

UCHWAŁA NR 70/2021
ZARZĄDU POWIATU W BIAŁOGARDZIE

z dnia 11 sierpnia 2021 r.

**w sprawie planu pracy Powiatowego Domu Samopomocy – Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego
w Białogardzie na rok 2021**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 920 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 249), Zarząd Powiatu w Białogardzie uchwala, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się plan pracy Powiatowego Domu Samopomocy - Centrum Rehabilitacyjno - Kulturalnego w Białogardzie na 2021 rok w brzmieniu stanowiącym załącznik do uchwały.

§ 2. Traci moc Uchwała Zarządu Powiatu w Białogardzie Nr 11/2021 z dnia 4 lutego 2021 roku w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Domu Samopomocy - Centrum Rehabilitacyjno - Kulturalnego w Białogardzie w 2021 roku.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno - Kulturalnego w Białogardzie.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

WICESTAROSTA

mgr Sebastian Balcerzak

Załącznik nr 1 do Uchwały Zarządu
Powiatu w Białogardzie Nr 70/2021
z dnia 11 sierpnia 2021 roku

**Plan Pracy Powiatowego Domu Samopomocy
Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego
w Białogardzie na 2021 roku**

L.p.	Zakres	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Cele, spodziewane efekty
1.	2.	3.	4.	5.	6.
I.	Postępowanie wspierające - aktywizujące	1.Trening funkcyjowania w codziennym życiu Praca indywidualna i grupowa Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.	praca ciągła	członkowie zespołu wspierającego-aktywizującego	Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności uczestników w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej. Wyrabianie wśród uczestników nawyku systematycznego dbania o wygląd zewnętrzny, zajęcia kosmetyczne dla pań, wyrabianie wśród uczestników nawyków systematycznego dbania o higienę osobistą, rozwijanie umiejętności kulinarnych, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, prowadzenie pogadań związanych z zachowaniami prozdrowotnymi, profilaktyką zdrowotną, sposobem odżywiania się, nabycie umiejętności praktycznych między innymi takich jak kształtowanie orientacji przestrzennej zmierzającej do orientacji w terenie. Uczestnik podtrzyma/udoskonali umiejętności kulinarne i społeczne, które pozwolą mu w mniejszym lub w większym stopniu usamodzielnąć się, wzmocni poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększy wiarę we własne możliwości. Poprzez uczestnictwo w zajęciach uczestnik poprawi nastrój, rozwinię umiejętności współdziałania, wyrobi poczucie estetyki i wyobraźni, będzie miał szacunek do własnej i cudzej pracy.

	<p>2. Trening budżetowy</p> <p>Praca indywidualna i grupowa (praca w małych grupach); wykład, dyskusja, instruktaż, metody praktyczne – wyjście do miasta na zakupy, do banku.</p>	<p>minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>W ramach treningu budżetowego uczestnicy poznają wartość pieniądza, uczyć się będą się robienia zakupów, przygotowywania listy potrzebnych artykułów, rozpoznawania przydatności do użycia, orientacji w cenach i dokonywania obliczeń;</p> <p>Nauka gospodarowania własnymi środkami finansowymi. Nauka rozpoznawania nominatów pieniężnych, planowanie wydatków, nauka oszczędnego gospodarowania, kształtowanie prawidłowych zachowań podczas zakupów (np. przy zakupie wadliwego towaru). Zakładanie kont bankowych, nauka oszczędzania.</p> <p>Uczestnik osiągnie pewien stopień zadowolenia wynikający z faktu kupowania, będzie kontrolował wydatki, uniknie nadmiernego wydatkowania pieniędzy. Nabyta umiejętność gospodarowania budżetem pomoże uczestnikowi w samodzielnym funkcjonowaniu.</p>
	<p>3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</p> <p>Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, wykład, praca z książką</p>	<p>praca ciągła, trening odbywa się codziennie zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>Kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania i poszerzając zakres umiejętności poprzez: - zagospodarowanie czasu wolnego z uwzględnieniem własnych zainteresowań, - zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego (spacery, gra w badmintona, siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, pływanie itp.) i zachęcanie do bycia aktywnym co pozytywnie wpłynie na zdrowie uczestników, - wzbogacanie oferty o nowe doświadczenia a zarazem nabywanie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno-rozrywkowych (kino, teatr, muzeum, kawiarnia). Wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: -biblioterapia; -muzykoterapia;</p>

					<p>-gry towarzyskie; -spacery; -spotkania towarzyskie (w ramach spotkań ŚDS, z osobami z najbliższego otoczenia, sąsiadami i znajomymi); -zebrania społeczności; -pogadanki; -panele dyskusyjne; -indywidualne rozmowy z terapeutami; -zajęcia edukacyjne mające na celu podnoszenie wiedzy ogólnej(nauka lub podtrzymywanie, na możliwym do osiągnięcia poziomie, umiejętność czytania i słuchania ze zrozumieniem oraz pisanie i liczenia). Rezultaty działań: - zwiększenie korzyści związanych z posiadaniem czasu wolnego, - doskonalenie umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem wolnym, - ćwiczenie umiejętności planowania czasu wolnego, - uzyskanie wiedzy na temat własnych możliwości. Nabywanie i utrwalanie umiejętności czytania i pisanie.</p>
		<p>4. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</p> <p>Praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, praca z książką.</p>	<p>praca ciągła</p>	<p>terapeuta pedagog</p>	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury.</p> <p>Uczestnictwo w treningach podnoszących umiejętności społeczne pomoże naszym uczestnikom w zdobyciu wsparcia w chwili kryzysu, pomoże obniżyć stres i osamotnienie. Treningi interpersonalne pomogą w zdobyciu lub polepszeniu umiejętności uczestników. Treningi prowadzą do zintegrowania grupy w ośrodku jak również zdobyte kompetencje w tym zakresie pozwolą integrować się</p>

				z osobami ze środowiska.
			terapeuta pedagog	<p>„Trening umiejętności komunikacyjnych” polega na nauczaniu uczestników prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi. Podczas treningu uczestnicy dowiedzą się jak prawidłowo udzielać informacji zwrotnych oraz dbać o dobre kontakty z ludźmi. Nauczą się bez obaw wyrażać swoje zdanie na różne tematy, staną się bardziej pewni siebie i asertywni.</p>
			minimum 1 raz w tygodniu	
			<p>5. Trening umiejętności komunikacyjnych poprzez wykorzystanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w tym: rysunki, wyrazy, gesty naturalne itp. Indywidualne i grupowe rozmowy i ćwiczenia</p>	
			<p>6. Terapia zajęciowa w ramach, której codziennie działają pracownicy:</p> <p>a) <i>gospodarstwa domowego</i></p> <p>(Zajęcia prowadzone w grupach)</p>	
			<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>Nadrzędnym celem codziennych działań terapeutycznych prowadzonych w pracowni jest wyposażenie osób z zaburzeniami psychicznymi w jak najszersze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności życiowo – domowych. Podopieczni uczą się planować zakupy i wydatki, układać jadłospisy, zapoznają się z zasadami prawidłowego przechowywania żywności, poznają zasady racjonalnego odżywiania się, nabywają umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, nabywają umiejętności przyrządzania posiłków codziennych także na różne okazje (wigilia, imprezy okolicznościowe) uczą się obsługi sprzętu gospodarstwa domowego np. piekarnik, kuchenka gazowa, zmywarka, toster, górnica, pralka, żelazko itp.</p>

		<p><i>b)plastyczna</i> praca indywidualna i grupowa; metody praktyczne. (Zajęcia prowadzone w grupach)</p>	<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie,</p>	<p>terapeuta zajęciowy, opiekun</p>	<p>W ramach tej pracowni odbędzie się konkurs kulinarny, różnego rodzaju warsztaty, zapoznanie z kuchnią regionalną, Bardzo ważnym elementem oddziaływania terapeutycznego tej pracowni jest nauka czynności życia domowego: pranie, prasowanie, dbałość o porządek, zakupy, dbałość o odzież, dobre maniere, umiejętność zarządzania budżetem domowym itp.</p> <p>W pracowni plastycznej uczestnicy wykonywać będą prace wykorzystując m.in. kredki (ołówkowe, świecowe, pastele), farby (plakatowe, akwarele, akrylowe, witrazowe, olejne), papier (kolorowy i samoprzylepny), plastelinę, glinę, masy, bibułę, kredę, tusz, grafit, ołówek, nasiona i piasek, serwetki (decoupage), papier, wełnę, bibułę, nasiona, suche kwiaty, kamienie. Celem wykonywanych prac jest: sprawna obsługa narzędzi plastycznych, usprawnianie manualne, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, usprawnianie postrzegania, rozwijanie wyobraźni, rozwijanie umiejętności plastycznych, nabywanie nowych umiejętności, utrwalanie nabytych wiadomości, rozszerzanie wiedzy na temat technik malarskich i materiałów, ćwiczenia wyobraźni, nauka układania kwiatów z liści, wykonywanie upominków na różnorodne święta zgodnie z kalendarzem, tworzenie dekoracji do przedstawień teatralnych a także przygotowywanie uczestników do zajęć teatralnych. Efektem działań są m.in. kartki i ozdoby świąteczne, figurki z masy, obrazy, wazony zdobione decoupage, stroiki okolicznościowe, dekoracje ośrodka i inne.</p> <p>Nasi uczestnicy usprawnią pracę rąk w zakresie percepcji dotykowej i sprawności manipulacyjnej palców i dłoni,</p>
--	--	--	---	-------------------------------------	--

		<p>c)komputerowa (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>opiekun</p>	<p>- rozwiną swoją wyobraźnię i kreatywność, spostrzegawczość, samodzielność w działaniu, wyrażą swoje uczucia, nastroje za pomocą środków plastycznych, - ponadto uczestnictwo w zajęciach przyczyni się obniżenia napięcia nerwowego, uczestnicy wyciszą się, zrelaksują.</p> <p>Zajęcia w pracowni komputerowej prowadzone będą za pomocą różnych metod i form pracy dostosowanych indywidualnie do uczestników w zależności od stopnia ich niepełnosprawności oraz umiejętności pisania i czytania. Podopieczni uczyć się praktycznej obsługi komputera, poznają system operacyjny i najważniejsze jego programy (edytory tekstu, programy do grafiki komputerowej), a także korzystają ze sprzętów takich jak drukarka, aparat cyfrowy. Stałe łącze internetowe umożliwi dostęp do wszelkiego rodzaju informacji. Uczestnicy uczyć się korzystać z różnych wyszukiwarek, korzystają z portali społecznościowych, komunikatorów, zakładają pocztę, wysyłają maile, korzystają z gier komputerowych, ćwiczą umiejętności manualne.</p> <p>Warsztaty z komputerem ćwiczą spostrzegawczość, pamięć, myślenie, koordynację ręki i oka, koncentrację uwagi. Komputer wprowadza w świat informatyki rozwijając jednocześnie samodzielność, zainteresowania, dostarcza rozrywki. Nauka posługiwania się nim jest dla uczestników wyzwaniem otwartymi możliwościami do zdobywania szerokiej wiedzy na różne tematy.</p> <p>Rezultaty dla uczestnika : poznanie, nauka i doskonalenie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, prostych programów edukacyjnych, graficznych i muzycznych, umiejętność napisania CV, pisma (pod opieką opiekuna)</p>
--	--	---	--	----------------	--

			<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, kształtowanie i doskonalenie uwagi, koncentracji, pamięci, logicznego myślenia, wyobraźni i spostrzegawczości), poprawa zdolności manualnych, - kształcenie samoobsługi i zaradności życiowej, doskonalenie współdziałania i funkcjonowania w grupie, zmniejszenie poczucia wykluczenia. Realizowanie zakupów do zajęć komputerowych przy zaangażowaniu uczestników, co pomoże w przyszłości przy doborze osprzętowania poza uczestnictwem w ośrodku.</p> <p>Uczestnicy Domu poprzez terapię ruchową będą nabywać oraz doskonalic sprawność ruchową w ramach ćwiczeń korekcyjnych, ogólno- usprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych, spacerach. Głównym celem obok podtrzymywania ogólnej sprawności ruchowej jest usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności, pokonywanie własnych słabości, przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.</p> <p>Ponadto 1 raz w tygodniu odbywać się będą zajęcia rekreacyjno- ruchowe prowadzone przez instruktora klubu sportowego.</p> <p>Zajęcia w pracowni to praca w drewnie, jego obróbka, wykonywanie z niego różnych przedmiotów: wieszaków, ramek do obrazów, półek, regałów, różnego rodzaju ozdób świątecznych, czy wykonywanie modeli samolotów ,karmników dla ptaków itp. Łączona jest w tym miejscu</p>
<p><i>d) rehabilitacyjna praca indywidualna i grupowa, metody praktyczne</i></p>	<p>praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>Terapeuta wspomagany przez opiekuna, instruktora klubu sportowego</p>	<p>doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, kształtowanie i doskonalenie uwagi, koncentracji, pamięci, logicznego myślenia, wyobraźni i spostrzegawczości), poprawa zdolności manualnych, - kształcenie samoobsługi i zaradności życiowej, doskonalenie współdziałania i funkcjonowania w grupie, zmniejszenie poczucia wykluczenia. Realizowanie zakupów do zajęć komputerowych przy zaangażowaniu uczestników, co pomoże w przyszłości przy doborze osprzętowania poza uczestnictwem w ośrodku.</p> <p>Uczestnicy Domu poprzez terapię ruchową będą nabywać oraz doskonalic sprawność ruchową w ramach ćwiczeń korekcyjnych, ogólno- usprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych, spacerach. Głównym celem obok podtrzymywania ogólnej sprawności ruchowej jest usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności, pokonywanie własnych słabości, przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.</p> <p>Ponadto 1 raz w tygodniu odbywać się będą zajęcia rekreacyjno- ruchowe prowadzone przez instruktora klubu sportowego.</p> <p>Zajęcia w pracowni to praca w drewnie, jego obróbka, wykonywanie z niego różnych przedmiotów: wieszaków, ramek do obrazów, półek, regałów, różnego rodzaju ozdób świątecznych, czy wykonywanie modeli samolotów ,karmników dla ptaków itp. Łączona jest w tym miejscu</p>	
<p><i>e) stolarsko - modelarska (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</i></p>	<p>praca ciągła, minimum 3 razy w tygodniu</p>	<p>opiekun terapeuta zajęciowy</p>	<p>doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, kształtowanie i doskonalenie uwagi, koncentracji, pamięci, logicznego myślenia, wyobraźni i spostrzegawczości), poprawa zdolności manualnych, - kształcenie samoobsługi i zaradności życiowej, doskonalenie współdziałania i funkcjonowania w grupie, zmniejszenie poczucia wykluczenia. Realizowanie zakupów do zajęć komputerowych przy zaangażowaniu uczestników, co pomoże w przyszłości przy doborze osprzętowania poza uczestnictwem w ośrodku.</p> <p>Uczestnicy Domu poprzez terapię ruchową będą nabywać oraz doskonalic sprawność ruchową w ramach ćwiczeń korekcyjnych, ogólno- usprawniających, manualnych, relaksacyjnych, oddechowych, ćwiczeń przy muzyce z elementami choreografii, grach i zabawach sportowych, spacerach. Głównym celem obok podtrzymywania ogólnej sprawności ruchowej jest usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności, pokonywanie własnych słabości, przygotowanie do udziału w zawodach sportowych.</p> <p>Ponadto 1 raz w tygodniu odbywać się będą zajęcia rekreacyjno- ruchowe prowadzone przez instruktora klubu sportowego.</p> <p>Zajęcia w pracowni to praca w drewnie, jego obróbka, wykonywanie z niego różnych przedmiotów: wieszaków, ramek do obrazów, półek, regałów, różnego rodzaju ozdób świątecznych, czy wykonywanie modeli samolotów ,karmników dla ptaków itp. Łączona jest w tym miejscu</p>	

		f) <i>zajęcia fotograficzno</i>			<p>terapia grupowa z indywidualną. Prowadzone są również treningi umiejętności praktycznych. Polegają na nauce czynności, szczególnie remontowych, naprawczych (np. wymiana zamków), obsługowych tj. nabycie i doskonalenie obsługi elektronarzędzi. Poszerza i rozwija się tu, umiejętności uczestnika związane z majsterkowaniem, drobnymi naprawami, obeznaniem ze sprzętem. Kładziony jest szczególny nacisk na bezpieczną pracę.</p> <p>Poprzez pracę w pracowni modelarsko – stolarskiej uczestnicy Domu będą mieć umożliwione w dalszym ciągu zaspokajanie potrzeb samorealizacji i poczucia własnej wartości poprzez wykonywanie prostych prac stolarskich: tworzenie ozdób i dekoracji, wycinanie elementów dekoracyjnych ze sklejk, tworzenie ram obrazów, szlifowanie płaszczyzn elementów dekoracyjnych, malowanie i lakierowanie elementów drewnianych, wykonywanie szablonów do wielokrotnego odwzorowania.</p> <p>Uczestnik nabyte a także będzie doskonalił umiejętności obsługi elektronarzędzi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, będzie potrafił dokonać wyboru narzędzi do pracy, usprawni koordynację ruchowo- wzrokową i motorykę małą, nauczy się współpracy w grupie, - zdobędzie umiejętności przydatne w życiu codziennym i przydatne do podjęcia pracy zarobkowej, - wyrazi własne emocje.</p> <p>Realizowanie zakupów na potrzeby przeprowadzenia warsztatów stolarsko-modelarskich przy zaangażowaniu uczestników, co pomoże w przyszłości przy doborze materiałów zakupywanych przez uczestników poza działalnością ośrodka.</p>
				opiekun	

				<p>Rozwijanie pasji, zainteresowań, które mają również wzmocnić pozytywnie uczestników w funkcjonowaniu w środowisku lokalnym poprzez nagrywanie filmów i robienie zdjęć podczas wydarzeń mających miejsce na terenie miasta, powiatu, podczas wycieczek a także organizowanych w ramach pracy Domu. Nabywanie umiejętności obsługi aparatów fotograficznych, wykonywanie tematycznych sesji zdjęciowych, tworzenie albumów fotograficznych itp.</p> <p>Uczestnicy dzięki zakupionemu piecowi do wypalania gliny mogą pod opieką terapeuty tworzyć pracę w glinie.</p> <p>Głównym celem pracy terapeutycznej w pracowni jest rozwijanie postaw twórczych, wyobraźni oraz ciekawości poznawania świata poprzez realizację własnych pomysłów w pracach z gliną i ceramiką. Zajęcia mają na celu kształtowanie sprawności manualnej i koordynacji wzrokowo- ruchowej, rozwijanie poczucie piękna oraz wyrażania własnych uczuć w sposób niewerbalny. Prace w glinie sprzyjają umacnianiu wiary we własne siły, ale przede wszystkim służą rozładowaniu napięcia emocjonalnego.</p>	terapeuta
		minimum 2 razy w tygodniu	praca min.3 razy w tygodniu	<p>terapeuta zajęciowy</p> <p>terapeuta, opiekun,</p>	
-filmowe (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)					
g) zajęcia z ceramiczne (Zajęcia prowadzone w grupach)					
h) zajęcia w pracowni polisensorycznej		praca ciągła, minimum 3 razy w tygodniu		pedagog	
i) zajęcia z Hortiterapii (ogrodoterapia) (Zajęcia prowadzone w grupach)		praca min. 2 razy w tygodniu		terapeuta zajęciowy, terapeuta, opiekun	
				<p>Terapia ma na celu usprawnianie i pobudzenie do działania wszystkich zmysłów. Relaksacja przyczyni się do osiągnięcia równowagi psychiczno- emocjonalnej uczestników.</p> <p>Wprowadza się nową formę terapii jaką jest ogrodoterapia inaczej zwana hortiterapią. Polega na zajęciach terapeutycznych dla osób niepełnosprawnych z wykorzystaniem dobroczynnego wpływu przyrody na organizm ludzki. Praca z roślinami rozluźnia napięcia,</p>	

		i indywidualnie)		<p>uspokaja, otwiera uczestników PDS CR-K na kontakt z zielenią, zapachami, pobudza ich układ ruchowy do działania, uwrażliwia, a przede wszystkim wprowadza w stan błogiej radości. Hortiterapia nie tylko zaspokaja potrzebę przebywania naszych uczestników na świeżym powietrzu, ale także pomaga oswoić się z jej różnorodnością, łamiąc różne bariery psycho-fizyczne. W okresie wiosenno-letnim uczestnicy ośrodka z pomocą terapeutów, opiekunów będą sadzić i pielęgnować rośliny ozdobne, warzywa, zioła. Dzięki codziennym obowiązkom związanym z ogrodnictwem podopieczni uczą się systematyczności, pracy w grupie, relaksują się przy tym. Ponadto jest to również forma treningu w życiu codziennym. Uczestnicy koszą trawę, zagrabiają, dbają o teren zielony i o ogród, mają kontakt z przyrodą, co pozytywnie wpływa na samopoczucie. Osoby uczestniczące w terapii podwyższą poczucie swojej wartości, będą czuć się potrzebni, zdobytą wiedzę wykorzystają w życiu codziennym poza ośrodkiem.</p> <p>W okresie wiosenno-letnim część zajęć odbywać się będzie w ogrodzie, co z korzyścią wpłynie na samopoczucie uczestników.</p>
	7. Poradnictwo specjalistyczne w szczególności : socjalne	wg potrzeb	pracownik socjalny wspierany zespołem wspierającym -aktywizującym	<p>Praca socjalna obejmuje wsparcie w adaptacji i przeciwdziałanie izolacji uczestników, jest to pomoc w sprawach rentowych, mieszkaniowych itp. Praca ta polega na współpracy z różnymi instytucjami w celu pomocy uczestnikom, kształtowaniu i utrzymaniu właściwych więzi społecznych, określenia możliwości wykonania pracy zarobkowej, rozbudzenia potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności życiowej, prowadzenie dokumentacji uczestników. W ramach pracy socjalnej podejmowanie</p>

					<p>tematów aktywizacji zawodowej uczestników ośrodka.</p> <p>Pomoc w realizacji spraw urzędowych i w kontaktach z instytucjami.</p> <p>Uczestnicy wspierani przez pracownika socjalnego załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe aczkolwiek pod nadzorem i w razie konieczności ze wskazaniem pracownika socjalnego, w razie konieczności zapewnione jest wsparcie np. poprzez dowóz uczestników do ww. instytucji, pomoc w pisaniu i redagowaniu pism, kompletowaniu dokumentacji, wysyłaniu dokumentacji pod wskazany adres, pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z OPS, z PFRON), ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, MOPS, GOPS, Urząd Miasta itp.</p> <p>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami uczestników. Pomoc przy rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i do poradni specjalistycznych, wspieranie i motywowanie uczestników do stałych kontaktów z poradniami specjalistycznymi, dbanie o jak najmnijszą absencję uczestnika, monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz w innych poradniach specjalistycznych, stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami np. przekaz informacji o stanie zdrowia, pomoc w ponawianiu zleconych leków, pomoc w organizacji wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne, wsparcie podczas hospitalizacji (odwiedziny w szpitalu).</p> <p>Organizacja i uczestnictwo w spotkaniach okolicznościowych. Realizowanie zakupów tj. materiałów do zajęć z uczestnikami (materiały do przeprowadzenia treningów dbałości o wygląd zewnętrzny, treningów porządkowych oraz treningów higienicznych).</p>
--	--	--	--	--	--

				<p>Realizowanie indywidualnych planów terapeutycznych, rozwijanie umiejętności interpersonalnych uczestników, rozwijanie empatii, usprawnianie procesów pamięciowych, nabywanie umiejętności dostrzegania zasobów, rozwijanie spostrzegania, usprawnianie myślenia abstrakcyjnego, rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami, rozwijanie postawy asertywnej, rozmowy indywidualne skoncentrowane na potrzeby uczestników, relaksacja, tworzenie atmosfery wzajemnej akceptacji, przeprowadzanie konfliktów grupowych; wspieranie uczestników w trudnych sytuacjach życiowych, pomoc w rozwiązywaniu problemów, kształtowanie poczucia samodzielności, wiary we własne możliwości, budowanie poczucia własnej wartości.</p> <p>Wsparcie psychologiczne dla rodzin uczestników.</p>
		terapia indywidualna	psycholog wspierany zespołem wspierająco-aktywizującym	
Poradnictwo psychologiczne psychoterapia indywidualna, tematyczne spotkania o charakterze psychoedukacyjnym				
Poradnictwo psychiatryczne	spotkania indywidualne 1 raz w miesiącu	psychiatra		<p>Uczestnik będzie miał zapewnioną pomoc i wsparcie psychiatry, co przyczyni się do poprawy nastroju uczestników, zniweluje lęki i niepokój, smutek i przygnębienie a także inne stany emocjonalne itp.</p>
Poradnictwo/zajęcia z pedagogiem	zajęcia indywidualne według potrzeb i zajęcia grupowe	pedagog wspierany zespołem wspierająco-aktywizującym		<p>Celem pracy pedagoga jest niesienie pomocy uczestnikom Domu ujawniającym różnego rodzaju nieprawidłowości rozwoju i zachowania; korygowanie poprzez odpowiednie oddziaływania prowadzące do jak najpełniejszego, wszechstronnego rozwoju umysłowego, psychicznego i społecznego.</p> <p>W ramach zajęć pedagog przeprowadzać będzie:</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • nauczanie dydaktyczne (np. nauka czytania i pisania) i wychowawcze (np. kształtowanie pożądanых cech osobowości, odpowiednich form zachowania); • utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w życiu codziennym (np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie); • wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach; • rozmowy indywidualne (motywowanie do wyjścia na zewnątrz, kształtowanie postaw sprzyjających poprawie funkcjonowania w otoczeniu, uświadamianie celowości podejmowanych działań, zachęcanie do pracy nad własnym warszatem, praca nad zwiększeniem samodzielności, usprawnianie sposobów komunikowania się w grupie, otoczeniu).
				<p>Pedagog poprowadzi pracę w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -treningu budżetowego i treningu umiejętności spędzania czasu wolnego, uczestnicy poznawać będą różnorodne formy spędzania wolnego czasu, wycieczki i wyjazdy krajoznawcze, zwiedzanie zabytków, zawody sportowe, występy i pokazy artystyczne; wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: gry towarzyskie i spacery itp.; - trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, w ramach którego uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, uczyć się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów. <p>Ponadto w zakresie pedagoga będzie prowadzenie zebrań</p>

					<p>społeczności pod nieobecność Dyrektora Domu, które na celu mają naukę werbalizowania swoich potrzeb, pracy nad właściwym wyrażaniem swoich emocji, a także doskonaleniem swoich kompetencji psychospołecznych, które mogą być przez nich w pełni wykorzystywane. W czasie zebrania omawiane są sprawy i problemy zgłaszane na bieżąco przez uczestników. Podczas spotkania dyskusji podlegają reguły współżycia w grupie, pokonywanie codziennych trudności, decydowanie o sposobie spędzania czasu wolnego. Standardem jest dążenie do jak największej otwartości i naturalności tak, aby relacje w grupie były autentyczne i prawdziwe.</p> <p>Powyższe zajęcia pomogą uczestnikom w funkcjonowaniu w życiu społecznym. Przynależona wiedza przełoży się na praktyczne umiejętności radzenia sobie w wielu życiowych sytuacjach.</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>12. Terapia Logopedyczna</p>	<p>praca ciągła zajęcia odbywają się raz w tygodniu</p>	<p>logopeda wspierany zespołem wspierająco -aktywizującym</p>	<p>Terapia logopedyczna ma na celu korygowanie mowy niewłaściwej. Zakres zajęć logopedycznych obejmuje głównie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykrywanie i usuwanie wad wymowy; - kształtowanie prawidłowej wymowy poprzez korygowanie zaburzeń; - stymulowanie opóźnionego rozwoju mowy; - doskonalenie mowy już ukształtowanej; - usprawnianie motoryki narządów mowy; - wyrabianie poczucia rytmu; - rozwijanie mowy zdaniowej i powieściowej; - kształcenie umiejętności słuchania; - rozwijanie i doskonalenie artykulacji; - podnoszenie sprawności w zakresie motoryki dużej i małej. <p>Terapia logopedyczna pomoże skorygować wady wymowy na możliwym do przepracowania poziomie dla uczestnika, co może mieć pozytywne odzwierciedlenie w życiu społecznym danej osoby.</p>
--	--	---	---	--

	<p>13. Dogoterapia (dla uczestników z niepełnosprawnością sprężoną w ramach Programu „Za Życiem”</p>	<p>minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>przewodnik psa terapeutę</p>	<p>Podczas zajęć wykonuje się wiele ćwiczeń i zabaw, które mają służyć podstawowemu celowi dogoterapii, czyli wszechstronemu rozwojowi podopiecznego. Dogoterapia oddziałuje na sferę emocjonalną uczestnika przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przełamanie bariery niepewności przed kontaktem z psem; • akceptowanie obecności psa w bliskim otoczeniu; • eliminowanie agresji i autoagresji; • kształtowanie pozytywnych emocji; • rozwój empatii i poprawę samooceny. <p>Zajęcia z udziałem psa mają również na celu rozwijanie sfery umysłowej uczestnika terapii. Wpływają na koncentrację uwagi, rozwój mowy i funkcji poznawczych, pobudzają zmysł wzroku, słuchu, dotyku i węchu.</p> <p>Osoby biorące udział w zajęciach uczą się określania związków przyczynowo-skutkowych, rozpoznawania kolorów i kształtów, różnic i podobieństw.</p> <p>Dzięki nawiązaniu i pogłębieniu kontaktu z psem osoba niepełnosprawna czuje się pewniej we własnym środowisku, łatwiej nawiązuje kontakty społeczne, poprawia komunikację, zdobywa nowych przyjaciół.</p> <p>Efekty terapeutyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pokonanie lęku przed psami; • zwiększenie poczucia bezpieczeństwa; • zwiększenie chęci i motywacji do ćwiczeń; • poprawa sprawności ruchowej i motorycznej;
--	---	-------------------------------------	-------------------------------------	--

- poprawa funkcji manipulacyjnych;

		<p>14. Wyjazdowe spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych</p>	<p>Cały rok – zgodnie z kalendarzem - od 60 do 200 osób (niekiedy z możliwością uczestnictwa członków rodzin)</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>Organizacja imprez integracyjnych. Udział w imprezach, spotkaniach, uroczystościach, galach także poza placówką. Przeeglądy twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe, itp.) Wyjazdy rekreacyjno- turystyczno-sportowe. Udział w obchodach świąt zgodnie z kalendarzem. Udział w tego typu spotkaniach poprawi funkcjonowanie uczestników Domu w życiu społecznym, zwiększy ich aktywność, zaangażowanie w przygotowywanie się do działań, uczestnicy poznają osoby z innych ośrodków, nawiążą pozytywne relacje , czerpać będą pomysły, pokonywać swoje wewnętrzne bariery,</p>
		<p>15. Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych</p>	<p>Cały rok – zgodnie z kalendarzem - od 60 do 200 osób (niekiedy z możliwością uczestnictwa członków rodzin)</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>Styczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • III Konkurs Kolęd (w sytuacji tymczasowego zawieszenia działalności ośrodka związanego z pandemią wykonanie w wersji zdalnej); • Zabawa Karnawałowa (w sytuacji tymczasowego zawieszenia działalności ośrodka związanego z pandemią wykonanie -przygotowanie masek karnawałowych na zajęciach zdalnych); <p>Luty</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tłusty Czwartek – pieczenie pączków (w sytuacji tymczasowego zawieszenia działalności ośrodka związanego z pandemią-praca zdalna ,wymiana przepisów, wspólna kawa i pączek online); • Zabawa Walentynkowa (w sytuacji tymczasowego zawieszenia działalności ośrodka związanego z pandemią wykonanie tematycznych prac

					plastycznych w wersji zdalnej);
					<p>Marzec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dzień Kobiet ; • Dzień Siłacza i Siłaczki; • Konkurs Wielkanocny na najładniejszą ozdobę wielkanocną; <p>Kwiecień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie Wielkanocne; • Olimpiada Edukacyjna „Omnibus” (tamigłówki, rebusy, zagadki, krzyżówki); <p>Maj</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Poznajemy nasz region” - wycieczka krajoznawcza; • Konkurs „Jaka to melodia”; <p>Czerwiec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dni Otwarte PDS; • Konkurs kulinarny „Master Chef”; • Integracyjne Zawody Wędkarskie Osób Niepełnosprawnych; <p>Lipiec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koncert umuzykalniający (występ lokalnych artystów – muzyków); • Turniej umiejętności dnia codziennego - zawody

					<p>w grupach w wykonywaniu codziennych prac np. z zakresu sprzątnia, zajęć kuchennych, liczenia pieniędzy, rozwiązywaniu zagadek, pytania z wiedzy o Polsce itp.;</p> <p>Sierpień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mini Lista Przebojów – konkurs wokalny ; • wycieczki grupowe nad Bałtyk; <p>Wrzesień</p> <ul style="list-style-type: none"> • XVI Święto Latawca; • Święto Pieczonego Ziemniaka; <p>Październik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grzybobranie; <p>Listopad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wystawa prac nt. Święta Niepodległości; • XVI Gala Integracyjna Osób Niepełnosprawnych „Twórczość Bez Barier” ; • Zabawa Andrzejkowa; <p>Grudzień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikołajki ; • Konkurs bożonarodzeniowy na najładniejszą ozdobę;
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Wigilia; • Jasełka. •
	16. Współpraca z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika.	wg potrzeb	pracownik socjalny, psycholog, pedagog, dyrektor	Współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego, wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z niepełnosprawnością; pomoc w zakresie konsultacji lekarskich.
	17. Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielenia pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.	wg potrzeb	pracownik socjalny	Zoptymalizowanie działań na rzecz osób niepełnosprawnych na zasadzie działań partnerskich, poszerzających możliwości objęcia jak największym wsparciem uczestników. Pomoc pracownika socjalnego w zakresie załatwiania spraw urzędowych pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowania do czynszu, pomocy z ośrodka pomocy społecznej, z PFRON), ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR, MOPS, GOPS, Urząd Miasta, składnia wniosków o refundowanie turnusów rehabilitacyjnych itp.
	18. Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami	wg potrzeb	pracownik socjalny	Podtrzymywanie relacji z byłymi uczestnikami, efektów terapeutycznych oraz możliwości doraźnego wsparcia. Prowadzenie ewidencji odwiedzin w ośrodku.
	19. Indywidualne rozmowy	Terapia indywidualna	członkowie zespołu	Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego, poradnictwo w zakresie rozwiązywania

	z pracownikami ośrodka.	wg potrzeb	wspierająco -aktywizującego	problemów .
	20. Spotkania w ramach grup wsparcia	Terapia grupowa, I raz w tygodniu	członkowie zespołu wspierająco -aktywizującego	Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego, wzajemne wsparcie uczestników.
II.	Organizacja Domu	Praca ciągła	Dyrektor	Nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem PDS CR-K w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu usług.
	1.Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów wsparcia.			
	2.Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy (roczne plany).	Wrzesień, listopad Luty	Dyrektor	Planowanie pracy oraz zamierzeń na dany rok, skonkretyzowanie i usystematyzowanie działań. Sporządzanie sprawozdania z działalności Domu.
	3.Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.	Praca ciągła	Dyrektor	Monitorowanie potrzeb w tym zakresie, podejmowanie odpowiednich działań zmierzających do zabezpieczenia higienicznych warunków pobytu w ośrodku. Na bieżąco rozwiązywanie problemów z tym związanych.
	4.Dbanie o właściwy poziom usług.	Praca ciągła	Dyrektor	Utrzymanie wysokiego poziomu usług a także dążenie do rozwijania się ośrodka w kierunku nowych działań i usług.
	5.Organizacja szkoleń i doszkalanie pracowników.	Raz na pół roku	Dyrektor	Doszkalanie pracowników w ramach szkoleń wewnętrznych i zewnętrznych, podnoszenie poziomu wiedzy oraz nabycie praktycznych rozwiązań.

		<p>6. Dopuszczenie pracowni i dostosowanie ich do standardów</p>	Praca ciągła	Dyrektor Wojewoda Zachodniopomorski Zarząd Powiatu	<p>Podjęmowanie działań w kierunku pozyskania dodatkowych środków finansowych w ramach zwiększenia dotacji o 20%. Rozważany jest w 2021 roku remont pomieszczenia socjalnego tj. w pomieszczeniach piwnicznych przynależnych do pracowni ceramicznej i remont łazienki (3 piętro PDS CR-K).</p>
--	--	---	--------------	--	---

Celem działalności Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno- Kulturalnego w Białogardzie jest osiągnięcie przez osoby korzystające z usług Domu umiejętności jak najbardziej samodzielniego pełnienia ról życiowych i społecznych.

Dom przeznaczony jest dla 54 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- a) osób przewlekle psychicznie chorych,
- b) osób niepełnosprawnych intelektualnie, mających poważne trudności w życiu codziennym, wymagającym pomocy i opieki niezbędnej do życia w środowisku rodzinnym i społecznym i jednocześnie wymagającym wsparcia i postępowania rehabilitacyjnego z terenu powiatu białogardzkiego.

Opracował: Dyrektor Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalne w Białogardzie Sylwia Walkusz

