

UCHWAŁA NR V-80/2014  
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO  
z dnia 28 marca 2014r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2017 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 2016 r. poz. 814, 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 2017 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.

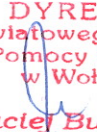
**§ 3**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



STAROSTA  
  
Kazimierz Rakowski

Radca Prawny  
WA 10459  
  
Monika Dąbrowska

DYREKTOR  
Powiatowego Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Wołominie  
  
Maciej Burakowski

## Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy Nr 3 w Tłuszczu na rok 2017

*W 2017 roku w ramach bieżącej pracy terapeutycznej będzie realizował działania wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. (Dz.U. Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.) 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 i estetycznego nakrywania do stołu,
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, spacer, wycieczki,
- u osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności nauka wiązania sznurówek, zakładania butów i odzieży.

*Trening realizowany będzie w formie indywidualnej i/lub zespołowo*

### **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, 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 sprzątnięcia, 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),
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, organizacja spotkań okolicznościowych, przedstawień itp.

*Trening realizowany będzie w formie indywidualnej i/lub zespołowo*

**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, bibliotece, wizyty w przychodniach rodzinnych, u specjalistów),
- pomoc w rozwiązywaniu osobistych trudności w relacjach z kolegami z Ośrodka, rodzicami, sąsiadami itp.,
- 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,
- zajęcia komputerowe,
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, organizacja spotkań okolicznościowych, przedstawień itp.

*Trening realizowany będzie w formie indywidualnej i/lub zespołowo*

**III . Trening umiejętności spędzania wolnego czasu realizowany jest poprzez:**

- zajęcia czytelnicze (odwiedzanie biblioteki),
- zajęcia sportowe i taneczne w ośrodku bądź na boisku sportowym Orlik w Tłuszczu, zajęcia relaksacyjne raz zajęcia ruchowe ,
- Hipoterapia,
- 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 edukacyjne,
- przedstawienia teatralne itp.
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy, organizacja spotkań okolicznościowych, przedstawień itp.

*Trening realizowany będzie w formie indywidualnej i/lub zespołowo*

**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.

*Trening realizowany będzie w formie indywidualnej i/lub zespołowo*

**VI. 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,
- spacery 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,
- karaoke,
- różne wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe min. wyjazdy itp.

*Trening realizowany będzie w formie indywidualnej i/lub zespołowo*

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

*Zajęcia w pracowni ceramiczno-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 plakatu, farba akrylowa, farba do szkła, pastele olejne, pastele suche, kredki ołówkowe i świecowe, ołówek,
- nauka na kole garncarskim, lepienie i wyrabianie z gliny, szklwienie.

*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, dbałość 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. 8<sup>30</sup>-15<sup>30</sup> (załącznik nr. 1) oraz harmonogramu uzupełnianego w planie działalności wydarzeniami integracyjnymi, kulturalnymi i rozrywkowymi (załącznik nr. 2). Dobór formy zajęć zależy od przedmiotu treningu i aktualnych potrzeb, a także możliwości uczestników Domu typu B. Ich poziom dostosowany będzie do poziomu funkcjonowania poszczególnych uczestników.

KIEROWNIK  
  
mgr Aleksandra Brzostek

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

<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 manualne) -panel dyskusyjny i prasówka na tematy wybrane przez uczestników (co tydzień inna tematyka)	-rozwój indywidualnych uzdolnień, indywidualne, - wyjścia do biblioteki, -zajęcia komputerowe	-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, -zajęcia edukacyjne min. język polski, język ang. -zajęcia indywidualne lub w małych grupach	-trening umiejętności społecznych -konkurs wiedzy o różnej tematyce -zajęcia socjoterapii	-zajęcia indywidualne lub w małych grupach: rehabilitacja ruchowa, ćwiczenia ogólnokondycyjne przy muzyce, - zajęcia sportowe wg potrzeb uczestników	-biblioterapia (zwiedzanie biblioteki, czytanie książek, - zajęcia relaksacyjne, - zajęcia edukacyjne min. język polski, język ang.	-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	-zajęcia kulinarne (planowanie przepisów, ciekawostek kulinarnych,	-zajęcia edukacyjne	-zajęcia kulinarne (nauka wykonywania dekoracji potraw),	-zajęcia kulinarne (pogadanka na temat zasad zdrowego odżywiania się)

	<p>(ceramika, malarstwo), -zajęcia teatralne -zajęcia filmowe, zajęcia komputerowe (film dokumentalny, historyczny oraz dyskusja na temat).</p>	<p>-zajęcia relaksacyjne</p>	<p>-zajęcia ceramiczne, -zajęcia teatralne, -zajęcia manualne, -zajęcia komputerowe</p>	
12.30-13.30	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa
13.30-14.30	<p>- zajęcia indywidualne lub grupowe), - trening umiejętności społecznych -nauka rozmów przez telefon</p>	<p>-zajęcia teatralne z elementami choreografii</p>	<p>-trening zaradności życiowej (nauka prania, prasowania, składania ubrań), trening higieniczny samoobsługi (nauka mycia się i ubierania, sznurowania i zakładania butów i odzieży)</p>	<p>Przerwa obiadowa trening higieniczny samoobsługi (nauka doskonalenia samodzielnego mycia się i ubierania, dbania o wygląd zewnętrzny), -zajęcia indywidualne</p>
14.30-15.00	<p>-trening zaradności życiowej (nauka prania, prasowania), trening higieniczny samoobsługi (nauka doskonalenia samodzielnego mycia się i ubierania), -nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego</p>	<p>-gry i zabawy świetlicowe, -ćwiczenia indywidualne (segregowanie, porównywanie, klasyfikowanie na konkretach)</p>	<p>-poradnictwo (rozwiązywanie problemów zajęcia indywidualne lub grupowe), -pomoc w rozwiązywaniu osobistych trudności w relacjach z kolegami, rodzicami i sąsiadami</p>	<p>-gry i zabawy świetlicowe, -zajęcia indywidualne, - karaoke</p>

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

KIEROWNIK



mgr Agnieszka Brzostek



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

Termin realizacji	Uroczystość, impreza, spotkanie	Odpowiedzialne pracownice	Trening
Styczeń	„Tanecznym krokiem w Nowy Rok 2017...”-zabawa karnawałowa	Pracownia kulinarna- wypieki, parzenie herbaty, nakrycie i dekoracja stołu; Pracownia plastyczna i rękodzielniczo- ozdoby karnawałowe, gazetka, dekoracja pomieszczeń, szycie strojów karnawałowych	Trening kulinarny, trening higieny, Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności praktycznych.
Luty	Walentynki	Pracownia plastyczna- wykonanie kart oraz skryżynki walentynkowej, gazetka ścienna, Zajęcia ceramiczne- wykonanie upominków, Pracownia kulinarna- wypieki ciasta, ciasteczek, parzenie kawy i herbaty Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie sentencji, przysłowia o miłości, wyszukiwanie informacji dot. walentynek	Trening kulinarny, dbałości o wygląd zewnętrzny, trening budżetowy, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych.
	Wyjazd na kręgle do Warszawy	Pracownia kulinarna- suchy prowiant (kanapki, napoje), Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie informacji na temat trasy wycieczki itp.	Trening kulinarny, Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej.
Marzec	„Być kobietą” –Dzień Kobiet	Pracownia kulinarna- przygotowanie poczęstunku, parzenie kawy, herbaty, Pracownia plastyczna- przygotowanie	Trening kulinarny, Trening umiejętności spędzania czasu wolnego,

			<p>przez Panów upominków dla Pań.</p> <p>Pracownia kulinarna- przygotowanie poczęstunku, parzenie kawy, herbaty, Pracownia plastyczna- przygotowanie przez Panie upominków dla Panów.</p>	<p>Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, Trening umiejętności interpersonalnych. Trening kulinarny, Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, Trening umiejętności interpersonalnych.</p>
<b>Kwiecień</b>	Spotkanie Wielkanocne		<p>Pracownia kulinarna- przygotowanie potraw i ciast wielkanocnych, nakrycia stołów, parzenie kawy i herbaty, Pracownia ceramiczna i plastyczna- przygotowanie kart, malowanie pisanek oraz wykonanie prac ceramicznych, przygotowanie gazetki ściennej, wykonanie zaproszeń dla gości, Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie informacji na temat obrzędów związanych ze Świętami Wielkanocnymi.</p>	<p>Trening kulinarny, trening budżetowy, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności spędzania czasu wolnego, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny.</p>
<b>Maj</b>	Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych oraz Dzień Matki i Ojca		<p>Pracownia kulinarna- przygotowanie poczęstunku na grilla w ogrodzie, Pracownia plastyczna- przygotowanie pracy plastycznej, gazetki ściennej, przygotowanie kart dla rodziców, Pracownia ceramiczna- przygotowanie upominków dla rodziców, Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu, gry i zabawy w ogrodzie, Zajęcia ogrodnicze- koszenie trawy, zagrabianie liści, porządkowanie terenu</p>	<p>Trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności interpersonalnych, trening porządkowy, trening budżetowy (zakup naczyń jednorazowych itp.).</p>
<b>Czerwiec</b>	Przedstawienie w Miejskim Domu Kultury w Wołominie		<p>Pracownia kulinarna- przygotowanie suchego prowiantu (kanapka, napoje), Pracownia teatralna- występ na scenie w MDK Wołomin, próby teatralne, Pracownia plastyczna, rękodzieła-</p>	<p>Trening umiejętności interpersonalnych, trening spędzania czasu wolnego, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening</p>

			<p>wykonanie zaproszeń dla gości, scenografii, szycie stroi,</p> <p>Pracownia kulinarna- przygotowanie suchego prowiantu (kanapka, napoje), Pracownia ceramiczna- wykonanie pracy dla DPS Brańszczyk, Zajęcia ruchowe i relaksacyjne na świeżym powietrzu</p>	<p>zaradności życiowej.</p> <p>Trening umiejętności interpersonalnych, trening spędzania czasu wolnego, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej.</p>
<b>Lipiec</b>	<p>Spotkanie z policjantem – zasady ruchu drogowego i bezpieczeństwa</p> <p>Zajęcia z Hipoterapii</p>	<p>Zajęcia ruchowe i relaksacyjne na świeżym powietrzu,</p> <p>Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie informacji na temat bezpieczeństwa na drodze</p> <p>Zajęcia w ogrodzie,</p> <p>Zajęcia ruchowe i relaksacyjne</p>	<p>Trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych, trening zaradności życiowej.</p> <p>Trening spędzania czasu wolnego</p>	
<b>Sierpień</b>	<p>Wycieczka jednodniowa do Farma Iluzji</p> <p>Zajęcia z Hipoterapii</p>	<p>Pracownia kulinarna- przygotowanie suchego prowiantu (kanapka, napoje), Zajęcia ruchowe, ogólnokondycyjne na świeżym powietrzu</p> <p>Zajęcia w ogrodzie,</p> <p>Zajęcia ruchowe i relaksacyjne</p>	<p>Trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych, trening zaradności życiowej, trening spędzania czasu wolnego</p>	
<b>Wrzesień</b>	<p>Wyjścia na spacer, do lasu, zajęcia sportowe na Boisku Orlik w Tuszczu, zajęcia integracyjne w Centrum Pomocy Dziecku i Rodzicie w Tuszczu</p>	<p>Zajęcia ruchowe, ogólnokondycyjne na świeżym powietrzu, rehabilitacja ruchowa</p> <p>Pracownia kulinarna- suchy prowiant (kanapki, napoje), Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie informacji na temat trasy wycieczki itp.</p>	<p>Trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych, trening zaradności życiowej, trening spędzania czasu wolnego, trening dbania o wygląd zewnętrzny.</p> <p>Trening kulinarny, Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej.</p>	
<b>Październik</b>	<p>Wyjazd na kręgle do Warszawa</p>			