

**ZARZĄDZENIE NR 79/24**  
**PREZYDENTA MIASTA MYŚŁOWICE**  
**z dnia 15 lutego 2024 r.**

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Myśłowicach  
na 2024 rok, ul. Wielka Skotnica 39, prowadzonego przez Caritas Archidiecezji Katowickiej Ośrodek  
Błogosławiona Karolina w Lędzinach

Na podstawie art. 32 ust. 1 i art. 92 ust. 1 pkt 2 i ust. 3 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz.U.2024.107) oraz § 4 ust. 1 pkt 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz.U.2020.249) zarządzam, co następuje:

**§ 1.**

Zatwierdzam Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Myśłowicach na rok 2024, stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

**§ 2.**

Wykonanie niniejszego zarządzenia powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Myśłowicach.

**§ 3.**

Nadzór nad wykonaniem niniejszego zarządzenia powierzam II Zastępcy Prezydenta Miasta Myśłowice.

**§ 4.**

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

PREZYDENT MIASTA MYŚŁOWICE  
(-) Dariusz WÓJTOWICZ

Załączniki:

1. Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Myśłowicach na 2024 rok

Otrzymują:

1. ZS – 1 egz.
2. OR – 1 egz.
3. ŚDS – 1 egz.
4. MOPS – 1 egz.

Załącznik  
do Zarządzenia Nr 79/24  
Prezydenta Miasta Mysłowice  
z dnia 15 lutego 2024 r.

**Plan Pracy  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
w Mysłowicach  
na 2024 rok**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Mysłowicach jest ośrodkiem wsparcia prowadzonym w formie placówki dziennego pobytu i skierowanym do 45 osób przewlekłe psychicznie chorych – typ A, osób z niepełnosprawnością intelektualną – typ B i osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – typ C, zwanych Uczestnikami, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy w zakresie przystosowania do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększenia zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej.

Dom czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 15.00. W tym czasie co najmniej przez 6 godzin dziennie są prowadzone zajęcia z Uczestnikami. Możliwe są także zajęcia w soboty oraz niedziele gdy istnieje możliwość uczestniczenia w kulturalno-sportowych imprezach. W godzinach otwarcia Domu możliwe jest także skorzystanie z zajęć klubowych organizowanych dla osób oczekujących lub byłych uczestników.

Głównym celem Domu jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami możliwości aktywnego i autentycznego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym dającego im zadowolenie z życia, z zachowaniem związków rodzinnych oraz poczucia bliskich więzi z ludźmi oraz środowiskiem lokalnym, w warunkach bezpieczeństwa i akceptacji.

Cel ten realizowany jest poprzez świadczenie usług w ramach indywidualnych oraz zespołowych treningów na terenie ŚDS oraz w innych lokalizacjach w zależności od potrzeb.

Plan pracy ŚDS stanowi ogólne zestawienie działań jakie mogą być realizowane przez Dom. Forma oraz zakres realizacji działań będzie uzależniona od sprawności psychofizycznej Uczestników w danej grupie, oraz od sytuacji epidemiologicznej związanej z COVID-19. Dobranie odpowiednich zajęć będzie należało do terapeuty prowadzącego zajęcia w danej grupie.

W sytuacji zwiększonego ryzyka zachorowania na COVID -19 Ośrodek jest przygotowany do realizacji planu pracy poprzez alternatywne formy prowadzenia zajęć na odległość polegające m.in. na: kontakcie telefonicznym (rozmowy z terapeutami, psychologiem), prowadzeniem Facebook (np. filmiki instruktażowe jak wykonywać prace plastyczne, zachęcające do aktywności fizycznej, tworzenie słuchowisk), tworzeniu grupy na Messenger, dowożeniu materiałów do zajęć do miejsca zamieszkania, indywidualnym spacerom z Uczestnikami, umożliwieniu konkretnym uczestnikom skorzystania z prysznicza czy pralki.

Szczegółowy harmonogram planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy na rok 2024

Rodzaj treningu	Zaplanowane działania	Termin realizacji
<p><b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b></p>	<p><b>Trening kulinarny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planowanie posiłków, jadłospisów, sporządzanie zapotrzebowania na produkty spożywcze;</li> <li>• nakrywanie i kulturalne podawanie do stołu;</li> <li>• porcjowanie, krojenie, wstępna obróbka produktów spożywczych; przygotowywanie sałatek, kompotów, dżemów owocowych, przetworów;</li> <li>• pieczenie ciast i przygotowywanie deserów;</li> <li>• przygotowywanie gorących posiłków;</li> <li>• przygotowanie Śniadania Wielkanocnego, Wigilii Ośrodkowej, corocznego Odpustu, spotkania integracyjnego z rodzicami uczestników oraz imprez integracyjnych;</li> <li>• pogadanki nt. zdrowego żywienia;</li> <li>• dbanie o porządek w pracowni;</li> <li>• obsługa sprzętu AGD (np. kuchenka mikrofalowa, lodówka, mikser, piec, zmywarka itp.);</li> <li>• itp.</li> </ul>	<p>I-XII 2024</p>
	<p><b>Trening umiejętności praktycznych</b></p> <p>Zajęcia komputerowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka obsługi komputera – otwieranie i zamykanie systemu;</li> <li>• praca w programie WORD – nauka pisania, redagowania tekstu, formatowanie, drukowanie tekstu;</li> <li>• zabawy i gry na komputerze;</li> <li>• obsługa strony internetowej ośrodka;</li> <li>• nauka korzystania z Internetu;</li> <li>• Itp.</li> </ul> <p>Zajęcia krawieckie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka posługiwania się igłą i nitką – ręczne naprawy odzieży;</li> <li>• uczenie się obsługi maszyny do szycia – maszynowe naprawy odzieży;</li> <li>• nauka przyszywania guzików;</li> <li>• nauka haftowania i wyszywania;</li> <li>• tkanie;</li> <li>• itp.</li> </ul> <p>Zajęcia porządkowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka posługiwania się prostymi narzędziami (np. miotła, mop, grabki, łopata);</li> <li>• nauka obsługi sprzętu AGD (np. odkurzacz, pralka, zmywarka, żelazko, suszarka itp.);</li> <li>• nauka odpowiedniego doboru środków czystości;</li> <li>• wyrabianie nawyku dbania o porządek w swoim najbliższym otoczeniu (porządkowanie pracowni: mycie</li> </ul>	<p>I-XII 2024</p>

	<p>podłóg, zamiatanie, ścieraniu kurzu, układanie na półkach, mycie okien itp.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrabianie nawyku dbania o porządek w swoim otoczeniu (dbanie o teren wokół Ośrodka: zamiatanie, koszenie trawy, plewienie itp.);</li> <li>• nauka dbania o odzież (pranie, suszenie, prasowanie, składanie);</li> <li>• itp.</li> </ul> <p>Zajęcia techniczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka obsługi prostych urządzeń technicznych (np. młotek, śrubokręt, poziomica, wiertarka, wkrętarka, kosiarka itp.);</li> <li>• nauka wykonywania prostych napraw (np. klejenie, skręcanie itp.);</li> <li>• wykonywanie prostych rzeczy z drewna (np. pudełka, karmiki, ozdoby drewniane itp.);</li> <li>• tworzenie prostych mebli z palet;</li> <li>• itp.</li> </ul> <p>Zajęcia społeczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• samodzielne załatwianie spraw urzędowych (np. wypełnianie druków urzędowych, wyszukiwanie w Internecie adresów placówek, kompletowanie potrzebnych dokumentów itp.);</li> <li>• samodzielne wizyty lekarskie (np. umawianie się na wizyty, wyszukiwanie adresów placówek itp.);</li> <li>• samodzielne wykonywanie zakupów;</li> <li>• indywidualne korzystanie z ofert lokalnych ośrodków kultury;</li> <li>• itp.</li> </ul>	
	<p><b>Trening samodzielności m.in. higieniczny, dbałości o wygląd zewnętrzny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dbanie o estetyczny wygląd zewnętrzny;</li> <li>• dbanie o higienę osobistą;</li> <li>• nauka prawidłowego mycia się oraz doboru środków higienicznych;</li> <li>• nauka odpowiedniego doboru odzieży w zależności od pory roku, warunków atmosferycznych, kontekstu społecznego;</li> <li>• dbanie o porządek otoczenia, utrzymywanie nawyku regularnego sprzątanania;</li> <li>• ćwiczenie nawyku regularnego prania odzieży;</li> <li>• nauka obsługi podstawowych urządzeń domowych (pralka automatyczna, kuchenka mikrofalowa, żelazko, suszarka do włosów, zmywarka do naczyń);</li> <li>• praca nad samodzielnym korzystaniem z ofert usług medycznych (umawianie się na wizyty lekarskie, kompletowanie dokumentacji medycznej, realizowanie recept itp.);</li> <li>• itp.</li> </ul>	<p><b>I-XII 2024</b></p>

	<b>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka liczenia, wykonywania prostych rachunków;</li> <li>• nauka rozpoznawania nominałów;</li> <li>• nauka racjonalnego dokonywania zakupów (np. robienie listy zakupów);</li> <li>• nauka dokonywania stałych opłat (np. prąd woda, czynsz);</li> <li>• itp.</li> </ul>	I-XII 2024
<b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiększenie stopnia otwartości na innych Uczestników;</li> <li>• nauka aktywnego słuchania;</li> <li>• trening nad jasnym i precyzyjnym formułowaniem swoich myśli;</li> <li>• podtrzymywanie w pełnieniu podstawowych ról społecznych: syn, córka, brat, siostra;</li> <li>• aktywizacja w grupie ŚDS;</li> <li>• motywowanie do nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, w tym kontakt i praca z rodziną nad poprawą relacji;</li> <li>• zwracanie uwagi na zachowanie się w miejscach publicznych zgodnie z przyjętymi normami społecznymi;</li> <li>• kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie; wyrabianie poczucia odpowiedzialności za swoje zobowiązania;</li> <li>• rozwijanie wśród uczestników odpowiedzialności za podejmowane decyzje;</li> <li>• wyrabianie nawyku punktualności;</li> <li>• nauka reagowania na konflikt;</li> <li>• nauka wychodzenia z konfliktu;</li> <li>• nauka rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacjach trudnych;</li> <li>• itp.</li> </ul>	I-XII 2024
<b>Trening umiejętności komunikacyjnych</b>	Poznanie i wykorzystywanie alternatywnych i wspomagających metod porozumiewania się.	I-XII 2024
<b>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b>	Rozwijanie już posiadanych i poszukiwanie nowych zainteresowań: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lektura wybranych czasopism;</li> <li>• rozwiązywanie krzyżówek;</li> <li>• nauka korzystania z biblioteki miejskiej;</li> <li>• prowadzenie biblioteki ośrodkowej;</li> <li>• oglądanie wybranych programów TV;</li> <li>• korzystanie z xboksa;</li> <li>• modelarstwo;</li> <li>• ćwiczenia na siłowni zewnętrznej;</li> <li>• itp.</li> </ul>	I-XII 2024
	Zabawy integracyjne z udziałem osób z innych placówek oraz szkół, przedszkoli.	I-XII 2024
	Wyjazdy do kina, teatru, lokali gastronomicznych, koncerty i imprezy plenerowe itd.	I-XII 2024
	Udział w lokalnych imprezach kulturalno – sportowo – integracyjnych.	I-XII 2024

	Organizowanie spotkań z Uczestnikami zaprzyjaźnionych ŚDS i innych Ośrodków Caritas.	I-XII 2024
	Wycieczki piesze po okolicy.	I-XII 2024
	Wyjazdy cało i kilkudniowe.	IV-X 2024
	Inne formy spędzania wolnego czasu w zależności od potrzeb.	I-XII 2024
	Organizacja Pikniku Rodzinnego.	IV-IX 2024
<b>Terapia ruchowa</b>	Terapia ruchowa na terenie Domu z wykorzystaniem sali do ćwiczeń oraz siłowni zewnętrznej.	I-XII 2024
	Zajęcia na hali sportowej MOSiR w Mysłowicach.	I-XII 2024
	Ćwiczenia relaksacyjne, spacer, wycieczki po okolicy.	I-XII 2024
	Organizacja wewnętrznych zawodów sportowych.	I-XII 2024
	Organizacja jednodniowych wycieczek.	I-XII 2024
<b>Inne formy zajęć</b>	<b>Zajęcia muzyczno – teatralne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doskonalenie umiejętności słuchania muzyki;</li> <li>• przygotowywanie słowno – muzycznych występów okolicznościowych;</li> <li>• organizowanie terapii przez słuchanie muzyki i taniec;</li> <li>• organizowanie słuchania „książki mówionej”;</li> <li>• itp.</li> </ul>	I-XII 2024
	<b>Zajęcia plastyczne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wykonywanie dekoracji, ozdób, w tym stroików świątecznych; przygotowywanie kart świątecznych i okolicznościowych;</li> <li>• nauka posługiwania się igłą, drobne prace krawieckie, haftowanie, wyszywanie;</li> <li>• nauka tkania;</li> <li>• malowanie na szkle, wyklejanie plasteliną, malowanie farbami, decoupage;</li> <li>• wykonywanie ozdób z gipsu i masy solnej;</li> <li>• układanie i wykonywanie kompozycji kwiatowych;</li> <li>• wykonanie dekoracji okolicznościowych;</li> <li>• dekorowanie ramek drewnianych;</li> <li>• tworzenie grafiki;</li> <li>• wykonywanie batików;</li> <li>• tworzenie wielkoformatowych prac plastycznych;</li> <li>• itp.</li> </ul>	I-XII 2024
	Muzykoterapia	I-XII 2024
	Dogoterapia	I-XII 2024
<b>Psychoedukacja i edukacja socjalna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pomoc w poszukiwaniu sposobów rozładowywania własnych napięć emocjonalnych stosownie do sytuacji i okoliczności;</li> <li>• nauka technik relaksacyjnych;</li> <li>• praca nad kształtowaniem samoakceptacji w roli</li> </ul>	I-XII 2024

	<p>chorego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dostarczenie wiedzy na temat choroby, metod i konieczności leczenia, dostarczenie wiedzy nt. działania leków i ich skutków ubocznych;</li> <li>• wsparcie w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i konfliktowych;</li> <li>• terapia indywidualna i grupowa;</li> <li>• motywowanie do prowadzenia zdrowego i uregulowanego trybu życia;</li> <li>• pomoc w tworzeniu planów postępowania terapeutyczno- wspierającego;</li> <li>• itp.</li> </ul>	
	<p>Współpraca z rodzinami;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenie dokumentacji uczestników;</li> <li>• wyjazdy do lekarzy, specjalistów;</li> <li>• umawianie terminów wizyt;</li> <li>• pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;</li> <li>• udzielanie wsparcia psychologicznego, pedagogicznego;</li> <li>• organizacja pikniku rodzinnego;</li> <li>• zachęcanie do udziału we wspólnych akcjach np. sadzenie tui, wyjazdy;</li> <li>• itp.</li> </ul>	<b>I-XII 2024</b>
<b>Aktywizacja zawodowa doradztwo zawodowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• w miarę potrzeb - szkolenia dla Uczestników ŚDS (nauka pisania CV, życiorysu, przygotowanie zawodowe itp.);</li> <li>• nauka szukania ofert pracy w prasie, Internecie;</li> <li>• wizyty w Urzędach Pracy;</li> <li>• pomoc w poszukiwaniu odpowiedniego zatrudnienia;</li> <li>• współpraca z pracodawcami zatrudniającymi naszych Uczestników;</li> <li>• itp</li> </ul>	<b>I-XII 2024</b>
<b>Zajęcia klubowe</b>	Udział w zajęciach wg w/w treningów.	<b>I-XII 2024</b>
<b>Przerwa zimowa</b>	Zamknięcie Domu.	<b>05 II – 09 II 2024</b>
<b>Przerwa letnia</b>	Zamknięcie Domu.	<b>29 VII – 02 VIII 2024</b>
<b>Dni wolne od zajęć</b>	Zamknięcie Domu.	<b>26 I 2024 02 V 2024 31 V 2024 16 VIII 2024</b>