

UCHWAŁA NR V-38/2016
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 22 marca 2016 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2016 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 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 w Wołominie, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2016 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.



STAROSTA
Kazimierz Rakowski

Radca Prawny
WA-10459

Monika Dąbrowska

DYREKTOR
Powiatowego Centrum
Pomocy Rodzinie
w Wołominie
Marek Burakowski

RAMOWY PLAN PRACY
W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE
W ROKU 2016

Plan pracy, którego realizacja przewidywana jest w 2016 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. Dużą wagę też przywiązuje się do integracji grupy i wspierania bezpośrednich relacji interpersonalnych w kontekście przenoszenia ich na grunt kontaktów prywatnych, poza ośrodkowych.

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 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 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

12.45 – 13.30 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

13.45 – 14.30 (po obiedzie) – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

14.00 – 15.00 – TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA

15.00 – 17.00 – GRY STOLIKOWE/UKŁADANKI/XBOX

Okuy

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 – 12.15 – USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ (trzy tury)
- 11.30 – 13.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY
- 11.45 – 12.15 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOREKCYJNO – WYRÓWNAWCZE
- 12.30 – 13.30 – ZAJĘCIA TEATRALNE
- 13.30 – 14.30 – ZEBRANIE PROBLEMOWE
- 14.30 – 15.30 (po zebraniu) – TRENING INTEGRACYJNY
- 15.00 – 16.00 – 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;
 - ZAJĘCIA WITRAŻOWE/ ZAJĘCIA PLASTYCZNE;
 - GRUPOWE ZAJĘCIA KULINARNE (1x w miesiącu)
 - 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 – 12.00 – ZAJĘCIA RELAKSACYJNE NA MATERACACH (do trzech tur)

10.45 – 11.30 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

12.05 – 12.50 – LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

13.00 – 13.45 – BIBLIOTERAPIA

14.20 – 15.05 – TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

15.30 – do końca dnia – GRY STOLIKOWE / SPRAWNOŚCIOWE

WYKONYWANIE DYŻURÓW PORZĄDKOWYCH (odkurzenie 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

11.20 – 11.50 – PRASÓWKA

11.30 – 13.30 – ZAJĘCIA WITRAŻOWE

12.10 – 13.00 – TRENING ROZWIĄZYWANIA TRUDNYCH SYTUACJI

13.30 – 14.15 – ZEBRANIE ORGANIZACYJNE

14.15 (po zebraniu) – 15.00 – ELEMENTY SAMOOBRONY

15.00 – 16.00 – ZEBRANIE ZESPOŁU WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCEGO

Dwukrotnie w ciągu roku zespół wspierająco-aktywizujący w pełnym składzie zbiera się na zebraniu podsumowującym półroczny okres działalności.

Dyżury porządkowe, będące podstawą utrzymania ładu i porządku, zarówno w pomieszczeniach jak i na zewnątrz ośrodka wykonywane są przez uczestników. Poszczególne dyżury obejmują: podlewanie kwiatów i przecieranie parapetów oraz lusterek; wynoszenie śmieci; dbanie o czystość na stolikach; porządkowanie naczyń kuchennych; zmiatanie i mycie podłóg; mycie toalety; mycie łazienki; mycie klatki schodowej; sprzątnięcie szatni. Raz w miesiącu jest dodatkowy dyżur w kuchni – mycie lodówki, usuwanie kamienia z czajnika.

Obok dyżurów śniadaniowych i porządkowych, punktowanych według wypracowanej

wcześniej skali, kontynuowana jest lista aktywności spontanicznej – zachowań prospołecznych wynikających z pojawiających się wyzwań.

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

Podobnie w klubie filmowo-dyskusyjnym dobór filmów dokonywany jest wspólnie. Obok propozycji poważniejszych tematycznie, będą pojawiać się produkcje bardziej służące rozrywce.

Kontynuowane będą formy wspólnego spędzania czasu jak cykliczny konkurs kulinarny „MasterChef”, gry stolikowe i interaktywne, „dzień elegancji” przypadający na ostatni czwartek każdego miesiąca.

W porze letniej będziemy chcieli utrzymać piesze wyprawy do prywatnej stajni w Kobyłce, gdzie możemy część czasu wykorzystać na grillowanie.

Od kilku lat wydarzenia z życia środowiskowego domu dokumentowane są wpisami i zdjęciami na blogu, w czym swój udział mają także uczestnicy.

Wydarzenia o względnie określonych miejscach w planach rocznych:

STYCZEŃ	wieczorny wyjazd do Warszawy na Starówkę celem podziwiania świątecznej iluminacji
LUTY	wyłonienie i nagrodzenie laureatów rocznej rywalizacji w zakresie dyżurów i spontanicznej aktywności celowej
MARZEC	generalne porządki wiosenne, szykowanie kartek świątecznych , przygotowanie prezentacji scenicznej na Spotkanie Wielkanocne organizowane przez OPS w Wołominie, okolicznościowe spotkanie przy Śniadaniu Wielkanocnym, poprzedzone pracami kuchennymi
KWIECIEŃ	przygotowania do uroczystości 15-lecia naszego ŚDSu
MAJ	uroczyste spotkanie w Fabryczce Powiatowego Centrum Dziedzictwa i Twórczości z okazji 15-lecia Środowiskowego Domu Samopomocy w Wołominie

Chary

CZERWIEC	piknik rodzinny z okazji Dnia Dziecka – występ grupy teatralnej, Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w Wołominie - impreza integracyjna
LIPIEC/SIERPIEŃ	wyjścia i wyjazdy rekreacyjne, wycieczki,
WRZESIEŃ	wyjazd na dwutygodniowy turnus aktywizująco-rekreacyjny
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 XV 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 tym roku liczymy na możliwość zorganizowania we wrześniu turnusu aktywizująco-rekreacyjnego. Jeśli nie uda się pozyskać dofinansowania wówczas będziemy starać się wziąć udział w Mazowieckim Przeglądzie Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy w Sochaczewie.

W ramach wewnętrznych szkoleń pozostały do realizacji tematy:

- 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...

Placówka nadal funkcjonuje w oczekiwaniu na zmianę warunków lokalowych i dostosowanie do wymogów standardów.

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

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego
Domu Samopomocy w Wołominie
[Signature]
mgr Grażyna Rasińska