ZARZĄD POWIATU
W NOWYM TARGU
ul. Bolesława Wstydliwego 14
34-400 Nowy Targ

Uchwała Nr 10/I/2021

Zarządu Powiatu Nowotarskiego

z dnia 12 stycznia 2021r.

w sprawie: zatwierdzenia planu pracy na 2021 rok

Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Promyk" w Nowym Targu z filią „Radość życia" w Rabce-Zdroju

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998r. o samorządzie powiatowym (tekst jednolity Dz.U. z 2020r poz. 920) oraz § 4 ust. 1 pkt 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (tekst jednolity Dz.U. z 2020 poz. 249) Zarząd Powiatu Nowotarskiego postanawia:

§1

Zatwierdzić plan pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Promyk" w Nowym Targu na rok 2021, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały, opracowany przez kierownika jednostki w uzgodnieniu z Wojewodą Małopolskim.

§2

Wykonanie uchwały zleca się Staroście Powiatu Nowotarskiego.

§3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA
Krzysztof Faber

CZŁONEK ZARZĄDU
Piotr Mederak

CZŁONEK ZARZĄDU
Rafał Janduro

URZĘDUJĄCY
CZŁONEK ZARZĄDU
Karol Skrzypiec

WICESTAROSTA
Bogusław Waksmundzki

Powiatowy Środowiskowy Dom
Samopomocy „PROMYK"
w Nowym Targu
z Filią w Rabce-Zdroju „RADOŚĆ ŻYCIA"
34-400 Nowy Targ, ul. Jana Kazimierza 22
tel./fax (018) 26 46 002
NIP 735-269-35-72 REGON 120448638

Zał. do pisma znak: WP-III.9421.2.77.2020

Plan pracy na rok 2021

Nazwa jednostki: Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy „Promyk" w Nowym Targu z filią w Rabce-Zdroju „Radość życia"

Dane adresowe: ul. Jana Kazimierza 22, 34-400 Nowy Targ
Tel.: 18 2646002
E-mail: promyk.nowytarg@wp.pl
Typ domu: AB
Liczba miejsc: 65
Nazwisko i imię kierownika: Agata Bryniarska
Samorządowy organ prowadzący/zlecający realizację zadania: Starostwo Powiatowe w Nowym Targu

1. Plan pracy na rok 2021 – informacja o usługach

Szczegółowy cel zajęć *(wynikający z programu działania)*	**Formy aktywizacji i wsparcia uczestników** *(w punktach)*	**Rodzaj nabywanej przez uczestnika umiejętności**	**Rodzaj usługi** (*trening, terapia, spotkanie, zajęcia itd.)*	**Częstotliwość** *(np. dwa razy w tygodniu)*
Nauka, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia	1.Trening higieny (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne)	Utrzymanie higieny osobistej i otoczenia, dbałość o wygląd zewnętrzny, pranie i prasowanie odzieży	**trening**	**Praca ciągła** codziennie

	2. Trening kulinarny (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne)	Umiejętność planowania i robienia zakupów, przyrządzania prostych potraw, przechowywania produktów, mycia naczyń, dbania o czystość w kuchni, prawidłowe żywienie, kultura spożywania posiłków.	**trening**	**Praca ciągła** codziennie
	3. Trening budżetowy (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne, wyjście w teren)	Poznanie wartości pieniądza, cen towarów i usług, opłat stałych, planowanie wydatków, właściwe gospodarowanie pieniędzmi, dokonywanie zakupów.	**trening**	**Praca ciągła** wg potrzeb
	4. Trening obsługi sprzętów i urządzeń domowych (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne)	Nabycie i utrwalenie umiejętności obsługi pralki, zmywarki, kuchenek, piekarnika, miksera, żelazka, suszarki do włosów i innych.	**trening**	**Praca ciągła** wg potrzeb

	5. Utrwalanie umiejętności szkolnych (indywidualnie, instruktaż słowny, prezentacja, ćwiczenia praktyczne)	Utrwalenie i poszerzenie posiadanych umiejętności z wykorzystaniem programów komputerowych	**trening**	**Praca ciągła** wg potrzeb
	6. Trening porządkowy (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne)	Umiejętność sprzątania swojego otoczenia, utrzymywanie porządku, poszanowanie pracy innych osób.	**trening**	**Praca ciągła** codziennie
	7. Trening bezpieczeństwa (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne, wyjście w teren)	Przestrzeganie zasad BHP, bezpieczeństwa na drodze, rozpoznawanie zagrożeń i sytuacji niebezpiecznych, ich sygnalizowanie, zwracanie się o pomoc.	**trening**	**Praca ciągła** codziennie
	8. Funkcjonowanie w strukturze instytucji	Umiejętność dostosowania do planu dnia i wymogów pracy w grupie, samodyscyplina i wytrwałość.	**trening**	**Praca ciągła** codziennie

Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do podjęcia pracy, wspieranie zatrudnienia.	1. Przygotowanie niezbędnej dokumentacji - redagowanie życiorysów, CV, listów motywacyjnych (pracownia komputerowa),	Nabycie umiejętności kompletowania niezbędnej dokumentacji, pisania podań, listów itp.	Zajęcia w pracowni komputerowej	**Praca ciągła oraz wg możliwości szkoleniowych** 1x/miesiąc lub wg potrzeb
	2. Trening prowadzenia rozmowy z pracodawcą oraz poradnictwo prawne i socjalne.	Umiejętność właściwej autoprezentacji, znajomość przysługujących uprawnień	Zajęcia : praca z kamerą, wyjścia w teren, trening	1x/miesiąc lub wg potrzeb
	3. Współpraca z PUP - udział w kursach i szkoleniach zawodowych,	Nabycie umiejętności przydatnych na rynku pracy	wyjścia w teren	1x/miesiąc lub wg potrzeb
	4. Treningi umiejętności zawodowych	Nabycie i rozwijanie umiejętności zawodowych	zajęcia w pracowni stolarsko-technicznej, ogrodniczej, udział w pracach porządkowych i remontowych	**Praca ciągła oraz wg ofert na rynku pracy** 3x/tydzień

	5. Monitoring ofert pracy i kontakt z pracodawcami. Korzystanie ze stażu, udział w programach umożliwiających zatrudnienie	Uzyskanie i utrzymanie zatrudnienia	wyjścia w teren	**Praca ciągła** 1x/tydzień lub wg potrzeb i możliwości
Rozwijanie umiejętności interpersonalnych i kompetencji społecznych.	1. Nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji społecznych	Umiejętność nawiązania więzi i funkcjonowania w relacjach, współdziałania w zespole	treningi, zajęcia w pracowniach i w terenie	**Praca ciągła** codziennie
	2. Współpraca w grupie		zajęcia w pracowniach i w terenie	codziennie
	3. Rozwiązywanie konfliktów.	Umiejętność zawierania kompromisu, uwzględniania stanowiska innych osób	terapia grupowa, rozmowy interwencyjne zajęcia w pracowniach	**Praca ciągła** wg potrzeb/ codziennie
	4. Trening zachowań asertywnych.	Umiejętność sygnalizowania potrzeb i oczekiwań, wyrażanie własnych sądów, odmowa.	terapia grupowa, rozmowy interwencyjne	**Praca ciągła** 1x/tydzień lub wg potrzeb

	5.Dostosowanie do obowiązujących norm i zasad,	Adekwatne zachowanie w różnych sytuacjach społecznych.	zajęcia w pracowniach i w terenie	**Praca ciągła** codziennie
	6. Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	Lepsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach	terapia ind. i grupowa, rozmowy interwencyjne	**Praca ciągła** 1x/tydzień lub wg potrzeb
	7. Kształtowanie samorządności	Praca w Radzie Domu	wybory i zebrania samorządu	**Praca ciągła** 2x/rok 1x/miesiąc lub wg potrzeb
	8. Wspieranie działań samopomocowych, samorealizacji i funkcjonowania w oparciu o własne możliwości. Zachęcanie do podejmowania aktywności i odpowiedzialności za siebie	Kontakt z chorującymi uczestnikami podczas hospitalizacji i po jej zakończeniu, pomoc i wsparcie w miejscu zamieszkania, pomoc w sytuacjach pogorszenia stanu zdrowia, przedstawianie oferty ośrodka osobom chorującym, poznawanie i korzystanie z przysługujących uprawnień	wyjścia w teren,	**Praca ciągła** wg potrzeb

Kształtowanie właściwych relacji z otoczeniem - integracja z lokalną społecznością, włączenie społeczne	1. Promocja ośrodka, *Świąteczna akcja promocyjna, oraz wystawa prac* *Doroczna akcja promocyjna w Uzdrowisku Rabka- wystawa prac Udział w wykładach i imprezach towarzyszących „Rabka festiwal"* *Rajd integracyjny* *Mikołajowe spotkania z mieszkańcami - udział w lokalnych imprezach* 2. Prezentacja twórczości uczestników, przełamywanie funkcjonujących stereotypów, *Jarmark Podhalański* *Wystawy prac* *Dzień otwarty*	Udział w imprezach integracyjnych, okolicznościowych, charytatywnych, oprawa muzyczna, kontakty z mediami, organizowanie i udział w wystawach, prezentacjach, dniach otwartych. Zebrania, spotkania	wyjścia w teren zajęcia	Praca ciągła wg kalendarza imprez, wg harmonogramu zajęć **Kwiecień** **Grudzień** **Czerwiec** **Lipiec** **Październik** **Grudzień** **Lipiec** **Sierpień** **Wrzesień** **Październik**

	3. Włączanie się w życie kulturalne lokalnej społeczności *Wspólne kolędowanie* *Udział w lokalnych imprezach kulturalnych* 4. Włączanie się w prace organizacji społecznych, stowarzyszeń *Spotkanie integracyjne z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego* *Udział w miejskich obchodach Dnia Wolontariusza*			**Styczeń** **Wrzesień** **Grudzień**
Rozwijanie zainteresowań i umiejętności zagospodarowania czasu wolnego.	1.Organizacja i udział w spotkaniach, imprezach kulturalnych, sportowych, turystyczno-rekreacyjnych, koncertach, spektaklach, wystawach, plenerach	Nabycie umiejętności właściwego, rozwijającego spędzania i organizowania czasu wolnego, własnej aktywności	wyjścia w teren/zajęcia w pracowniach	**Praca ciągła wg potrzeb/** Wg kalendarza imprez/wg harmonogramu zajęć

	Spotkanie noworoczne – ze wspólnym kolędowaniem. Integracyjna zabawa karnawałowa			**Styczeń**
	Rocznicowa impreza Walentynkowa. Kulig			**Luty**
	Dzień Kobiet i Chłopaka. Powitanie wiosny. *Wycieczka turystyczna*			**Marzec**
	Śniadanie Wielkanocne			**Kwiecień**
	Wycieczka dla gr.B			**Maj**
	Wycieczki górskie. Obchody Dnia Godności. Zawody wspinaczkowe. Warsztaty etnograficzne			**Czerwiec**
	Plenery malarskie. Spacery i wycieczki. Projekt „Gorce, Beskid Wyspowy. Piknik na Małym Luboniu			**Lipiec** **Sierpień**
	Grzybobranie. Wycieczki górskie. Wycieczka Gr.A *Jesienny plener malarski.*			**Wrzesień**

	Przygotowania do konkursu plastycznego i wernisaż im Z.Koleckiego w Jordanowie. Kręgle-zawody integracyjne *Zaduszki. Spotkania integracyjne z mieszkańcami DPS: w Łętowni „Jesień na folwarku" i impreza andrzejkowa w Jordanowie. Gaudium* *Mikołajki. Spotkanie wigilijne* 2. Rozwijanie i poszerzanie zainteresowań literaturą, sztuką; *Wyjazdy do teatru, kina, wyjścia na wystawy* 3.Wspieranie inicjatyw zgłaszanych przez uczestników; współpraca z lokalnymi twórcami. *Warsztaty rękodzieła z twórcami ludowymi* 4.Terapia zajęciowa w pracowniach: plastycznej, rękodzieła, ceramicznej, muzycznej			**Październik** **Listopad** **Grudzień** **Styczeń, luty, marzec, maj,sierpień, październik, listopad** **Luty,kwiecień, październik** **Praca ciągła** codziennie

	5.Motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego (m.in. spacery, zajęcia ruchowe i sportowe na wolnym powietrzu, wycieczki).			**Praca ciągła** codziennie
Prowadzenie zajeć neurologopedcznych i poznawczo-komunikacyjnych	Ćwiczenia usprawniające zdolności poznawcze, terapia mowy, integracja sensomotoryczna	Poprawa umiejętności komunikacyjnych, poprawa funkcjonowania poznawczego	Zajęcia indywidualne i grupowe	**Praca ciągła** wg potrzeb/ wg harmonogramu zajęć
Prowadzenie terapii psychologicznej, wsparcie psychologiczne.	Psychoterapia indywidualna. Psychoterapia grupowa. Psychoedukacja Konsultacje rodzinne w formule otwartego dialogu.	Kontynuacja procesu leczenia, uzyskanie wglądu, wsparcia, poprawa relacji rodzinnych	spotkania indywidualne, spotkania grupowe i rodzinne	Grupa terapeutyczna – 1 godz/tyg. Sesja indywidualna- 1,5 godz/klient/tydz. Sesja rodzinna-wg potrzeb
Pomoc socjalna.	pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, kompletowaniu dokumentacji, współpraca z rodzinami i osobami bliskimi, kontakty z pracownikami instytucji z obszaru pomocy społecznej, utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami	Lepsze radzenie sobie w obszarze instytucji, znajomość uprawnień, procedur itp., wsparcie w codziennym funkcjonowaniu.	wyjścia w teren	wg potrzeb

Rehabilitacja i promocja zdrowia.	**Rehabilitacja ruchowa** ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia przy muzyce, gry i zabawy sportowe, udział w zawodach sportowych, zajęcia rekreacyjne, spacery, wyjazdy i wyjścia na basen, termy, salę gimnastyczną, ściankę wspinaczkową.	Poprawa kondycji psychofizycznej i sprawności	wyjścia w teren zajęcia	wg potrzeb/ wg harmonogramu zajęć
	Promocja zdrowia - współpraca w procesie leczenia trening lekowy i psychoedukacja, monitoring stanu psychicznego – trening rozpoznawania wczesnych objawów chorobowych, wsparcie w zakresie poradnictwa specjalistycznego	Umiejętność korzystania z leczenia specjalistycznego. Wzrost liczby zachowań prozdrowotnych. Podjęcie odpowiedzialności za proces zdrowienia	treningi	wg potrzeb/ wg harmonogramu zajęć
Wsparcie duchowe	Korzystanie z sakramentów	Poczucie włączenia w lokalną społeczność, wyciszenie, poprawa samopoczucia, samooceny	Spowiedź, rozmowy wspierające	3-4x/rok **Kwiecień, czerwiec grudzień,**

2. Plan pracy – współpraca z rodzinami, opiekunami, środowiskiem lokalnym, instytucjami, organizacjami, innymi osobami i podmiotami

L.p.	**Współpraca**	**Forma współpracy** (np. spotkanie integracyjne, terapia)	**Częstotliwość** *(np. dwa razy w tygodniu, data –w przypadku spotkania świątecznego, doraźnie)*	**Miesiąc** *(styczeń, luty itd.)*
1.	Rodzina i opiekunowie	Spotkania świąteczne	dwa razy w roku	kwiecień, grudzień
		Spotkanie integracyjne z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego,	raz w roku	wrzesień,
		Spotkanie grupy wsparcia dla rodzin osób chorujących psychicznie	dwa razy w roku	maj, wrzesień
		Poradnictwo psychologiczne, socjalne, terapia rodzinna	zgodnie z potrzebami	cały rok
		Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i zdrowotnych uczestników;	zgodnie z potrzebami	cały rok
		Szkoła dla rodziców – zajęcia edukacyjno-wspierające, spotkania ze specjalistami, dzień otwarty	dwa razy w roku	maj, wrzesień,
2.	Ośrodki Pomocy Społecznej z terenu Powiatu Nowotarskiego	Współpraca w sprawach uczestników zgodnie z bieżącymi potrzebami	zgodnie z potrzebami	cały rok
3.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Wydawanie decyzji kierujących do ŚDS, współpraca w zakresie uzyskania dofinansowania ze środków PFRON, nadzór nad działalnością Domu	zgodnie z potrzebami	cały rok

4.	Zakłady opieki zdrowotnej	Współpraca w zakresie konsultacji, prowadzenia leczenia, pozyskiwania zaświadczeń i skierowań;	zgodnie z potrzebami	cały rok
5.	Powiatowy Urząd Pracy w Nowym Targu	Współpraca w zakresie aktywizacji zawodowej uczestników	zgodnie z potrzebami	cały rok
6.	Parafia	Wsparcie duchowe uczestników, prowadzenie spotkań, umożliwienie skorzystania ze spowiedzi	zgodnie z potrzebami	3-4 razy w roku
7.	Poradnie specjalistyczne	Współpraca w zakresie specjalistycznego leczenia uczestników	zgodnie z potrzebami	cały rok
8.	Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii na Podhalu	Utrzymanie miejsc pracy dla uczestników w spółdzielni socjalnej	zgodnie z potrzebami	cały rok
9.	Wyższe uczelnie	Współpraca w zakresie odbywania praktyk studenckich	zgodnie z potrzebami	cały rok
10.	Stowarzyszenie Pracowników i Sympatyków ŚDS	Udział w szkoleniach pracowników, wymiana doświadczeń podczas spotkań kadry, spotkania integracyjne	zgodnie z harmonogramem Stowarzyszenia	cały rok wg potrzeb
11.	Urząd Miasta Nowy Targ i Rabka – Zdrój	Możliwość nieodpłatnej promocji ośrodka podczas imprez organizowanych na terenie miasta, zaproszenie do udziału w tych imprezach, promocja ośrodka na stronie internetowej miasta	zgodnie z harmonogramem imprez miejskich	cały rok
12.	Środowiskowe Domy Samopomocy z terenu Małopolski	Udział w imprezach integracyjnych, wymiana doświadczeń	okazjonalnie – na zaproszenie	cały rok
13.	Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Targu	Współpraca w sprawach uczestników zgodnie z bieżącymi potrzebami, udział w spotkaniach w ramach otwartego dialogu, spotkania ze specjalistami, współpraca z klubem samopomocy	zgodnie z potrzebami	cały rok
14.	Miejski Ośrodek Kultury w Nowym Targu i Rabce-Zdroju	Zaproszenia do udziału w imprezach kulturalnych, spektaklach, koncertach, organizacja wystaw prac uczestników	okazjonalnie – na zaproszenie zgodnie z harmonogramem imprez miejskich	cały rok

15.	Oddział Psychiatrii w Nowym Targu	Prezentacja oferty ośrodka wśród pacjentów oddziału, organizacja wizyt pacjentów w ŚDS, kontakt z lekarzem prowadzącym leczenie hospitalizowanych uczestników, monitorowanie i konsultowanie ich stanu zdrowia,	zgodnie z potrzebami	cały rok
16.	Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną	Udział w imprezach integracyjnych	okazjonalnie – na zaproszenie	czerwiec
17.	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności	Współpraca w sprawie orzeczeń o stopniu niepełnosprawności uczestników	zgodnie z potrzebami	cały rok
18.	Uzdrowisko Rabka SA	Promocja ośrodka,	okazjonalnie – na zaproszenie	czerwiec, listopad,
19.	Szpital Miejski w Rabce	Kontakt z byłymi uczestnikami będącymi pacjentami ZOL, wystawa prac	okazjonalnie – na zaproszenie	grudzień, styczeń. kwiecień, wrzesień
20.	Nadleśnictwo w Nowym Targu i Rabce	Współorganizacja zajęć edukacyjnych i rekreacyjnych (ogniska), w tym integracyjnych	okazjonalnie	cały rok
21.	Podhalańska Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu	Współpraca i wsparcie studiujących uczestników	zgodnie z potrzebami	cały rok
22.	Zespoły Leczenia Środowiskowego	Współpraca w sprawach uczestników zgodnie z bieżącymi potrzebami. Kontakt z lekarzem prowadzącym leczenie w tym hospitalizowanych uczestników, monitorowanie i konsultowanie ich stanu zdrowia,	zgodnie z potrzebami	cały rok

3. Spodziewane efekty pracy (w punktach) z uwzględnieniem spodziewanych efektów usamodzielnienia

1. Wzrost samodzielności, lepsze przygotowanie do samodzielnego życia.
2. Poprawa funkcjonowania psychospołecznego uczestników lub powstrzymanie regresu osiągniętych sprawności.
3. Poprawa jakości życia uczestników, poszerzenie wiedzy, doświadczeń i umiejętności.
4. Poprawa kompetencji społecznych, funkcjonowanie zgodne z zasadami życia społecznego.
5. Poprawa kompetencji i umiejętności zawodowych uczestników, uzyskanie i utrzymanie zatrudnienia.
6. Promocja ośrodka w społeczności lokalnej i regionie.
7. Wsparcie i poprawa funkcjonowania rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi.
8. Integracja uczestników ze społecznością lokalną, przełamywanie stereotypów, włączenie społeczne.
9. Spadek częstotliwości hospitalizacji.

Data i podpis kierownika śds

Zatwierdzono:

PŚDS [illegible] w Nowym Targu
DYREKTOR
mgr Agata Bryniarska

(akceptacja organu jst prowadzącej lub zlecającej prowadzenie środowiskowego domu samopomocy)

Powiatowy Środowiskowy Dom
Samopomocy „PROMYK"
w Nowym Targu
z Filią w Rabce-Zdroju „RADOŚĆ ŻYCIA"
34-400 Nowy Targ, ul. Jana Kazimierza 22
tel./fax (018) 26 46 002
NIP 735-269-35-72 REGON 120448638

STAROSTWO POWIATOWE W NOWYM TARGU
DATA WPŁYWU:
07. 01. 2021
L.dz. ..... RF zał. .....
podpis .....

Zał. do pisma znak: WP-III.9421.2.77.2020

Plan pracy na rok 2021

uwzględniający ograniczenia zajęć w związku z epidemią wywołaną zakażeniami wirusem SARS-CoV-2

Nazwa jednostki: Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy „Promyk" w Nowym Targu z filią w Rabce-Zdroju „Radość życia"

Dane adresowe: ul. Jana Kazimierza 22, 34-400 Nowy Targ
Tel.: 18 2646002
E-mail: promyk.nowytarg@wp.pl
Typ domu: AB
Liczba miejsc: 65
Nazwisko i imię kierownika: Agata Bryniarska
Samorządowy organ prowadzący/zlecający realizację zadania: Starostwo Powiatowe w Nowym Targu

1. Plan pracy na rok 2021 – informacja o usługach

Szczegółowy cel zajęć *(wynikający z programu działania)*	**Formy aktywizacji i wsparcia uczestników** *(w punktach)*	**Rodzaj nabywanej przez uczestnika umiejętności**	**Rodzaj usługi** (*trening, terapia, spotkanie, zajęcia itd.)*	**Częstotliwość** *(np. dwa razy w tygodniu)*
Nauka, podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia	1.Trening higieny (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja również w trybie online, ćwiczenia praktyczne, w tym uwzględniające konieczność zachowania wzmożonej higieny w związku z pandemią)	Utrzymanie higieny osobistej i otoczenia, dbałość o wygląd zewnętrzny, pranie i prasowanie odzieży, przestrzeganie reżimu sanitarnego	trening stacjonarny w małych grupach z zachowaniem bezpiecznej odległości oraz środków ochrony osobistej trening zdalny	Praca ciągła codziennie

	2. Trening kulinarny (indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne), filmiki instruktażowe i tematyczne na stronie internetowej i mediach społecznościowych, transmisje online z prowadzonych przez terapeutę zajęć	Umiejętność planowania i robienia zakupów, przyrządzania prostych potraw, przechowywania produktów, mycia naczyń, dbania o czystość w kuchni, prawidłowe żywienie, kultura spożywania posiłków.	trening stacjonarny w małych grupach z zachowaniem bezpiecznej odległości oraz środków ochrony osobistej trening zdalny	Praca ciągła codziennie
	3. Trening budżetowy indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne, wyjście w teren, filmiki instruktażowe i tematyczne na stronie internetowej i mediach społecznościowych	Poznanie wartości pieniądza, cen towarów i usług, opłat stałych, planowanie wydatków, właściwe gospodarowanie pieniędzmi, bezpieczne dokonywanie zakupów.	trening jw.	Praca ciągła wg potrzeb
	4. Trening obsługi sprzętów i urządzeń domowych - ndywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne) filmiki instruktażowe i tematyczne na stronie internetowej i mediach społecznościowych	Nabycie i utrwalenie umiejętności obsługi pralki, zmywarki, kuchenek, piekarnika, miksera, żelazka, suszarki do włosów i innych.	trening jw.	Praca ciągła wg potrzeb

	5. Utrwalanie umiejętności szkolnych - indywidualnie, instruktaż słowny, prezentacja, ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia zamieszczane na stronie internetowej i mediach społecznościowych, przygotowanie i przesyłanie materiałów w formie papierowej	Utrwalenie i poszerzenie posiadanych umiejętności z wykorzystaniem programów edukacyjnych	trening jw.	Praca ciągła wg potrzeb
	6. Trening porządkowy - indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne, filmiki instruktażowe i tematyczne na stronie internetowej i social mediach	Umiejętność sprzątania swojego otoczenia i utrzymywanie porządku, poszanowanie pracy innych osób.	trening jw.	Praca ciągła codziennie
	7. Trening bezpieczeństwa - indywidualny i grupowy, instruktaż słowny, pogadanka, prezentacja, ćwiczenia praktyczne, wyjście w teren, przekaz zdalny dot. zasad bezpieczeństwa w tym w związku z pandemią	Przestrzeganie zasad BHP, bezpieczeństwa na drodze, rozpoznawanie zagrożeń i sytuacji niebezpiecznych, ich sygnalizowanie, zwracanie się o pomoc również w sytuacji objawów zakażenia	trening jw.	Praca ciągła codziennie
	8. Funkcjonowanie w strukturze instytucji	Umiejętność dostosowania do planu dnia, reżimu sanitarnego, wymogów pracy w grupie, samodyscyplina, wytrwałość.	trening jw.	Praca ciągła codziennie

Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do podjęcia pracy, wspieranie zatrudnienia.	1.Przygotowanie niezbędnej dokumentacji - redagowanie życiorysów, CV, listów motywacyjnych (pracownia komputerowa), filmiki instruktażowe i tematyczne na stronie internetowej i mediach społecznościowych	Nabycie umiejętności kompletowania niezbędnej dokumentacji, pisania podań, listów itp.	Zajęcia indywidualne w pracowni komputerowej Zajęcia zdalne	Praca ciągła Wg możliwości szkoleniowych lub wg potrzeb
	2. Trening prowadzenia rozmowy z pracodawcą oraz poradnictwo prawne i socjalne.	Umiejętność właściwej autoprezentacji, znajomość przysługujących uprawnień	Zajęcia indywidualne: praca z kamerą, wyjścia w teren, trening i poradnictwo w formie zdalnej lub w bezpiecznym pomieszczeniu	1x/miesiąc lub wg potrzeb
	3. Współpraca z PUP - udział w kursach i szkoleniach zawodowych o ile będą organizowane w warunkach epidemii	Nabycie umiejętności przydatnych na rynku pracy	wyjścia w teren z zachowaniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego	wg potrzeb
	4. Treningi umiejętności zawodowych	Nabycie i rozwijanie umiejętności zawodowych	zajęcia w pracowni stolarsko-technicznej, ogrodniczej, udział w pracach porządkowych i remontowych stacjonarnie w małych grupach z zachowaniem bezp. odległości oraz środków ochrony osobistej	Praca ciągła wg ofert na rynku pracy wg potrzeb

	5. Monitoring ofert pracy i kontakt z pracodawcami. Udział w programach umożliwiających zatrudnienie – w zależności od sytuacji epidemicznej	Uzyskanie i utrzymanie zatrudnienia	wyjścia w teren z zachowaniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego	wg potrzeb i możliwości
Rozwijanie umiejętności interpersonalnych i kompetencji społecznych.	1. Nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji społecznych również kontaktu zdalnego – komunikatory i media społecznościowe, kontakt telefoniczny	Umiejętność nawiązania więzi i funkcjonowania w relacjach, pomimo utrudnień związanych z epidemią	treningi stacjonarne i zdalne, zajęcia w pracowniach i w terenie z zachowaniem zasad bezpieczeństw epidemicznego	Praca ciągła codziennie
	2. Współpraca w grupie	Umiejętność współdziałania w zespole	zajęcia w pracowniach w małych grupach z zachowaniem reżimu sanitarnego, w bezpiecznym pomieszczeniu oraz zdalne	Praca ciągła codziennie
	3. Rozwiązywanie konfliktów.	Umiejętność zawierania kompromisu, uwzględniania stanowiska innych osób	terapia, spotkania i rozmowy indywidualne i w małych grupach, telefoniczne i online, rozmowy interwencyjne	Praca ciągła wg potrzeb / codziennie

	4. Trening zachowań asertywnych.	Umiejętność sygnalizowania potrzeb i oczekiwań, wyrażanie własnych sądów, odmowa.	terapia, rozmowy interwencyjne i jw.	Praca ciągła wg potrzeb
	5.Dostosowanie do obowiązujących norm i zasad.	Adekwatne zachowanie w różnych sytuacjach społecznych zwłaszcza w kontekście obostrzeń sanitarno-epidemicznych	zajęcia w pracowniach w małych grupach z zachowaniem reżimu sanitarnego, w bezpiecznym pomieszczeniu oraz zdalne	Praca ciągła codziennie
	6. Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych.	Poprawa umiejętności radzenie sobie w trudnych sytuacjach	terapia indywidualna i rozmowy interwencyjne	Praca ciągła wg potrzeb
	7. Kształtowanie samorządności	Praca w Radzie Domu	zdalne zebrania samorządu poprzez media społecznościowe	W zależności od potrzeb

	8. Wspieranie działań samopomocowych, samorealizacji i funkcjonowania w oparciu o własne możliwości. Zachęcanie do podejmowania aktywności osobistej i odpowiedzialności za siebie	Kontakt z chorującymi uczestnikami podczas hospitalizacji i po jej zakończeniu, pomoc i wsparcie w sytuacjach pogorszenia stanu zdrowia, przedstawianie oferty ośrodka osobom chorującym, poznawanie i korzystanie z przysługujących uprawnień	wyjścia w teren, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, utrzymywanie kontaktu zdalnego	Praca ciągła wg potrzeb
Kształtowanie właściwych relacji z otoczeniem - integracja z lokalną społecznością, włączenie społeczne	1. Promocja ośrodka, *Świąteczna akcja promocyjna oraz wystawa prac* *Udział w wykładach i imprezach towarzyszących „Rabka festiwal"*	Promowanie ośrodka na stronach internetowych i w mediach społecznościowych	Udział w imprezach i organizacja akcji w zależności od sytuacji epidemicznej	Praca ciągła Kwiecień Grudzień Lipiec

	2. Prezentacja twórczości uczestników, przełamywanie funkcjonujących stereotypów,		Prezentacja na stronie internetowej i w mediach społecznościowych	Praca ciągła
Rozwijanie zainteresowań i umiejętności zagospodarowania czasu wolnego.	1.Organizacja i udział w spotkaniach, imprezach kulturalnych, sportowych, turystyczno-rekreacyjnych, koncertach, spektaklach, wystawach, plenerach. Zdalne korzystanie z możliwości zwiedzania wystaw i muzeów, udziału w spektaklach itp. Korzystanie ze stron internetowych oferujących bezpłatnie filmy, książki. Zajęcia alternatywne poza siedziba ośrodka, na wolnym powietrzu	Nabycie umiejętności właściwego, rozwijającego spędzania i organizowania czasu wolnego, własnej aktywności	Uczestnictwo w zależności od sytuacji epidemicznej	Praca ciągła
	Spotkanie noworoczne – ze wspólnym kolędowaniem online. Integracyjna zabawa karnawałowa – wspomnienia z lat poprzednich, przygotowanie w domu stroju karnawałowego - konkurs			Praca ciągła Styczeń
	Rocznicowa impreza Walentynkowa – wspomnienia z lat poprzednich, przygotowanie w domu stroju, kartki lub niespodzianki walentynkowej- konkurs			Luty

	Dzień Kobiet i Chłopaka – przygotowanie drobnych upominków. Powitanie wiosny. *Śniadanie Wielkanocne – w małych grupach lub przygotowanie świątecznych dekoracji w domu – filmiki instruktażowe* *Wycieczka dla gr.B – zajęcia alternatywne poza siedzibą ośrodka lub wirtualnie poznajemy świat* *Wycieczki górskie. Obchody Dnia Godności. Zawody wspinaczkowe.* *Plenery malarskie. Spacery i wycieczki. Projekt „Gorce, Beskid Wyspowy, pikniki* *Grzybobranie. Wycieczki górskie. Wycieczka Gr.A* *Jesienny plener malarski.* *Przygotowania do konkursu plastycznego i wernisaż im Z.Koleckiego w Jordanowie - stacjonarnie lub zdalnie.* *Zawody integracyjne - kręgle.*		Sposób realizacji aktywności zależny od sytuacji epidemicznej	Marzec Kwiecień Maj Czerwiec Lipiec **Sierpień** **Wrzesień** **Październik**

	Zaduszki. Spotkania integracyjne z mieszkańcami DPS: w Łętowni „Jesień na folwarku" i impreza andrzejkowa w Jordanowie. *Mikołajki. Spotkanie wigilijne – w zależności od sytuacji epidemicznej – stacjonarnie, alternatywnie poza siedzibą lub zdalnie*			**Listopad** **Grudzień**
	2. Rozwijanie i poszerzanie zainteresowań literaturą, sztuką; *Wyjazdy do teatru, wyjścia do kina i na wystawy – forma stacjonarna lub zdalna* *Czytanie książek on line.*		zajęcia w pracowniach, zajęcia zdalne/wyjścia w teren	**Praca ciągła**
	3.Wspieranie inicjatyw zgłaszanych przez uczestników; współpraca z lokalnymi twórcami. *Warsztaty rękodzieła z twórcami ludowymi – w zależności od sytuacji epidemicznej*			**Praca ciągła**

	4.Terapia zajęciowa w pracowniach: plastycznej, rękodzieła, ceramicznej, muzycznej. Transmisja z zajęć w pracowniach, filmiki instruktażowe na stronie internetowe i facebooku 5.Motywowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego (zajęcia alternatywne - spacery, zajęcia ruchowe i sportowe na wolnym powietrzu, wycieczki).		Zajęcia stacjonarne, alternatywne poza siedzibą ośrodka, realizacja w zależności od sytuacji epidemicznej	**Praca ciągła** codziennie
Prowadzenie zajeć neurologopedcznych i poznawczo-komunikacyjnych	Ćwiczenia usprawniające zdolności poznawcze, terapia mowy, integracja sensomotoryczna	Poprawa umiejętności komunikacyjnych, poprawa funkcjonowania poznawczego	Zajęcia indywidualne, stacjonarne i zdalne, przesyłanie materiałów	**Praca ciągła** wg potrzeb/ wg harmonogramu zajęć
Prowadzenie terapii psychologicznej, wsparcie psychologiczne.	Psychoterapia indywidualna. Psychoedukacja Konsultacje rodzinne w formule otwartego dialogu – w bezpiecznym pomieszczeniu, z zachowaniem reżimu sanitarnego	Kontynuacja procesu leczenia, uzyskanie wglądu, wsparcia, poprawa relacji rodzinnych	spotkania indywidualne, rodzinne	Sesja indywidualna- 1 godz/klient/tydz. Sesja rodzinna-wg potrzeb

Pomoc socjalna.	pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, kompletowaniu dokumentacji, współpraca z rodzinami i osobami bliskimi, kontakty z pracownikami instytucji z obszaru pomocy społecznej, utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami – działania zdalne, kontakt bezpośredni w bezpiecznym pomieszczeniu,	Lepsze radzenie sobie w obszarze instytucji, znajomość uprawnień, procedur itp., wsparcie w codziennym funkcjonowaniu.		wg potrzeb
Rehabilitacja i promocja zdrowia.	**Rehabilitacja ruchowa** ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia przy muzyce, gry i zabawy sportowe, zajęcia rekreacyjne, spacery. Filmiki instruktażowe na stronie internetowej i mediach społecznościowych, ćwiczenia online	Poprawa kondycji psychofizycznej i sprawności	wyjścia w teren zajęcia stacjonarne, zajęcia zdalne	wg potrzeb/ wg harmonogramu zajęć
	Promocja zdrowia - współpraca w procesie leczenia, trening lekowy i psychoedukacja, monitoring stanu psychicznego – trening rozpoznawania wczesnych objawów chorobowych, wsparcie w zakresie poradnictwa specjalistycznego	Umiejętność korzystania z leczenia specjalistycznego. Wzrost liczby zachowań prozdrowotnych. Podjęcie odpowiedzialności za proces zdrowienia	treningi indywidualne	wg potrzeb/ wg harmonogramu zajęć
Wsparcie duchowe	Msze, rekolekcje	Poczucie włączenia, wyciszenie, poprawa samopoczucia,	msze online, nagrania internetowe	Niedziele i święta, Kwiecień, grudzień,

2. Plan pracy – współpraca z rodzinami, opiekunami, środowiskiem lokalnym, instytucjami, organizacjami, innymi osobami i podmiotami

L.p.	**Współpraca**	**Forma współpracy** (np. spotkanie integracyjne, terapia)	**Częstotliwość** *(np. dwa razy w tygodniu, data –w przypadku spotkania świątecznego, doraźnie)*	**Miesiąc** *(styczeń, luty itd.)*
1.	Rodzina i opiekunowie	Spotkania indywidualne	zgodnie z potrzebami	cały rok
		Poradnictwo psychologiczne, socjalne, terapia rodzinna	zgodnie z potrzebami	cały rok
		Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i zdrowotnych uczestników;	zgodnie z potrzebami	cały rok
		Szkoła dla rodziców – zajęcia edukacyjno-wspierające, spotkania ze specjalistami online, nagrania wykładów	dwa razy w roku	maj, wrzesień,
2.	Ośrodki Pomocy Społecznej z terenu Powiatu Nowotarskiego	Współpraca w sprawach uczestników zgodnie z bieżącymi potrzebami	zgodnie z potrzebami	cały rok
3.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Wydawanie decyzji kierujących do ŚDS, współpraca w zakresie uzyskania dofinansowania ze środków PFRON, nadzór nad działalnością Domu	zgodnie z potrzebami	cały rok
4.	Zakłady opieki zdrowotnej	Współpraca w zakresie konsultacji, prowadzenia leczenia, pozyskiwania zaświadczeń i skierowań;	zgodnie z potrzebami	cały rok
5.	Powiatowy Urząd Pracy w Nowym Targu	Współpraca w zakresie aktywizacji zawodowej uczestników w zależności od sytuacji epidemicznej	zgodnie z potrzebami	cały rok
6.	Parafia	Wsparcie duchowe, transmisja mszy	zgodnie z potrzebami	cały rok

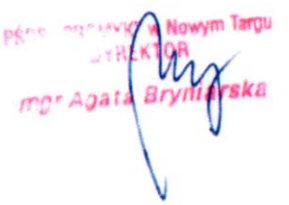
7.	Poradnie specjalistyczne	Współpraca w zakresie specjalistycznego leczenia uczestników	zgodnie z potrzebami	cały rok
8.	Wyższe uczelnie	Współpraca w zakresie odbywania praktyk studenckich	zgodnie z potrzebami	cały rok
9.	Stowarzyszenie Pracowników i Sympatyków ŚDS	Udział w szkoleniach pracowników, wymiana doświadczeń, kontakt zdalny	zgodnie z harmonogramem Stowarzyszenia	cały rok wg potrzeb
10.	Urząd Miasta Nowy Targ i Rabka – Zdrój	Możliwość nieodpłatnej promocji ośrodka na stronie internetowej miasta. Udział w organizowanych imprezach w zależności od sytuacji epidemicznej	zgodnie z harmonogramem imprez miejskich	cały rok
11.	Środowiskowe Domy Samopomocy z terenu Małopolski	Udział w wirtualnych konkursach, wymiana doświadczeń	okazjonalnie	cały rok
12.	Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowym Targu	Współpraca w sprawach uczestników zgodnie z bieżącymi potrzebami, udział w spotkaniach w ramach otwartego dialogu, spotkania ze specjalistami, współpraca z klubem samopomocy – forma w zależności od sytuacji epidemicznej	zgodnie z potrzebami	cały rok
13.	Oddział Psychiatrii w Nowym Targu	Prezentacja oferty ośrodka wśród pacjentów oddziału – ulotki, plakaty, kontakt z lekarzem prowadzącym leczenie hospitalizowanych uczestników, monitorowanie i konsultowanie ich stanu zdrowia,	zgodnie z potrzebami	cały rok
14.	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności	Współpraca w sprawie orzeczeń o stopniu niepełnosprawności uczestników	zgodnie z potrzebami	cały rok
15.	Nadleśnictwo w Nowym Targu i Rabce	Współorganizacja zajęć edukacyjnych i rekreacyjnych – zajęcia poza siedzibą ośrodka	okazjonalnie	cały rok
16.	Zespoły Leczenia Środowiskowego	Współpraca w sprawach uczestników zgodnie z bieżącymi potrzebami. Kontakt z lekarzem prowadzącym leczenie w tym hospitalizowanych uczestników, monitorowanie i konsultowanie ich stanu zdrowia,	zgodnie z potrzebami	cały rok

3. Spodziewane efekty pracy (w punktach) z uwzględnieniem spodziewanych efektów usamodzielnienia

1. Wzrost samodzielności, lepsze przygotowanie do samodzielnego życia.
2. Poprawa funkcjonowania psychospołecznego uczestników lub powstrzymanie regresu osiągniętych sprawności.
3. Poprawa jakości życia uczestników, poszerzenie wiedzy, doświadczeń i umiejętności.
4. Poprawa kompetencji społecznych, funkcjonowanie zgodne z zasadami życia społecznego.
5. Poprawa kompetencji i umiejętności zawodowych uczestników, uzyskanie i utrzymanie zatrudnienia.
6. Promocja ośrodka w społeczności lokalnej i regionie.
7. Wsparcie i poprawa funkcjonowania rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi.
8. Integracja uczestników ze społecznością lokalną, przełamywanie stereotypów, włączenie społeczne.
9. Spadek częstotliwości hospitalizacji.
10. Przeciwdziałanie i zmniejszanie intensywności zaburzeń lękowych nasilonych w związku z pandemią, poczucia izolacji, osamotnienia, bezradności, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa,

Data i podpis kierownika śds

Zatwierdzono:



(akceptacja organu jst prowadzącej lub zlecającej prowadzenie środowiskowego domu samopomocy)