

UCHWAŁA NR V-40/2016
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 22 marca 2016 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2016 Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2015 r. poz. 1445 z późn. zm.) 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. 1586 z późn. zm.) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2016 Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



STAROSTA
Kazimierz Rakowski

Radca Prawny
WA-10159

Monika Dąbrowska

DYREKTOR
Powiatowego Centrum
Pomocy Rodzinie
w Wołominie

Maciej Burakowski

ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W RADZYMINIE NA ROK 2016

ZAJĘCIA ARTYSTYCZNO- PLASTYCZNE	CELE (wszystkie)
Szkolenie z zakresu BHP w pracowni artystyczno-plastycznej. Prace o tematyce wielkanocnej. Wieniec i koszyczek z papierowej wikliny Króliczki z masy solnej Stroik- „konewka” z masy papierowej Witraż wielkanocny (bibułka, farby witrażowe) Palma wielkanocna z krepiny, suszonych kwiatów itp. Wielkanocne pisanki – technika dowolna. Dekoracja wiosenna – wykonywanie wiosennej dekoracji pracowni. Prace o tematyce wiosennej. Kwiaty z włoskiej krepiny w koszyku z wikliny papierowej. Kwiaty z recyklingu- z plastikowych butelek, wytłoczek po jajkach. Malowanie kwiatów węglem, kolaż z wielorakich nasion. ”Dzień Kobiet” – tworzenie biżuteryjnych upominków. Wiosenne kwiaty – technika malowania świecą „Pani Wiosna” – wydrapywanka	- nauka bezpiecznego korzystania z narzędzi i przyborów znajdujących się w pracowni - ćwiczenie sprawności manualnej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej; - utrwalenie wiedzy wcześniej zdobytej przez powtarzanie pewnych czynności - kształcenie umiejętności posługiwania się środkami plastycznymi - aktywizacja uczestników zajęć - kształtowanie postaw koleżeńskich przez pracę w zespole - poznawanie zagadnień z zakresu sztuki dawnej i współczesnej - posługiwanie się różnymi narzędziami plastycznymi - poznawanie technik plastycznych od strony teorii i praktyki - pogłębianie wiedzy o sztuce współczesnej i dawnej - nauka obserwacji - doskonalenie naśladownictwa i odtwórczych zdolności - budowanie poczucia odpowiedzialności za własną pracę - budowanie poczucia piękna i harmonii - budowanie poczucia własnej wartości

Kwiaty metodą collage ze strużyn kredek "Dzień Matki" – przygotowywanie drobnych upominków. Masa solna – tematyka dowolna. "Ulubione zwierzątko" – zawieszki z filcu. Wykonywanie dekoracji letniej. Prace o tematyce jesienniej. Kolaż z darów natury. Wieniec jesienny z papierowej wikliny. Wyklejanie z plasteliny gotowych rysunków jesiennych. Róże z liści (bukiet). Korale z jarzębiny. Obrazki z nitek płatanych na deseczce z gwoździkami. Malowanie techniką frottage- jesienny bukiet, Prace o tematyce zimowej. Szopka Betlejemaska robiona techniką origami oraz z recyklingu. Gwiazdy z wikliny papierowej. Ozdoby choinkowe -technika dowolna Świeczniki z recyklingu, świeczniki ze słoików. "Bawelniane kule" – świecący łańcuch na bazie lampek LED. "Gwiazdka" – tworzenie form przestrzennych metodą origami. "Polarowy bałwanek" – pluszowa ozdoba zimowa. Tworzenie dekoracji pracowni w zależności od pory roku: wiosenna, wielkanocna, letnia, jesienna, zimowa, bożonarodzeniowa. Tworzenie kart świątecznych:	poprzez pracę - zapamiętywanie wiadomości - kształtowanie kreatywnej postawy i rozwijanie inicjatywy twórczej - poznawanie sztuki dawnej - reprodukcje - poznawanie zasad kompozycji - kształtowanie spostrzegawczości - wyrabianie dobrego smaku estetycznego - rozwój wyobraźni przestrzennej - nauka pracy w zespole - kształtowanie wrażliwości na piękno kształtów - rozwijanie ekspresji wypowiedzi - dostrzeganie wartości art. w poszczególnych formach - stosowanie zdobytych wiadomości w pracy twórczej i odtwórczej - poczucie uczestnictwa w kulturze - ćwiczenie umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziami oraz materiałami; - doskonalenia umiejętności wykonywania prostych czynności technicznych taki jak: rysowanie, odrysowywanie, wycinanie, klejenie; - poznawanie nowych technik i utrwalanie wcześniej poznanych - rozwijanie wyobraźni i aktywności twórczej - kształtowanie umiejętności planowania przeznaczenia i wykorzystywania zrobionych przez siebie prac;
--	--

Wielkanocnych, Bożonarodzeniowych. Tworzenie prac plastycznych metodą "Batik"- technika wykonywania prac na płótnie z wykorzystaniem wosku pszczelego. Wykonywanie różnych plac z gliny leejnej i stałej. We wszystkich etapach: wykonanie manualne, suszenie, wstępny wypał (bisqik), szkliwienie, ostateczny wypał.	- budzenie poczucia odpowiedzialności i satysfakcji z wykonanej pracy. - nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy - poznanie nowej techniki. Doskonalenie zdolności manualnych. Ćwiczenie cierpliwości i dokładności - kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i wzajemnego poszanowania
--	--

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH

TEMATY ZAJĘĆ	CELE
1. Podstawy skutecznej komunikacji. 2. Preferencje w zakresie komunikacji. 3. Kształtowanie właściwych umiejętności komunikacyjnych. 4. Wrażliwość na przestrzeń osobistą. 5. Skuteczne rozwiązywanie konfliktów – umiejętności negocjacyjne. 6. Jak radzić sobie z własnym gniewem w czasie konfliktów? 7. Jak widzą nas inni? 8. Jak sobie radzić z negatywnymi emocjami drugiej strony? 9. Namaluj siebie. 10. Rozumienie innych i bycie rozumianym.	Celem zajęć jest uświadomienie przez uczestników, repertuaru swoich zachowań społecznych jako nie wystarczających, a w trakcie treningu oczekiwane będzie rozpoznawanie problemów w tym zakresie (um. społ.). Zajęcia mają na celu pobudzenie motywacji do poszerzania repertuaru zachowań społecznych, zmianę zachowań na bardziej efektywne – (przynoszące pożytek) i przenoszenie uczonych umiejętności na sytuacje codzienne. Ponadto trening ma służyć podnoszeniu świadomości na temat własnej osoby w ogólnym zakresie (upodobania, nawyki, lęki, zainteresowania, ograniczenia, etc.). <u>Uczestnicy uczą się nowych umiejętności poprzez:</u> ✓ Omówienie określonych umiejętności ✓ Odgrywanie ról i scenek ✓ Analizę i dyskusję ✓ Zadania rozwijające tożsamość i

11. Podejmowanie decyzji.	samoocenę
12. Wyrażanie własnych pomysłów i pragnień.	✓ Ćwiczenia na twórcze myślenie
13. Kompetencje społeczne – informacja zwrotna.	✓ Pracę nad emocjami
14. Rozwiązywanie problemów.	✓ Prace grupowe
15. Praca zespołowa nad przygotowaniem wystąpienia na wybrany temat.	
16. Umiejętność wsparcia koleżeńskiego.	
17. Kreatywność, wyobraźnia i umiejętność wizualizacji.	
18. Rozumienie związków przyczynowo – skutkowych.	
19. Kształtowanie ekspresji wypowiedzi.	
20. Umiejętność szukania informacji w różnych źródłach.	
21. Rozwijanie zainteresowań.	
22. Rozbudzenie intelektualne – zajęcia prasowe.	
23. Zadania na rozumowanie.	

TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

PROGRAM	CELE
1. Kształtowanie umiejętności i planowania wydatków i dokonywanie zakupów.	• Kształtowanie i rozwijanie umiejętności i rozpoznawania nominalów • Kształtowanie umiejętności znajomości wartości pieniędzy • Kształtowanie umiejętności samodzielnego planowania wydatków i dokonywania zakupów

2. Trening codziennych umiejętności praktycznych w domu (sprzątanie, pranie, etc.)	nabywanie umiejętności praktycznych w tym zakresie
3. Trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej	kształtowanie świadomości wizerunku, ważności i umiejętności dbania o siebie.
4. Doskonalenie i utrwalenie umiejętności z zakresu przemieszczania się	- Kształtowanie umiejętności zachowania się w miejscach publicznych - Trening orientacji w czasie i przestrzeni
5. Doskonalenie i utrwalenie umiejętności z zakresu zaradności w ubieraniu się	- Utrwalenie umiejętności samodzielnego ubierania wszystkich elementów garderoby, sznurowanie, wiązanie, rozróżnienia przodu i tyłu, strony prawej i lewej - Utrwalenie umiejętności dopasowania odzieży do panujących warunków atmosferycznych
6. trening zachowań w instytucjach użyteczności publicznej	- rozwijanie asertywności i umiejętności artykułowania potrzeb - zmniejszanie oporów i tremy związanej z załatwianiem spraw urzędowych - zwiększanie znajomości norm i zasad obowiązujących w instytucjach użyteczności publicznej.
10. Nauka norm społecznych	ugruntowanie zachowań aprobowanych, zasad savoir vivre

TRENING KULINARNY

Szkolenie z zakresu BHP w pracowni kulinarnej Zajęcia prowadzone będą w dużej kuchni wyposażonej w niezbędny sprzęt AGD. Podopieczni pod okiem terapeutów będą przygotowywali proste potrawy: zupy, zestawy daniowe, sałatki, ciasta, desery wykorzystując dostępny sprzęt i urządzenia.	Ćwiczenie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego korzystania z dostępnego sprzętu i elektroprzetu AGD Zajęcia uczą samodzielności z zakresu zaspokajania podstawowej potrzeby życiowej jaką jest jedzenie. Wzmacniają poczucie własnej wartości, odpowiedzialności i zaradności życiowej. Zajęcia uczą pracy zespołowej. Podczas zajęć staramy się przekazywać podopiecznym wiadomości dotyczące walorów odżywczych przygotowywanych posiłków. Mocno akcentowane są higiena oraz czystość podczas przygotowywania posiłków jak i samej konsumpcji.
--	--

TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

1. Gry edukacyjne, telewizyjne i multimedialne. 2. Zagadki, krzyżówki, łamigłówki. 3. Biblioterapia (opowiadania, artykuły, książki). 4. Organizowanie konkursów z różnych dziedzin. 5. Zajęcia filmowe 6. Rozmowy tematyczne. 7. Zajęcia sportowe. 8. Zajęcia aktywizujące – fizyczne mogą poprzedzać zajęcia dydaktyczne lub być autonomiczne. 9. Tenis stołowy, piłkarzyki, zabawy z piłką, badminton.	CELE: - kształtowanie i utrwalanie wiedzy na temat kreatywnych spędzania czasu wolnego. - wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: biblioterapia, gry towarzyskie i edukacyjne, pogadanki, zajęcia filmowe, zajęcia edukacyjne; - kształtowanie umiejętności koncentracji oraz skupienia; - poszerzanie wiedzy ogólnej (historia, geografia, przyroda); - kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i tolerancji - usprawnianie funkcjonowania w grupie. - ćwiczenie spostrzegawczości i pamięci; - ćwiczenie umiejętności myślenia przyczynowo – skutkowego oraz myślenia logicznego. - zdobywanie wiedzy z różnych dziedzin nauki (historia, geografia, przyroda). - dokonywanie oceny postępowania głównych bohaterów. - ćwiczenie pamięci (streszczenie filmu).
---	---

ZAJĘCIA MODELARSKO-STOLARSKIE

PROGRAM	CELE
✓ Szkolenie z zakresu BHP w pracowni stolarsko - modelarskiej. ✓ Porządkowanie pracowni stolarsko-modelarskiej ✓ Składanie kosza do gry w basketball. ✓ Budowa prostych instrumentów muzycznych. ✓ Coroczna konserwacja okuć meblowych.	a) nabywanie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego korzystania z dostępnych narzędzi i elektronarzędzi. b) nabywanie umiejętności sprzątania i zamykania pozostałości po pracach stolarskich. c) kształtowanie umiejętności wiercenia otworów za pomocą wiertarki elektrycznej.

✓ Budowa prostych skrzynek i pojemników. ✓ Wycinanie puzzli z drewna. ✓ Drobne naprawy i konserwacja wózka inwalidzkiego. ✓ Budowa drewnianego serwetnika. ✓ Budowa Świecznika z bambusa na tealight'y. ✓ Wycinanie wisiorów na szyję. ✓ Wymiana baterii kuchennych ✓ Budowa pergoli do ogrodu ✓ Półka na mydło w łazience ✓ Naprawa drewnianych mebli ogrodowych ✓ Wieszaki na prace plastyczne w Sali gimnastycznej ✓ Konstruowanie ramek na zdjęcia ✓ Drewniane breloczki do kluczy w różnym kształcie ✓ Wyplatanie koszy z wikliny ✓ Proste ozdoby z wikliny do zawieszenia ✓ Kule ogrodowe z wikliny ✓ Wieńce świąteczne z wikliny ✓ Wycinanie drewnianych spodów do koszyków wiklinowych	d) Kształtowanie umiejętności nanoszenia powłoki lakierniczej e) Nabywanie umiejętności szlifowania za pomocą papieru ściernego o różnej gradacji. f) Kształtowanie umiejętności obróbki i skrawania elementów drewnianych przy pomocy tokarki. g) Nabywanie umiejętności cięcia przy użyciu pił ręcznych i wyrzynarek elektrycznych. h) Nabywanie umiejętności odpylania i malowanie lakierem bezbarwnym. i) Nabywanie umiejętności woskowania drewna. j) Kształtowanie umiejętności twórczego myślenia. k) Nabywanie umiejętności klejenia drewna i papieru. l) Nabywanie umiejętności wykonywania połączeń wiązanych. m) Nabywanie umiejętności wykonywania połączeń grzebieniowych. n) Nauka strugania i pasowania elementów drewnianych. o) Kształtowanie umiejętności malowania i dekorowania.
---	---

ZAJĘCIA BOTANICZNO - OGRODNICZE

PROGRAM	CELE
1. Szkolenie z zakresu BHP w pracowni przyrodniczo-ogrodniczej	a) Nabywanie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego korzystania z dostępnych narzędzi
2. Porządkowanie terenu po zimie	

3. Grabienie	ogrodniczych.
4. Pielenie chwastów na rabatach przy wejściu głównym , przy salce sportowej i przy stolarni	b) Nauka umiejętności współpracy.
5. Sadzenie nowych roślin	c) Utrwalanie umiejętności posługiwania się narzędziami ogrodniczymi
6. Przesadzanie krzewów na inne miejsca	d) Uwrażliwianie na piękno przyrody i świat roślin.
7. Przycinanie bukszpanów	e) Doskonalenie umiejętności samodzielnego wykonywania prostych prac w ogródku
8. Zamiatanie chodnika	f) Dbanie o wspólne dobro.
9. Układanie nowych obrzeży oddzielających rabaty od trawnika	g) Wyrabianie nawyku systematyczności poprzez pielęgnację roślin .
10. Koszenie trawy	h) Doskonalenie zdolności manualnych. Ćwiczenie dokładności i pomysłowości
11. Obsypywanie korą by zabezpieczyć ziemię przed nadmiernym wysychaniem i przed rozsiewaniem chwastów	
12. Podlewanie ogrodu w okresach suchych	
13. Usuwanie chwastów z chodnika	
14. Montowanie pergoli wykonanej w pracowni stolarskiej	
15. Przygotowanie części ogrodu pod sadzonki wikliny	
16. Montowanie nowych regałów w pracowni ogrodniczej.	
17. Wysiewanie nowych roślin i rozsada młodych sadzonek	
18. Dbanie o rośliny (oczyszczanie z zeschłych liści, podsypywanie nawozem)	
19. Zbieranie orzechów	
20. Przycinanie krzewów w okresie jesiennym	
21. Kopczykowanie krzewów przed zimą	
22. Grabienie opadłych liści	
23. Odśnieżanie w okresie zimowym	
24. Prace w budynku:	
25. Podlewanie i pielęgnacja roślin doniczkowych	
26. Comiesięczne czyszczenie akwarium	

Aktywności kulturalno – rekreacyjne

Wśród licznych aktywności kulturalno - rekreacyjnych planowane są:

1. Trzydniowa wycieczka – do Malborka, Sopotu i Gdyni. W tym celu został złożony w ub. roku wniosek do PFRON w Wołominie o dofinansowanie przedsięwzięcia. *(Wycieczka zaplanowana jest w to samo miejsce co w zeszłym roku gdyż się nie odbyła)*
2. Udział przynajmniej w dwóch imprezach sportowo – integracyjnych w m/in w Ostrowi Mazowieckiej i Sokołowie Podlaskim.
3. Aktywny udział przynajmniej w jednej imprezie o charakterze artystyczno- estradowym – np. „Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych w Wołominie”

Częstotliwość poszczególnych zajęć

Zajęcia, które odbywają się **codziennie**

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

oraz Trening zaradności życiowej 15 - 20 godz. tyg. (3- 4 h x 5 dni)

Trening kulinarny

20 - 25 godz. tyg. (4 - 5 h x 5 dni)

Zajęcia artystyczno- plastyczne

20 - 25 godz. tyg. (4 - 5 h x 5 dni)

Zajęcia porządkowe

5 - 7 godz. tyg. (1 - 1,5 x 5 dni)

Zajęcia odbywające się z **mniejszą częstotliwością**

Zajęcia modelarsko – stolarskie

12 - 20 godz. tyg. (po 4 - 5 h x 3- 4 dni)

Zajęcia botaniczno – ogrodnicze

12 - 20 godz. tyg. (po 4 - 5 h x 3- 4 dni)

Zajęcia społeczności

1 raz w tygodniu 1 - 1,5 h dla wszystkich uczestników

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego w tym: sportowe, gimnastyka, gry i zabawy planszowe, filmowe

min. 2 x w tygodniu pomiędzy zajęciami lub po zajęciach

1. Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy odbywają się w grupach 5 - 8 osobowych, nad którymi opiekę sprawują terapeuci. Wyjątki stanowią zajęcia, w których pożądana jest obecność całej społeczności Domu: zebrania społeczności, wspólny posiłek, imprezy okolicznościowe, zajęcia rekreacyjno-sportowe.

2. Kluczowym kryterium udziału uczestnika w danym treningu jest indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego ale też o doborze grupy warsztatowej mogą stanowić zainteresowania, wzajemne sympatie, zbliżony stan psychofizyczny, preferencje uczestników.

**ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
CARITAS
DIECEZJI WARSZAWSKO-PRASKIEJ
05-250 Radzymin, ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 1
NIP 113-10-79-818, Regon 040013098
tel. /22/ 786 54 74**

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
Caritas DWP w Radzyminie
mgr Jarosław Załucki