

Uchwała Nr *V-86/2015*
Zarządu Powiatu Wołomińskiego
z dnia *28 kwietnia 2015 r.*

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2015 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 ze zm.) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2015 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



[Signature]
STAROSTA
Kazimierz Rakowski

DYREKTOR
Powiatowego Centrum
Pomocy Rodzinie
w Wołominie
[Signature]
Maciej Burakowski

RADCA PRAWNY
WA-8661
[Signature]
Anna Kłosowska

Powiatowy Środowiskowy
Dom Samopomocy w Wołominie
05-200 Wołomin, ul. Warszawska 5 A
tel./fax 022 787-09-76
NIP 1251471559
REGON 015326840

PLAN PRACY
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO
DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE
W 2015 ROKU

RAMOWY PLAN PRACY

W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE

W ROKU 2015

Plan pracy, którego realizacja przewidywana jest w 2015 roku w swej zasadniczej części nawiązuje do poprzednich lat, do już wcześniej prowadzonych działań, które stanowią o charakterze placówki i wypełniają jej statutowe cele i przyjęte założenia programu działania.

Proponowana 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 pożądanych społecznie zachowań, kształtowania poczucia odpowiedzialności, decyzyjności i skuteczności, po wspieranie poszukiwania zatrudnienia. Oferowane zajęcia, w zależności od prezentowanych przez konkretne osoby niedomogów, mają na celu:

- usprawnienie przebiegu funkcji poznawczych;
- obniżenie poziomu napięcia psychicznego – niepokoju, lęku;
- poszukiwanie rozwiązań konkretnych, często trudnych emocjonalnie sytuacji społecznych, dając możliwość ich relatywnego oglądu, poprawiających orientację społeczną i budujących krytyczny dystans wobec własnych wzorców zachowań;
- wzmacnianie poczucia 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 na zajęciach grupowych i w relacjach indywidualnych, przybierających formę zajęć ujętych w planie tygodnia bądź kontaktów o charakterze wspierająco-podtrzymującym, nastawionych na omawianie i klaryfikowanie aktualnych zdarzeń, interwencję w kryzysie życiowym lub zdrowotnym, wypracowanie satysfakcjonującego sposobu postępowania.

W indywidualnych przypadkach wspierana jest aktywność w podnoszeniu kwalifikacji czy 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 – 14.00 – ZAJĘCIA RELAKSACYJNE - MASAŻ

13.45 – 14.30 (po obiedzie) – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

15.00 – 18.00 – GRY STOLIKOWE/SPRAWNOŚCIOWE

WTOREK

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

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE POSIŁKU, ŚNIADANIE

10.00 – 10.45 – USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ – I tura

10.45 – 12.15 – USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ – II tura

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

WYKONYWANIE DYŻURÓW PORZĄDKOWYCH (odkurzanie i mycie podłóg)

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/SPRAWNOŚCIOWE

CZWARTEK

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 RELAKSACYJNE NA MATERACACH

11.30 – 12.15 – LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

11.30 – 12.15 – TRENING CZYSTOŚCI

12.20 – 13.20 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

13.30 – 14.15(po obiedzie) – TANIEC

14.20 – 15.05– TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA

15.30 – do końca dnia – GRY STOLIKOWE / SPRAWNOŚCIOWE

Okup

WYKONYWANIE DYŻURÓW PORZĄDKOWYCH (odkurzanie i mycie podłóg)

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 – ZAJĘCIA PLASTYCZNO-MUZYCZNO-RELAKSACYJNE

11.30 – 13.00 – WITRAŻ

11.20 – 11.50 – PRASÓWKA

12.00 – 12.30 – ZUMBA/AEROBIC/TANIEC – ZAJĘCIA RUCHOWE

12.30-13.30 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

12.30 – 13.15 - BIBLIOTERAPIA

13.30 – 14.15 – ZEBRANIE ORGANIZACYJNE

14.15 (po zebraniu) – 15.00 – ELEMENTY SAMOOBRONY

15.00 – 16.00 – ZEBRANIE ZESPOŁU WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCEGO

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 zakreślania granic. Pojawiają się również produkcje znaczące dla kina światowego. Planowane jest wzbogacenie repertuaru przez włączenie filmów dokumentalnych.

Gry stolikowe to m.in. najnowsze gry planszowe, wykorzystujące, obok spostrzegawczości, refleksu, także kreatywność w tworzeniu własnych historii, budowaniu ciągów przyczynowo-skutkowych, formułowaniu bardziej złożonych wypowiedzi. Oferta wzbogaciła się o X-BOX'a, dającego możliwość interaktywnego uczestniczenia w działaniach sportowych, tanecznych... Przez uczestników preferowane są gry sportowe z zakresu różnorodnych dyscyplin sportowych, wymagających koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkości i płynności ruchu., wprowadzających element rywalizacji.

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 tradycyjnie stanowią wypadkową propozycji uczestników i personelu.

Kontynuowane będą nowe propozycje wspólnego spędzania czasu jak cykliczny konkurs kulinarny, bazujący na gotowych składnikach o nazwie zaczerpniętej z programu telewizyjnego MasterChef oraz Dzień Elegancji przypadający na ostatni czwartek każdego miesiąca.

W porze letniej będziemy chcieli utrzymać piesze wyprawy do prywatnej stajni w Kobyłce, z możliwością nauki jazdy konnej, rekreacyjnych przejazdów bryczką, zyskania wyobrażenia o pielęgnacji koni.

Od ponad 4 lat ważniejsze czy ciekawsze wydarzenia z życia środowiskowego domu dokumentowane są wpisami i zdjęciami na blogu. Warstwa czysto informacyjna jest domeną terapeutki, natomiast opisy zdarzeń dokonywane są przy udziale uczestników.

Wydarzenia o względnie określonych miejscach w planach rocznych:

STYCZEŃ	wieczorny wyjazd do Warszawy na Starówkę celem podziwiania świątecznej iluminacji
LUTY/MARZEC	wyłonienie i nagrodzenie laureatów rocznej rywalizacji w zakresie dyżurów, jak również spontanicznej aktywności celowej
MARZEC	generalne porządki wiosenne, szykowanie kartek świątecznych , przygotowanie prezentacji scenicznej na Spotkanie Wielkanocne organizowane przez OPS w Wołominie

KWIECIEŃ	okolicznościowe spotkanie przy Śniadaniu Wielkanocnym, poprzedzone pracami kuchennymi
CZERWIEC	piknik rodzinny z okazji Dnia Dziecka – występ grupy teatralnej, Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w Wołominie - impieza integracyjna
LIPIEC/SIERPIEŃ	wyjścia i wyjazdy rekreacyjne, wycieczki,
PAŹDZIERNIK	Spartakiada na terenie Mazowieckiego Centrum Psychiatrii „Drewnica” z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, generalne porządki jesienne
LISTOPAD	odwiedzanie grobów osób , które zapisały się w historii ośrodka , przygotowywanie kartek świątecznych, tworzenie wspólnej pracy plastycznej na grudniowy Przegląd „Wierszem i sercem malowane”
GRUDZIEŃ	przygotowania grupy teatralnej do występu w ramach XIV edycji Powiatowego Przeglądu Umiejętności Artystycznych Osób Niepełnosprawnych „Wierszem i sercem malowane” w MDK w Wołominie – impreza integracyjna, wykonywanie drobnych upominków świątecznych dla bliskich, Wieczera Wigilijna – spotkanie okolicznościowe

W ramach wewnętrznych szkoleń proponujemy następujące tematy:

- Rola i miejsce terapii w systemie rehabilitacji,
- 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”
- Poradnią 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
- Miejskim Domem Kultury w Wołominie
- Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej
- Środowiskowymi domami samopomocy
- Prywatną stajnią w Kobyłce
- Ośrodkiem Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie

UWAGI:

Zastrzega się możliwość modyfikowania tygodniowego planu pracy stosownie do aktualnych potrzeb uczestników, potrzeb i możliwości placówki oraz innych okoliczności, np. przygotowania prezentacji scenicznej, wystawy prac plastycznych, czy w okresie letnim preferowania zajęć rekreacyjnych...

Plan pracy dostosowany jest do trudnych warunków lokalowych, narzucających precyzyjny rozkład zajęć. Placówka funkcjonuje w oczekiwaniu pozyskania nowej powierzchni użytkowej, odpowiadającej wymogom standardów. Prace nad zamysłem inwestycyjnym w formule partnerstwa publiczno-prywatnego zostały przerwane wyborami samorządowymi.

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego
Domu Samopomocy w Wołominie
mgr Grażyna Rusiecka