

Uchwała Nr IV-85/2014  
Zarządu Powiatu Wołomińskiego  
z dnia 8 maja 2014 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2014 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2013 r. poz. 595 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) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Po zaakceptowaniu przez Wojewodę Mazowieckiego zatwierdza się:

1) Plan Pracy na rok 2014 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



wz. STAROSTY  
*Konrad Rytel*  
WICESTAROSTA

**PLAN PRACY**  
**POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO**  
**DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE**  
**W 2014 ROKU**

## RAMOWY PLAN PRACY

W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE

W ROKU 2014

Realizowany w 2014 roku plan pracy z założenia będzie w głównej mierze nawiązywał do poprzednich lat, do już prowadzonych działań, wynikających z charakteru placówki, jej statutowych celów i założeń programu działania.

Podejmowana aktywność koncentruje się przede wszystkim w obszarze szeroko rozumianej poprawy jakości życia uczestników, będących osobami przewlekle chorymi psychicznie, w obszarze kwalifikacji merytorycznych zespołu wspierająco-aktywizującego, współpracy z osobami bliskimi uczestników w formie podejmowanych w miarę możliwości indywidualnych kontaktów, wchodzeniu w relacje z innymi placówkami i instytucjami, działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych.

Praca z uczestnikami zorientowana jest na wzrost ich kompetencji społecznych poczynając od podtrzymywania i wzmacniania aktywności życiowej, wypracowywania planu dnia, uczestniczenia w zajęciach, po wspieranie poszukiwania zatrudnienia. Oferowane zajęcia, w zależności od prezentowanych przez konkretne osoby niepełnosprawnych, mają na celu:

- usprawnienie przebiegu funkcji poznawczych;
- obniżenie poziomu napięcia psychicznego – niepokoju, lęku;
- poszukiwanie rozwiązań konkretnych, często trudnych emocjonalnie sytuacji społecznych, dając możliwość ich reaktywnego oglądu, poprawiających orientację społeczną i budujących krytyczny dystans wobec własnych wzorców zachowań;
- wzmacniających poczucie własnej wartości poprzez działania plastyczne, prezentacje teatralne, pozyskiwanie wiedzy m.in. z zakresu obsługi komputera czy znajomości języka angielskiego;
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za przebieg procesu leczenia i w szerszym kontekście na swoje funkcjonowanie w różnych sferach życia.

Proces wspierająco-aktywizujący realizowany jest w zajęciach grupowych i w relacjach indywidualnych przybierających formę ujętych w planie tygodnia zajęć lub kontaktów o charakterze wspierająco-podtrzymujących, nastawionych na analizowanie aktualnych zdarzeń, problemów, oczekiwań obu stron, wypracowanie satysfakcjonującego sposobu postępowania.

W indywidualnych przypadkach wspierana jest aktywność w szukaniu zatrudnienia.

**Stałe pozycje tygodniowego planu zajęć przedstawiają się następująco:**

#### **PONIEDZIAŁEK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ROZMOWY INDYWIDUALNE , ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE POSIŁKU, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 11.30 – RĘKODZIEŁO

11.45 – 12.30 – PSYCHOEDUKACJA

11.30 – 13.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY

12.40 – 13.25 – ZAJĘCIA PLASTYCZNO MUZYCZNO RELAKSACYJNE

13.45 – 14.30 (po obiedzie) – JĘZYK ANGIELSKI

15.00 – 18.00 – GRY STOLIKOWE

#### **WTOREK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ROZMOWY INDYWIDUALNE , ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE POSIŁKU, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 11.30 – ZAJĘCIA RELAKSACJI NA MATERACACH

11.30 – 13.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY

11.40 – 12.10 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOREKCYJNO – WYRÓWNAWCZE

12.15 – 13.15 – ZAJĘCIA TEATRALNE

13.30 – 14.30 – ZEBRANIE PROBLEMOWE

14.30 – 15.30 (po zebraniu) – TRENING ROZWIĄZYWANIA TRUDNYCH SYTUACJI

15.30 – 16.30 – ZAJĘCIA AKWARYSTYCZNE

#### **ŚRODA**



08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ROZMOWY INDYWIDUALNE , ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE POSIŁKU, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30/ 11.00 – do 18.00       - DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY Z PROJEKCJĄ FILMU;  
   - WYJŚCIE/SPACER;  
   - WITRAŻ/ ZAJĘCIA PLASTYCZNE;  
   - GRY STOLIKOWE.

#### **CZWARTEK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ROZMOWY INDYWIDUALNE , ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE POSIŁKU, ŚNIADANIE

10.15 – 11.00 – USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ – I TURA

11.15 – 12.00 – USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ – II TURA

11.30 – 12.30 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

12.20 – 12.45 – GRUPOWE ZAJĘCIA MUZYCZNE

12.30 – 13.30 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

13.30 – 14.30 (po obiedzie) – TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA

14.30 – do końca dnia – GRY STOLIKOWE

#### **PIĄTEK**

08.00 – 09.00 - SPRAWY ORGANIZACYJNE, ROZMOWY INDYWIDUALNE , ZAPISY NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE POSIŁKU, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA NA KRZESEŁKACH

10.30 – 11.15 – SPOTKANIA Z KSIĄŻKĄ

11.30 – 13.00 – WITRAŻ

11.30 – 12.30 – ELEMENTY SAMOOBRONY

12.30 – 13.30 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

13.30- 14.15 - ZEBRANIE ORGANIZACYJNE

15.00 – 16.-00 – ZEBRANIE PERSONELU

W klubie filmowo-dyskusyjnym dobór filmów dokonywany jest wspólnie z uczestnikami. Zasadą wiodącą stała się tematyka bliska doświadczeniom życiowym, stawiająca pytania natury moralnej, światopoglądowej, oczekująca zakreślenia granic.

W repertuarze pojawiają się również produkcje uznane przez kino światowe, laureaci prestiżowych nagród.

Pod umownym hasłem gier stolikowych kryją się m.in. najnowsze gry planszowe, wykorzystujące, obok spostrzegawczości, refleksu, także kreatywność w tworzeniu własnych historii, budowaniu ciągów przyczynowo-skutkowych, formułowaniu bardziej złożonych wypowiedzi.

W bieżącym roku planowane jest wzbogacenie tej oferty spędzania czasu o gry interaktywne, angażujące w znaczącym stopniu sferę ruchową, oparte o koordynację wzrokowo-ruchową, plastyczność, szybkość i płynność ruchu.

Ponadto tradycyjnie uczestnicy wykonują dyżury porządkowe, na czym zasadza się utrzymanie ładu i porządku zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz ośrodka. Obok dyżurów śniadaniowych i porządkowych, punktowanych według wypracowanej wcześniej skali, kontynuowana jest lista aktywności spontanicznej – zachowań społecznych odpowiadających na wyzwania konkretnej sytuacji.

Środowe wyjścia grupowe planowane są na zebraniach społeczności i stanowią wypadkową propozycji uczestników i personelu.

#### **Wydarzenia o względnie określonych miejscach w planach rocznych:**

STYCZEŃ	przygotowywanie wniosków turnusowych
LUTY/MARZEC	wyłonienie i nagrodzenie laureatów rocznej rywalizacji w zakresie dyżurów, jak również spontanicznej aktywności celowej
MARZEC	generalne porządki wiosenne, przygotowywanie kartek świątecznych i okolicznościowe spotkanie przy Śniadaniu Wielkanocnym
MAJ	Dzień Godności Osoby Niepełnosprawnej w Wołominie – impreza integracyjna
CZERWIEC	Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w Wołominie - impreza integracyjna
LIPIEC/SIERPIEŃ	wyjścia i wyjazdy rekreacyjne, wycieczki,
WRZESIEŃ	turnus usprawniająco-rekreacyjny
PAŹDZIERNIK	generalne porządki jesienne
LISTOPAD	odwiedzanie grobów osób, które zapisały się w historii ośrodka, przygotowywanie kartek świątecznych

GRUDZIĘN przygotowania do XIII edycji Powiatowego Przeglądu Umiejętności Artystycznych Osób Niepełnosprawnych „Wierszem i sercem malowane” w MDK w Wołominie - impreza integracyjna. Wieczera Wigilijna – spotkanie okolicznościowe.

Pozostajemy we współpracy z Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia” z możliwością korzystania z nieodpłatnych szkoleń dla personelu placówki i udziałem w wycieczkach dla uczestników.

W ramach wewnętrznych szkoleń proponujemy następujące tematy:

- Rola i miejsce terapii w systemie rehabilitacji,
- Rozmowa motywująca do zmian,
- Zaburzenia procesów myślowych i ich komunikacyjne konsekwencje,
- Zrozumieć świat przeżyć osoby ze schizofrenią,
- Pacjent psychiatryczny – przywrócenie do pracy.
- Papieros dla pacjenta psychiatrycznego
- Udane życie z przewlekłą chorobą psychiczną
- Religijność i potrzeby duchowe osoby z zaburzeniami psychicznymi

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Wołominie planuje utrzymywanie współpracy z:

- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie
- Mazowieckim Centrum Psychiatrii „Drewnica”
- Poradnię Zdrowia Psychicznego w Ząbkach
- Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MCP „Drewnica”
- Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”
- Warsztatami Terapii Zajęciowej w Ząbkach
- Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie
- Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie
- Ośrodkiem Rehabilitacyjno-Edukacyjno\_Wychowawczym w Wołominie
- Miejskim Domem Kultury w Wołominie
- Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej
- Środowiskowymi domami samopomocy

PŚDS jest członkiem Mazowieckiego Forum Środowiskowych Domów Samopomocy.

UWAGI:

Zastrzega się możliwość modyfikowania tygodniowego planu pracy stosownie do aktualnych potrzeb, np. przygotowania prezentacji scenicznej, wystawy prac plastycznych, czy w okresie letnim preferowania zajęć rekreacyjnych...

Plan pracy uwzględnia dość trudne warunki lokalowe, wymagające precyzyjnego grafiku zajęć. Placówka funkcjonuje w oczekiwaniu poprawy tej sytuacji w wyniku przeniesienia do nowego budynku. Inwestycja została ujęta w planie budżetowym Powiatu Wołomińskiego na 2014 rok z potwierdzeniem wcześniej wskazanej lokalizacji.

KIEROWNIK  
Powiatowego Środowiskowego  
Domu Samopomocy w Wołominie  
*mgr Grażyna Rusiecka*