

UCHWAŁA NR V-41/2016
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 22 marca 2016r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2016 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu

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 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2016 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



STAROSTA

Kazimierz Kąkowski

Radca Prawny
WA 10459

Monika Dąbrowska

DYREKTOR
Powiatowego Centrum
Pomocy Rodzinie
w Wołominie

Wacław Burakowski

Tłuszcz, dn. 19.01.2016 r

Powiatowy Środowiskowy
Dom Samopomocy nr 3
w Tłuszczu
05-240 TŁUSZCZ, ul. Szkolna 4
NIP 1251477852
REGON 141298266

Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu na rok 2016

W 2016 roku w ramach bieżącej pracy terapeutycznej będzie realizował działania wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy zapewniając:

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu- dbałość o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny realizowany jest poprzez:

- rozmowę indywidualną terapeuty z osobą, której dbanie o wygląd zewnętrzny budzi zastrzeżenia,
- pogadanki na temat dbania o higienę osobistą naukę samodzielnego mycia się i ubierania,
- nauka samodzielnego i estetycznego nakrywania do stołu,
- u osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności nauka wiązania sznurówek, zakładania butów i odzieży.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu- trening kulinarny, umiejętności praktycznych gospodarowania własnymi środkami realizowany jest poprzez:

- zajęcia w pracowni kulinarnej (estetyczne przygotowanie posiłku, nauka savoir-vivre, nauka poznawania ciekawostek kulinarnych, planowanie posiłku, poznawanie przepisów kulinarnych, zakupy artykułów spożywczych, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego w tym: mikrofalówka, zmywarka, mikser itp. wyrabianie nawyku zakładania odzieży ochronnej, obróbka produktów tj. mycie i obieranie warzyw, owoców, poznają sposoby parzenia kawy, herbaty, sporządzania potraw i prostych dań, nauka prawidłowego przechowywania żywności,
- rozmowy grupowe na temat segregacji odpadów,
- nabywanie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy i sporządzanie dokumentów aplikacyjnych),
- zajęcia porządkowe (nauka sprzątania, dbanie o estetyczny wygląd ośrodka, nauka posługiwania się pralką itp.),
- zajęcia indywidualne (robiecie osobistych zakupów przez uczestników poprzez wyjścia do sklepów, poznawanie wartości pieniądza, wyjścia do urzędów, biblioteki, poczty, banku).

II. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach,

w instytucjach kultury, realizowany jest poprzez:

- zajęcia grupowe (wyjścia na przedstawienia, wyjazdy grupowe, w pracowniach, organizacja urodzin, spotkań okolicznościowych z udziałem zaproszonych gości min. rodziców, odwiedzanie dowolnego ośrodka i miejsca kultury),
- zajęcia indywidualne (podczas załatwiania spraw urzędowych, biblioteki, wizyty w przychodniach rodzinnych, u specjalistów),
- pomoc w rozwiązywaniu osobistych trudności w relacjach z kolegami z Ośrodka, rodzicami, sąsiadami itp.,
- konkurs wiedzy o zdrowiu,
- trening rozmów przez telefon,
- zajęcia w grupie z radzenia sobie ze stresem, wyjaśniania konfliktów,
- ćwiczenia indywidualne i grupowe (głównie osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności): segregowanie, porównywanie, klasyfikowanie na konkretach,
- ćwiczenia formułowania krótkich, poprawnych wypowiedzi słownych.

III. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu realizowany jest poprzez:

- zajęcia czytelnicze (odwiedzanie biblioteki),
- zajęcia sportowe i taneczne w ośrodku bądź na boisku sportowym w Tłuszczu, zajęcia fitness oraz na siłowni w Szkole Podstawowej w Tłuszczu, oraz zajęcia w Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Tłuszczu,
- Hipoterapia,
- różnego rodzaju wspólne wyjazdy, wyjścia np. basen, kręgle, wystawy, koncerty, muzea itp.
 - słuchanie muzyki relaksacyjnej,
 - zajęcia rękodzielnicze,
 - gry i zabawy świetlicowe, panele dyskusyjne i pogadanki,
 - zajęcia manualne i grafomotoryczne z przeznaczeniem dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
 - zajęcia z podstaw nauki języka angielskiego z podziałem na Gr. I i II.

IV. Poradnictwo psychologiczne realizowane jest poprzez:

- indywidualne i grupowe zajęcia mające na celu min. rozwiązywanie problemów, konfliktów w ŚDS oraz problemy nurtujące uczestników ŚDS.

V. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych realizowana jest poprzez:

- pomoc w umawianiu wizyt u lekarzy specjalistów wg. potrzeb
- zajęcia indywidualne.

V. Terapia ruchowa, w tym zajęcia sportowe, turystykę i rekreację realizowana jest poprzez:

- gimnastyka, ćwiczenia ogólnokondycyjne;
- gry i zabawy zespołowe,
- zajęcia sportowe dostosowane do potrzeb uczestników,
- spacer i wycieczki dostosowane do tematyki zajęć,
- ćwiczenia usprawniające staw nadgarstkowy, palce rąk i koordynację wzrokowo-ruchową,
- ćwiczenia płynnych ruchów pisarskich,
- ćwiczenia ogólnej sprawności ruchowej i rozwijającej zręczność,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- zajęcia fitness na salce rekreacyjnej w Szkole Podstawowej,
- zajęć z elementami tańca, karaoke.

VI. Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej realizowane są poprzez:

Zajęcia w pracowni ceramiczno-artystyczno-plastycznej:

- wykonywanie z krepiny, bibuły kwiatów,
- wyklejanie obrazków na tekturze kulkami z bibuły, kolorowych gazet, ozdabianie ramek do obrazów,
- wykonywanie masy papierowej, tworzenie z niej figur o różnych kształtach, po wyschnięciu zdobnictwo (z wykorzystaniem balonów),
- wykonywanie kartek okolicznościowych,
- wykonywanie sezonowych dekoracji placówki itp.
- poznawanie różnych technik, stosowanie ich na papierze, płótnie, szkłe, glinie, tekturze, kawałku drewna, itp.
- malowanie różnymi rodzajami materiału farba plakatowa, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek,
- nauka na kole garncarskim, lepienie i wyrabianie z gliny, szkliwienie.

Zajęcia w pracowni teatralno-tv:

- uczestnicy wystawiają przedstawienia z podziałem na role (przedstawienia dobierane do tematyki imprez okolicznościowych),
- występy scenach Domów Kultury,
- dobór odpowiedniej choreografii.

Zajęcia w ogrodzie w okresie wiosna-lato:

- pielęgnacja roślin doniczkowych,

- praca w ogrodzie warzywnym (kopanie, sianie, pielęgnacja roślin itd.),
- utrzymanie, pielęgnacja ogrodu kwiatowego,
- zakładanie i utrzymanie klombów,
- porządkowanie posesji, dbałości o trawnik itp.,
- naprawy, konserwacja narzędzi i urządzeń do pracy w ogrodzie,

Zajęcia i treningi będą odbywać się według opracowanego tygodniowego planu pracy w godz. 8³⁰-15³⁰. Usługi w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu realizowane są w formie **indywidualnych i/lub zespołowych treningów**. Dobór formy zajęć zależy od przedmiotu treningu i aktualnych potrzeb, a także ogólnych możliwości treningi w 2016 roku dotyczą uczestników Domu typu B. Ich poziom dostosowany będzie do poziomu funkcjonowania poszczególnych uczestników.

KIEROWNIK

mgr Anna Giza-Brzostek

RAMOWY TYGODNIOWY HARMONOGRAM PLANU PRACY POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY NR 3 W TŁUSZCZU

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-8.45	Czas organizacyjny, min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny, min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny, min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny, min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny, min. organizacja dowozu
8.45-10.00	-zebranie całej grupy tzw. „społeczność terapeutyczna”	-zajęcia ceramiczne (zajęcia manualne) -panel dyskusyjny i prasówka na tematy wybrane przez uczestników (co tydzień inna tematyka)	-rozwoj indywidualnych uzdolnień, indywidualne, - wyjścia do biblioteki	-trening budżetowy (robienie zakupów, poznawanie wartości pieniądza), -wyjścia do sklepu, urzędów, banku, poczty wg. potrzeb	-zajęcia rękodzielnicze, -trening budżetowy
10.00-11.00	-zajęcia manualne, -język angielski z podziałem na grupy GR.I --zajęcia indywidualne lub w małych grupach	-trening umiejętności społecznych -konkurs wiedzy o różnej tematyce -zajęcia fitness na salce gimnastycznej w Szkole Podstawowej	-zajęcia indywidualne lub w małych grupach: rehabilitacja ruchowa, ćwiczenia ogólnokondycyjne przy muzyce, - zajęcia sportowe wg potrzeb uczestników	-biblioterapia (zwydżdzanie biblioteki, czytanie książek, - język angielski GR.II	-zajęcia indywidualne lub w małych grupach: rehabilitacja ruchowa, -ćwiczenia ogólnokondycyjne, manualne przy muzyce, -zajęcia radzenie sobie ze stresem i wyjaśniania konfliktów
11.00-12.30	-zajęcia kulinarne (estetyczne podawanie potraw) -zajęcia ceramiczne (ceramika, malarstwo), -zajęcia teatralne	-zajęcia kulinarne (planowanie przepisów, ciekawostek kulinarnych, -ćwiczenia relaksacyjne	-zajęcia kulinarne (tajniki savoir-vivre)	-zajęcia kulinarne (nauka wykonywania dekoracji potraw), -zajęcia ceramiczne, -zajęcia teatralne, -zajęcia taneczne i nauki śpiewu	-zajęcia kulinarne (pogadanka na temat zasad zdrowego odżywiania się)

12.30-13.30	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa
13.30-14.30	-poradnictwo psychologiczne (rozwiązywanie problemów zajęcia indywidualne lub grupowe), - trening umiejętności społecznych - nauka rozmów przez telefon	-zajęcia teatralne z elementami choreografii -zajęcia z elementami tańca i śpiewu	-trening zaradności życiowej (nauka prania, prasowania, składania ubrań), trening higieniczny samoobsługi (nauka mycia się i ubierania, sznurowania i zakładania butów i odzieży)	-samodzielne ubieranie się (zapinanie guzików, suwaka, sznurowanie obuwia)	trening higieniczny samoobsługi (nauka doskonalenia samodzielnego mycia się i ubierania, dbania o wygląd zewnętrzny), -zajęcia indywidualne
14.30-15.00	-trening zaradności życiowej (nauka prania, prasowania), trening higieniczny samoobsługi (nauka doskonalenia samodzielnego mycia się i ubierania), -nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego	-gry i zabawy świetlicowe, -ćwiczenia indywidualne (segregowanie, porównywanie, klasyfikowanie na konkretnych)	-gry i zabawy świetlicowe,	-poradnictwo (rozwiązywanie problemów zajęcia indywidualne lub grupowe), -pomoc w rozwiązywaniu osobistych trudności w relacjach z kolegami, rodzicami i sąsiadami	-gry i zabawy świetlicowe, -zajęcia indywidualne, -zajęcia z elementami tańca, śpiewu i choreografii - karaoke
15.00-15.30	-prace porządkowe (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), -uzupełnianie dokumentacji	-prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), -uzupełnianie dokumentacji	-prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), -uzupełnianie dokumentacji	-prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), uzupełnianie dokumentacji	-prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), -uzupełnianie dokumentacji
15.30-16.00	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu

RE Powyższy harmonogram uzupełniany jest w planie działalności wydarzeniami integracyjnymi, kulturalnymi i rozrywkowymi:

STYCZEŃ

1. Kulig
- wyjazd do gospodarstwa agroturystycznego „Po Kądzieli”;
3. Zabawa karnawałowa pt. „Gwiazdy disco polo” z zaproszeniem zaprzyjaźnionego ŚDS z Ząbek.

LUTY

1. Występ w wykonaniu uczestników ŚDS w Bibliotece Publicznej w Tuszczu, przedstawienie pt. „Dziewczynka z zaparkami”;
2. Organizacja poczty walentynkowej oraz dyskoteka z poczęstunkiem;

MARZEC

1. Organizacja Dnia kobiet;
2. Topienie Marzanny;
3. Uczestnictwo w Rekreacjach Wielkopostnych;
4. Wyjazd do Warszawy- zwiedzania Belwederu;
5. Organizacja spotkania Wielkanocnego z udziałem zaproszonych gości

KWIECIEŃ

1. Hipoterapia;
2. Zajęcia integracyjne z grupą osób z Centrum Pomocy Dziecka i Rodzinie w Tuszczu.

MAJ

1. Grill- z okazji powitania wiosny;
2. Organizacja Dnia Matki;
- robienie kart okolicznościowych oraz upominków w wykonaniu podopiecznych
- poczęstunek w ogrodzie z udziałem zaproszonych rodziców;
3. Wyjazd do ZOO Warszawa.

CZERWIEC

1. Wyjazd na coroczny festyn organizowany z okazji Dnia Dziecka w Brańszczyku.
2. Wycieczka- zwiedzanie ogrodu botanicznego w Powsinie;
3. Udział w Dniach Tuszczu (pokaz prac ceramicznych uczestników ŚDS na stoisku);

4. Organizacja występu grupy teatralnej ŚDS w Miejskim Domu Kultury w Tuszczu oraz w Wołominie.

LPIEC

1. Hipoterapia.
2. Organizacja wyjazdu do Farmy Iluzji.

SIERPIEŃ

1. Wyjazd do Łazienek w Warszawie.

WRZESIEŃ

1. Wyjazd na kręgle.

PAŹDZIERNIK

1. Organizacja grillu w ogródku z okazji pożegnania lata;
2. Wyjazd do kina na wybrany film.

LISTOPAD

1. Zwiedzanie miejsc poświęconych pamięci poległych w obronie ojczyzny.
2. Zabawa Andrzejkowa (wróżby, poczęstunek, zabawa).

GRUDZIEŃ

1. Zabawa Mikołajkowa- 6 grudnia;
2. Organizacja spotkania wigilijnego z udziałem zaproszonych gości;
3. Występ grupy teatralnej w corocznym Przeglądzie twórczości : „Wierszem i sercem malowane” w Miejskim Domu Kultury w Wołominie.