

Uchwała Nr *V-89/2015*  
Zarządu Powiatu Wołomińskiego  
z dnia *28 kwietnia 2015 r.*

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2015 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tuszczu

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 uchwała, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tuszczu, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2015 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tuszczu, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

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

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



*[Handwritten signature]*  
STAROSTA

*Kazimierz Rakowski*

DYREKTOR  
Powiatowego Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Wołominie  
*[Handwritten signature]*  
*Maciej Burakowski*

RADCA PRAWNY  
WA-8661  
*[Handwritten signature]*  
*Anna Kłosowska*

## **Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu na rok 2015**

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy nr 3 w Tłuszczu jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej prowadzoną przez powiat Wołomin, powołaną w celu wykonywania zadań z zakresu administracji rządowej określonych w ustawie o pomocy społecznej. Dom jest placówką pobytu dziennego, przeznaczoną dla osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Ośrodek wsparcia dziennego posiada 23 miejsca dziennego pobytu.

Celem głównym działań ŚDS w Tłuszczu jest osiągnięcie, przy aktywnym uczestnictwie podopiecznych, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

W 2015 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:

### **I. 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 nakrywania do stołu oraz dekorowania podczas okazjonalnych spotkań w gronie gości (spotkanie wigilijne, wielkanocne)
- 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, 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,
- nauka segregowania odpadów,

- zajęcia komputerowe (nauka obsługi komputera oraz posługiwanie się internetem, nabywanie umiejętności aktywnego poszukiwania pracy i sporządzanie dokumentów aplikacyjnych),
- zajęcia porządkowe (nauka sprzątanania, dbanie o estetyczny wygląd ośrodka, nauka posługiwania się pralką itp.),
- zajęcia indywidualne (robienie osobistych zakupów przez uczestników poprzez wyjścia do sklepów, poznawanie wartości pieniądza).

**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 kultury),
- zajęcia indywidualne (podczas załatwiania spraw urzędowych, 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 Tuszczu,
- różnego rodzaju wspólne wyjazdy, wyjścia np. basen, kręgle, wystawy, koncerty, muzea itp.
  - słuchanie muzyki relaksacyjnej,
  - zajęcia plastyczne i rękodzieła,
  - gry i zabawy świetlicowe, panele dyskusyjne,
  - zajęcia manualne i grafomotoryczne z przeznaczeniem dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
  - zajęcia z podstaw nauki języka angielskiego.

**IV. Poradnictwo psychologiczne realizowane jest poprzez:**

- psychologa zatrudnionego w ŚDS (rozwiązywanie problemów, zajęcia indywidualne bądź grupowe).



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

- zajęcia indywidualne,
- pomoc w umawianiu wizyt u lekarzy specjalistów.

**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,
- zajęć z elementami tańca, śpiewu i choreografii.

**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, szkle, 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,

Środowiskowy Dom Samopomocy w Tuszczu czynny będzie 5 dni w tygodniu w godzinach 8<sup>00</sup>- 16<sup>00</sup>. Zajęcia prowadzone będą przez opiekunów i terapeutów w odpowiednio przydzielonych pracowniach i warsztatach. Zajęcia i treningi będą odbywać się według opracowanego tygodniowego planu pracy w godz. 8<sup>30</sup>-15<sup>30</sup>. Plan pracy na 2015 rok opiera się na podtrzymaniu posiadanych umiejętności oraz wypracowaniu nowych u osób z deficytami w sferze kontaktów oraz funkcjonowania w życiu codziennym.

Usługi w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy Nr 3 w Tuszczu realizowane są w formie **indywidualnych** i/lub **zespołowych treningów**. Dobór formy zajęć zależy od przedmiotu treningu i aktualnych potrzeb, a także ogólnych możliwości. Planowane do realizacji treningi w 2015 roku dotyczą uczestników Domu typu B. Ich poziom dostosowany będzie do poziomu funkcjonowania poszczególnych uczestników.

KIEROWNIK

  
mgr Agnieszka Brzostek

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

Powiatowy Środowiskowy  
Dom Samopomocy nr 3  
w Tłuszczu  
ul. Sycyna 4  
05-240 TŁUSZCZ  
NIP 1251477852  
REGON 141295266

<b>Godz.</b>	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
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 plastyczne i rękodzieła) -panel dyskusyjny na temat wybrane przez uczestników (co tydzień inna tematyka)	-rozwoj indywidualnych uzdolnień, indywidualne, zajęcia ogrodnicze (pielęgnacja roślin doniczkowych)	-trening budżetowy (robienie zakupów, poznawanie wartości pieniądza), -wyjścia do sklepu i urzędów	-zajęcia plastyczne i rękodzieła, -trening budżetowy
10.00-11.00	-zajęcia indywidualne lub w małych grupach:rehabilitacja ruchowa, ćwiczenia ogólnokondycyjne przy muzyce, -zajęcia manualne i grafomotoryczne z głównym przeznaczeniem dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności	-trening umiejętności społecznych -konkurs wiedzy o różnej tematyce	-zajęcia indywidualne lub w małych grupach:rehabilitacja ruchowa, ćwiczenia ogólnokondycyjne przy muzyce, -zajęcia sportowe wg potrzeb uczestników	-biblioterapia (zwiedzanie biblioteki, czytanie książek, -zajęcia komputerowe indywidualne	-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 -zajęcia ceramiczne, -zajęcia teatralne,	-zajęcia kulinarne, -ćwiczenia relaksacyjne, rehabilitacja ruchowa	-zajęcia kulinarne	-zajęcia kulinarne -zajęcia ceramiczne, -zajęcia teatralne,	-zajęcia kulinarne

		(ćwiczenia korekcyjne, manualne, oddechowe)			-zajęcia taneczne i nauki śpiewu	
12.30-13.30	Przerwa obiadowa	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	self-service (zapinanie guzików, suwaka, sznurowanie obuwnia).	trening higieniczny samoobsługi (nauka doboru ubrań, dbania o wygląd zewnętrzny), -zajęcia indywidualne (nauka sznurowania i zakładania butów)	trening higieniczny samoobsługi (nauka doboru ubrań, dbania o wygląd zewnętrzny), -zajęcia indywidualne (nauka sznurowania i zakładania butów)
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
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	Organizacja dowozu



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

#### **STYCZEŃ**

Dzień Babci i Dziadka

- organizacja kartek okolicznościowych.
- 2. Kulig
- wyjazd do gospodarstwa agroturystycznego z atrakcjami.
- 3. Zabawa karnawałowa.

#### **LUTY**

- 1. Organizacja poczty walentynkowej oraz dyskoteka z poczęstunkiem.

#### **MARZEC**

- 1. Organizacja Dnia kobiet.
- 2. Topienie Marzanny.
- 3. Uczestnictwo w Rekreacjach Wielkopostnych.

#### **KWIECIEŃ**

- 1. Organizacja spotkania Wielkanocnego z udziałem zaproszonych gości.

#### **MAJ**

- 1. Grill- z okazji powitania wiosny.
- 2. Organizacja Dnia Matki
- robienie kart okolicznościowych oraz upominków w wykonaniu podopiecznych,
- poczęstunek w ogrodzie z udziałem mam.

#### **CZERWIEC**

- 1. Wyjazd na coroczny festyn organizowany z okazji Dnia Dziecka w Brańszczyku.
- 2. Wycieczka- zwiedzanie Starego Miasta Warszawa.
- 3. Hipoterpia.
- 4. Organizacja występu grupy teatralnej w Miejskim Domu Kultury w Tuszczu.

#### **LPIEC**

- 1. Hipoterapia.



2. Organizacja wjazdu do ZOO-Warszawa.

### **SIERPIEŃ**

1. Wjazd do Muzeum Narodowego.

### **WRZESIEŃ**

1. Wjazd na basen.

2. Wjazd na przegląd twórczości Mazowieckich Środowiskowych Domów Samopomocy.

### **PAŹDZIERNIK**

1. Organizacja grilla w ogródku z okazji pożegnania lata.

### **LISTOPAD**

1. Zwiedzanie miejsc poświęconych pamięci poległych w obronie ojczyzny.

### **GRUDZIEŃ**

1. Zabawa Mikołajkowa- 6 grudnia.

2. Przygotowanie ozdób świątecznych i dekoracji ośrodka.

3. Organizacja spotkania wigilijnego z udziałem zaproszonych gości.

4. Występ grupy teatralnej w corocznym Przeglądzie twórczości : „Wierszem i sercem malowane” w Miejskim Domu Kultury w Wołominie.

**KIEBOWNIK**

*mgr Aleksandra Brzostek*