

**ZARZĄDZENIE NR 689/2018
BURMISTRZA MIASTA I GMINY NOWA DĘBA**

z dnia 30 kwietnia 2018 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowej Dębie na 2018 rok

Na podstawie art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2017 r. poz. 1875¹⁾) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586²⁾) na wniosek Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowej Dębie z dnia 23 marca 2017 r., po uzgodnieniu z Wojewodą Podkarpackim, **Burmistrz Miasta i Gminy Nowa Dęba zarządza, co następuje:**

§ 1. Zatwierdza się Plan Działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowej Dębie na 2018 rok.

§ 2. Plan Działania, o którym mowa w § 1 stanowi załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 3. Wykonanie zarządzenia zleca się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowej Dębie.

§ 4. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Burmistrz

Wiesław Ordon

¹⁾ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2017 r. poz. 2232 i z 2018 r. poz. 130

²⁾ Zmiany tekstu wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. U. z 2014 r. poz. 1752

Załącznik do zarządzenia Nr 689/2018

Burmistrza Miasta i Gminy Nowa Dęba

z dnia 30 kwietnia 2018 r.

PLAN DZIAŁANIA
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W NOWEJ DĘBIE
na rok 2018

Plan działania Środowiskowego Domu Samopomocy w Nowej Dębie na rok 2018 został opracowany z uwzględnieniem uczestników wszystkich rodzajów schorzeń (osoby chore psychicznie, z upośledzeniem umysłowym i z przewlekłymi zaburzeniami czynności psychicznych). Działalność terapeutyczna będzie realizowana w ośmiu obszarach działania:

Lp.	Obszar działania	Formy działania	Uwagi
1.	Funkcjonowanie w codziennym życiu	<ul style="list-style-type: none">• trening dbałości o wygląd zewnętrzny<ul style="list-style-type: none">- kształtowanie estetyki wyglądu zewnętrznego,- wykonywanie prostych zabiegów fryzjerskich (obcinanie, farbowanie, czesanie i układanie włosów),- kształtowanie umiejętności doboru garderoby adekwatnej do pogody, pory roku i okoliczności,• trening nauki higieny<ul style="list-style-type: none">- pomoc w korzystaniu z toalety, kąpiele, zmiana podkładów higienicznych i pieluch,- nabywanie umiejętności doboru środków higienicznych i kosmetycznych,- kształtowanie nawyku samodzielnego dbania o higienę,• trening kulinarny<ul style="list-style-type: none">- nauka i utrwalanie podstawowych umiejętności bezpiecznego przygotowania posiłków, zasady żywieniowe dostosowane do różnych schorzeń (otyłość, cukrzyca),- nabywanie umiejętności zachowania się w restauracji,• trening umiejętności praktycznych<ul style="list-style-type: none">- wykonywanie prania ręcznego oraz składania i prasowania odzieży,- nauka i doskonalenie obsługi sprzętu AGD i RTV,- dbanie o czystość ŚDS: na zewnątrz ŚDS (przycinanie krzewów, zmiatanie i odśnieżanie) oraz dbanie o czystość i porządek na terenie ośrodka,- utrwalanie zasad segregacji śmieci i znajomości recyklingu,- nabycie umiejętności doboru środków czystości do czyszczonej nawierzchni i pomieszczeń,- wyrabianie nawyku stosowania odzieży ochronnej,- utrwalanie zasad bezpiecznego i odpowiedniego zachowania na terenie ŚDS i poza nim,	<p>współpraca z warsztatami fryzjerskimi w ZS nr 2 w Nowej Dębie</p> <p>w restauracjach podczas wyjazdów na wycieczki i zabawy integracyjne</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - utrwalanie umiejętności orientowania się w czasie, przestrzeni i schemacie własnego ciała, - bezpieczne poruszanie się rowerem po drogach, - nauka obsługi i konserwacji rowerów, wykonywanie drobnych napraw, - nauka posługiwania się telefonem komórkowym, laptopem i tabletem, - kształtowanie właściwej postawy wobec zwierząt, <ul style="list-style-type: none"> • trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - nauka rozpoznawania nominałów monet i banknotów, - kształtowanie umiejętności planowania wydatków, - kształtowanie nawyków oszczędnego gospodarowania energią i wodą, - przypominanie o systematycznym opłacaniu rachunków, rat i opłat. 	
2.	<p style="text-align: center;">Umiejętności interpersonalne i rozwiązywania problemów</p>	<ul style="list-style-type: none"> • trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w ośrodkach komunikacji publicznej, w urzędach oraz w instytucjach kultury oraz z innymi uczestnikami poprzez zajęcia integracyjne i psychozabawy, - kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie, - podtrzymywanie tradycji i zwyczajów, - korzystanie z internetowych portali społecznościowych (nasza klasa, facebook), - nauka i rozwijanie umiejętności pełnienia ról życiowych, - nauka aktywnego słuchania, a także odpowiedzialności za własne działania, - kształtowanie umiejętności radzenia sobie z poczuciem porażki oraz rozwiązywania problemów, - utrzymywanie kontaktów z byłymi uczestnikami, - pielęgnowanie pamięci o zmarłych uczestnikach, • trening umiejętności społecznych - ćwiczenia z radzenia sobie ze stresem, napięciem wewnętrznym i własnymi emocjami, - zajęcia z asertywności, z kompetencji społecznych, - przygotowanie i organizacja imprezy integracyjnej z innymi ośrodkami ŚDS (ŚDS Tarnobrzeg, ŚDS Stalowa Wola, ŚDS Baranów Sandomierski, ŚDS Kolbuszowa) - działania samopomocowe wśród uczestników (pomoc przy przeprowadzce, remoncie, w chorobie itd.), - współpraca z innymi ośrodkami ŚDS, udział w wyjazdowych imprezach integracyjnych, - współpraca z placówkami oświatowymi, sklepami i instytucjami. 	<p>udział w zabawie karnawałowej w Stalowej Woli oraz Zabawie Sylwestrowej w Tarnobrzegu</p>
3.	<p style="text-align: center;">Poradnictwo psychologiczne i wsparcie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poradnictwo psychologiczne, indywidualne i rodzinne, na terenie ŚDS oraz w miejscu zamieszkania uczestnika, wsparcie emocjonalne, - pomoc psychologiczna w stanach kryzysu psychicznego i problemów somatycznych oraz 	<p>współpraca z Poradnią Zdrowia Psychicznego oraz</p>

		<p>podczas przeżywania żałoby po śmierci najbliższych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - negocjacje w sytuacjach konfliktów rodzinnych i między uczestnikami, - pomoc i wsparcie uczestników w czasie trwania procedury Niebieskiej Karty, pomoc w radzeniu sobie w przypadkach stosowania przemocy psychicznej i fizycznej, - psychoterapia indywidualna i grupowa, - ćwiczenia stymulujące funkcje poznawcze, - zajęcia psychoedukacyjne, logopedyczne oraz utrwalanie umiejętności pisania i czytania, - utrzymywanie kontaktu z rodzinami uczestników, pomoc rodzinom w sytuacjach napięciotwórczych. 	<p>Oddziałem Psychiatrycznym i Dziennym Oddziałem Psychiatrycznym w Nowej Dębie</p>
4.	<p>Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych oraz kształtowanie zachowań prozdrowotnych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych: - uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, - pomoc w zakupie leków, - pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, - zachęcanie do wykonywania badań profilaktycznych, w tym profilaktyki chorób kobiecych (zachęcanie do wizyt u ginekologa, wykonania cytologii, samokontrola piersi, USG, mammografia), - nauka samodzielnego, systematycznego oraz odpowiedzialnego przyjmowania leków, - nauka rozpoznawania podstawowych dolegliwości chorobowych i ich sygnalizowania, - kontrola wagi ciała, poziomu cukru i ciśnienia krwi, - ocena stanu zdrowia somatycznego i psychicznego, - indywidualne i grupowe spotkania z dietetyczką, - wykonywanie gazetek i plakatów o tematyce prozdrowotnej, - prowadzenie pogadarek prozdrowotnych, nauka dbania o higienę osobistą i dobierania odzieży stosownie do pogody i pory roku. 	<p>współpraca z placówkami opieki zdrowotnej</p>
5.	<p>Formy przygotowujące do uczestnictwa w WTZ lub podjęcia zatrudnienia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • terapia zajęciowa: - nauka bezpiecznego przygotowywania posiłków, - wykonywanie przetworów na zimę, - motywowanie do sumiennego wykonywania dyżurów w kuchni, jadalni i łazienkach, - poznawanie nowych przepisów kulinarnych, - wykonywanie prac z bibuły i krepiny, - tworzenie i zdobienie prac z masy solnej, - wykonywanie witraży z papieru i bibuły, - kolorowanie i rysowanie kredkami ołówkowymi i pastelami, malowanie farbami, - ćwiczenie wyobraźni poprzez wykonywanie rysunków do muzyki, - nauka wykonywania prac z papierowej wikliny, 	<p>wykonywanie innych zajęć wynikających z potrzeb ośrodka</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - wykonywanie kartek okolicznościowych oraz elementów i stroików świątecznych, - wykonywanie prac techniką quilling, - wyjścia na plenery plastyczne i rysunkowe, - wykonywanie prac przestrzennych według projektów uczestników z wykorzystaniem surowców wtórnych, materiałów ekologicznych i odpadów, - wykonywanie sezonowych dekoracji ŚDS, - nauka i doskonalenie wyszywania haftem płaskim, gobelinowym i krzyżykowym, - doskonalenie szydełkowania, - szycie maszynowe, przeróbki odzieży, wykonywanie prac z kordonka i wełny, - reperacja, szycie dekoracji i kostiumów do przedstawień, - czyszczenie i konserwacja maszyn do szycia oraz żelazka, - wykonywanie patchworków z materiałów, - szycie maskotek według szablonów, - nauka i utrwalanie tkania na krośnie, na ramkach, - szycie rzeczy użytkowych, - wykonywanie ramek do obrazów z wykorzystaniem różnych materiałów (np. wikliny papierowej lub produktów naturalnych), - wyszywanie serwetek, - prace ze sznurka sizalowego, - krochmalenie i prasowanie wykonanych prac, - wykonywanie prac przestrzennych z wykorzystaniem skóry, dermy, sznurka, tapety, itp., - odzyskiwanie materiałów do prac (prucie kurtek, torebek itp.), - ozdabianie skórą szklanych naczyń, - nauka o budowie komputera i jego podzespołach, - utrwalanie podstawowego słownictwa związanego z pracą na komputerze, - zasady zdrowej i bezpiecznej pracy przy komputerze, - ćwiczenia w posługiwaniu się myszką i klawiaturą, - praktyczne zastosowanie komputera w ŚDS i życiu codziennym, - nauka obsługi tabletu i telefonu z systemem operacyjnym android oraz konsoli do gier PS3 wraz z kontrolerem ruchu move, - komunikacja za pomocą komputera (poczta elektroniczna, Skype, komunikatory internetowe, portale społecznościowe, itp.) - zaangażowanie uczestników w systematycznym prowadzeniu strony internetowej ŚDS, drukowanie artykułów na gazetki ścienne, - nauka obsługi i poruszania się po systemach operacyjnych Windows 7, Windows 10, 	<p>współpraca z placówkami oświatowymi na terenie miasta</p> <p>udział w konkursach (plastycznych lub innych) organizowanych przez inne instytucje i ośrodki</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - nauka obsługi przeglądarki internetowej, - praca z edytorem tekstu – Word oraz edytorem grafiki (Paint, Corel Draw), - gry i zabawy edukacyjne oraz gry strategiczne, logiczne i fabularne z użyciem komputera, - prace w drewnie (czyszczenie, docinanie i montaż ram, lakierowanie i malowanie), - tworzenie obrazów wykonanych z zapalek, - rzeźbienie płaskorzeźb i brył (tematyka: postacie, roślinność i zwierzęta), - malowanie różnymi technikami, - prace malarskie (szpachlowanie, malowanie ścian), - nauka i utrwalanie wykonywania prac techniką obróbki szkła (szlifowanie, przycinanie i łączenie taśmą miedzianą, lutowanie cyną), - nauka posługiwania się sprzętami i urządzeniami stolarskimi zgodnie z przepisami BHP, - naprawa sprzętów w ŚDS. 	
6.	Zajęcia ruchowe i relaksacja	<ul style="list-style-type: none"> • terapia ruchowa (zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja): - zajęcia z instruktorem tańca, - silwoterapia, - ćwiczenia ogólnorozwojowe, rozciągające, oddechowo – wyciszające, - turniej tenisa stołowego, - gry i zabawy na świeżym powietrzu, - organizacja imprezy na orientację (podchody), - pływanie po Zalewie rowerkami wodnymi, kajakami i łódkami, - marsze i spacer z kijkami Nordic Walking, - uczestnictwo w zawodach sportowych i spartakiadzie, - wycieczki rowerowe, - ćwiczenia muzyczno-ruchowe, - ćwiczenia na rotorach kończyn górnych i dolnych, - zajęcia w sali relaksacji – muzykoterapia bierna, - korzystanie z fotela masującego i innych masażerów. 	współpraca z Zawodową Strażą Pożarną w Nowej Dębie
7.	Umiejętności spędzania wolnego czasu	<p>treningi umiejętności spędzania czasu wolnego:</p> <ul style="list-style-type: none"> - świetlicowe gry towarzyskie, szachy, warcaby, piłkarzyki, tenis stołowy, - korzystanie z prasy, komputera, słuchanie muzyki, oglądanie filmów, - wyjścia do kina, wyjazdy na wycieczki, - korzystanie z aparatu fotograficznego, - ludoterapia, - poznawanie i kultywowanie zwyczajów oraz obrzędów regionalnych, - rozwijanie zainteresowań akwarystyką, dbanie o akwarium, 	udział w cyklicznych imprezach artystycznych organizowanych przez inne ośrodki (przeeglądy, konkursy taneczne, itp.)

		<ul style="list-style-type: none"> - spotkania grupy teatralnej, przygotowywanie przedstawień i występów artystycznych, - muzykoterapia czynna – nauka śpiewania nowych piosenek, - koncerty akordeonowe, - zwiedzanie i oglądanie wystaw oraz występów artystycznych w instytucjach kultury, - zajęcia z ogrodnictwa (pielęgnacja roślin doniczkowych oraz zieleni wokół Ośrodka – uprawianie ogródka kwiatowego przed budynkiem ŚDS), - nauka kulturalnego prowadzenia dyskusji. 	wyjazdy do kina i wycieczki w zależności od możliwości finansowych
8.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	<ul style="list-style-type: none"> - nauka pisania pism, adresowania listów i wysyłania pocztą, - nauka wypełnienia dokumentów urzędowych, - nauka pisania podań o pracę, cv itp. - pomoc w realizacji spraw rozliczeniowych (rachunki, opłaty, raty kredytów, itp.), - konsultowanie zamiaru wzięcia kredytu i korzystania z promocji bankowych, ofert operatorów sieci komórkowych, itp. - pomoc w składaniu dokumentów do odpowiednich instytucji, - nauka zachowania się w urzędach, - pomoc w negocjacjach w sprawach sądowych i komorniczych, - opieka podczas trwania procedur Niebieskiej Karty w domach uczestników. 	