazd do kina;
- Dzień Czekolady – spotkanie wewnętrzne;
- Andrzejki – Alicja w krainie czarów zabawy, wróżby, przepowiednie;
- Urodziny Uczestników.

### GRUDZIEŃ

- Mikołajki – impreza wewnętrzna;
- Wigilia – spotkanie wigilijne;
- Dzień sportu – marsz zimowy w czapkach Mikołaja;
- Spotkanie wigilijne;
- „Postanowienia noworoczne” – podsumowanie;
- Urodziny Uczestników.

**INFORMACJE DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z RODZINAMI  
UCZESTNIKÓW, Z PARTNERAMI SPOŁECZNYMI**  
(zależne od sytuacji epidemiologicznej w kraju oraz Domu)

| <b>Partner</b>  | <b>Cele i zakres współpracy</b>  | <b>Efekty</b>   |
|---|--|---|
| <p><b>RCPS w Łodzi</b></p> <p><b>Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Piłsudskiego w Łodzi przy honorowym patronacie Marszałka Województwa Łódzkiego</b></p> | <p>Konkurs plastyczny</p> <p>pn.: „Sztuka jak Balsam”</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozbudzenie twórczej inwencji Uczestnika i jego kreatywności</li> <li>➤ rozwinięcie indywidualnych zdolności plastycznych uczestników</li> <li>➤ rozbudzenie ciekawości poznawczej Uczestników</li> <li>➤ podnoszenie samooceny i pewności siebie Uczestników</li> <li>➤ rozwój zainteresowania różnymi technikami plastycznymi</li> <li>➤ promowanie osiągnięć uczestników</li> <li>➤ motywowanie do wypowiedzania się poprzez różne techniki plastyczne</li> </ul>   |
| <p><b>ŚDS w Głownie</b></p>   | <p>Wojewódzki Przegląd Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych:</p> <p>„Nie zamieniaj serca w twardy glaz...”</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozbudzenie kreatywności i swobodnej ekspresji teatralnej</li> <li>➤ rozwijanie umiejętności operowania głosem, ruchem, gestem</li> <li>➤ szeroko pojęta integracja społeczna Uczestników;</li> <li>➤ stymulowanie rozwoju i inspirowanie twórczych działań Uczestników</li> <li>➤ kształtowanie umiejętności wyrażania swoich przeżyć, nastrojów i emocji</li> <li>➤ wytwarzanie pozytywnych relacji i postaw u Uczestników</li> <li>➤ rozwinięcie i wzmocnienie uzdolnień indywidualnych - artystycznych, plastycznych; Uczestników</li> </ul> |
| <p><b>ŚDS w Łasku</b></p>   | <p>Konkurs plastyczny</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozbudzenie twórczej inwencji i kreatywności Uczestnika</li> <li>➤ rozwijanie wrażliwości artystycznej</li> <li>➤ promowanie osiągnięć uzdolnionych plastycznie</li> </ul>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>Uczestników</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› wzbogacanie warsztatu plastycznego</li> <li>› integracja i zapobieganie izolacji społecznej</li> <li>› rozwinięcie umiejętności plastycznych</li> <li>› umożliwienie Uczestnikowi dzielenie się własnymi umiejętnościami z innymi</li> </ul>  |
| <b>Poddębicki Dom Kultury i Sportu</b>  | Konkurs plastyczny   | <ul style="list-style-type: none"> <li>› pobudzanie inwencji twórczej</li> <li>› rozbudzanie szeroko pojmowanych zainteresowań plastycznych</li> <li>› rozwijanie wyobraźni plastycznej</li> <li>› promowanie osób uzdolnionych plastycznie</li> </ul>  |
| <b>Powiatowa Biblioteka Publiczna w Poddębicach</b>                                   | Konkurs plastyczny   | <ul style="list-style-type: none"> <li>› zachęcanie do czerpania inspiracji z klimatu Świąt Bożego Narodzenia</li> <li>› podtrzymywanie zwyczaju własnoręcznego wykonywania dekoracji świątecznych</li> <li>› rozwijanie umiejętności plastycznych i manualnych osób niepełnosprawnych</li> <li>› wydobycie i zaprezentowanie potencjału artystycznego osób niepełnosprawnych</li> <li>› integracja osób niepełnosprawnych</li> </ul> |
| <b>Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna im. Ziemowita Skibińskiego w Poddębicach</b> | Konkurs plastyczny   | <ul style="list-style-type: none"> <li>› pobudzanie inwencji twórczej</li> <li>› rozbudzanie szeroko pojmowanych zainteresowań plastycznych</li> <li>› rozwijanie wyobraźni plastycznej</li> <li>› promowanie osób uzdolnionych plastycznie</li> </ul>  |
| <b>Powiat Poddębicki i Fundacja Inicjatywy Powiatu Poddębickiego</b>                  | Dożynki<br>Uroczystości okolicznościowe                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>› prezentacja dorobku i promocja lokalnych twórców</li> <li>› upowszechnianie kultury naszego regionu, dziedzictwa i twórczości artystycznej</li> <li>› dbałość o pamięć historyczną, kreowanie przyjaznego wizerunku Naszego Powiatu</li> <li>› inspirowanie do aktywności twórczej</li> </ul>  |
| <b>Rodzice i opiekunowie</b>  | Spotkania indywidualne z rodzicami i opiekunami Uczestników oraz spotkania z | <ul style="list-style-type: none"> <li>› Nawiązanie i utrzymywanie kontaktu z rodzicami i opiekunami w celu dzielenia się uwagami i spostrzeżeniami odnośnie efektów a także i trudności Uczestników w realizacji Indywidualnego Planu Postępowania Aktywizującego - Wspierającego</li> </ul>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | rodzicami i opiekunami Uczestników podczas uroczystości organizowanych przez Dom | Wzrost zaangażowania rodziców i opiekunów w proces doskonalenia, rozwijania i podtrzymywania procesów poznawczych i Innych umiejętności niezbędnych w życiu codziennym, społecznym. |
|--|--|---|

8.

**PLANOWANE DZIAŁANIA DOTYCZĄCE SPEŁNIENIA PRZEZ DOM  
OBOWIĄZUJĄCYCH STANDARDÓW**

Budynek Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Pęczniewie wewnątrz spełnia obowiązujące standardy.

DYREKTOR  
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Pęczniewie  
*Renata Wodziak*