

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 2012 roku**

## RAMOWY PLAN PRACY

### W POWIATOWYM ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W WOŁOMINIE w roku 2012

Realizowany w 2012 roku plan pracy z założenia będzie w głównej mierze kontynuacją już prowadzonych działań, wynikających z charakteru placówki, jej statutowych celów i założeń programu działania.

Podjęmowana aktywność koncentruje się przede wszystkim w obszarze szeroko rozumianej poprawy jakości życia uczestników, będących osobami przewlekłe 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 niedomogów, mają na celu:

- usprawnienie przebiegu funkcji poznawczych,
- obniżenie poziom napięcia psychicznego – niepokoju, lęku,
- poszukiwanie rozwiązań konkretnych, często trudnych emocjonalnie sytuacji społecznych, dając możliwość ich relatywizującego 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, wypracowywanie 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, ZAPISYWANIE NA ŚNIADANIE
- 09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE
- 10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA
- 10.30 – 11.30 – RĘKODZIEŁO
- 11.00 – 12.00 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE
- 11.45 – 12.30 – PSYCHOEDUKACJA
- 11.30 – 13.00 – INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY
- 14.30 – 16.00 – ZAJĘCIA TEATRALNE – PRACA Z CIAŁEM
- 16.00 – 18.00 – GRY TOWARZYSKIE

#### **WTOREK**

- 08.00 – 09.00 – SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISYWANIE NA ŚNIADANIE
- 09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE
- 10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA Z ĆWICZENIAMI ROZCIĄGAJĄCYMI
- 10.30 – 11.00 – ZAJĘCIA MUZYCZNE
- 11.00 – 12.00 – PRACE AKWARYSTYCZNE
- 11.00 – 12.00 - INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE
- 11.00 – 12.00 - INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE
- 12.00 – 13.00 – RADZENIE SOBIE ZE STRESEM
- 12.00 – 13.00 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOREKCYJNE
- 14.00 – 15.00 – ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI (PROBLEMOWE)
- 15.00 – 16.00 – ZAJĘCIA TEATRALNE
- 15.00 – 16.00 (po zebraniu) - INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE
- 16.00 – 18.00 – GRY TOWARZYSKIE

## ŚRODA

08.00 – 09.00 – SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISYWANIE NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 DO KOŃCA DNIA (DO WCZEŚNIEJSZEGO WYBORU):

- WYJŚCIE GRUPOWE
- DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY
- GRUPOWY TRENING KULINARNY
- ZAJĘCIA PLASTYCZNE
- ZAJĘCIA WITRAŻOWE
- TAŃCE

## CZWARTEK

08.00 – 09.00 – SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISYWANIE NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 11.30 – ZAJĘCIA PLASTYCZNO MUZYCZNO RELAKSACYJNE

11.30 – 13.30 – WITRAŻ

11.30 – 13.00 – TRENING KULINARNY INDYWIDUALNY

12.00 – 13.00 (lub dłużej) – ZAJĘCIA RELAKSACYJNE

13.30 – 14.30 (po obiedzie) – ANGIELSKI

13.30 – 14.30 (po obiedzie) – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

15.00 – 16.00 – ZEBRANIE ZESPOŁU WSPIERAJĄCO- AKTYWIZUJĄCEGO

## PIĄTEK

08.00 – 09.00 – SPRAWY ORGANIZACYJNE, ZAPISYWANIE NA ŚNIADANIE

09.00 – 10.00 – ZAKUPY ŚNIADANIOWE, PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA, ŚNIADANIE

10.00 – 10.15 – GIMNASTYKA

10.30 – 11.30 – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

10.30 – 11.30 – ZAJĘCIA Z MOTORYKI MAŁEJ I TURA

11.30 – 12.00 – ZAJĘCIA Z MOTORYKI MAŁEJ II TURA

11.00 – 12.00 – INDYWIDUALNE RĘKODZIEŁO

14.00 – 15.00 – ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI (ORGANIZACYJNE)

15.00 – 16.00 – (po zebraniu) TRENING RADZENIA SOBIE Z SYTUACJAMI PROBLEMOVYMI

16.00 – 18.00 – GRY TOWARZYSKIE

W środowym Dyskusyjnym Klubie Filmowym, obok innych filmów, planowane są w tym roku dwa cykle tematyczne:

„NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ PSYCHICZNA W UZNANYCH PRODUKCJACH FILMOWYCH”

proponowane filmy: „Forest Gump”, „Piękny umysł”, „Rainman”, „Lot nad kukułczym gniazdem”, „Podziemny krąg”, „Elling”, „Ja też”

„II WOJNA ŚWIATOWA WEDŁUG KINA RADZIECKIEGO – WIELKA WOJNA OJCZYŹNIANA”

proponowane filmy: „Tak tu cicho o zmierzchu”, „Los człowieka”, „Idź i patrz”, „Ballada o żołnierzu”,  
Cykl: „Wyzwolenie”

Ponadto uczestnicy wykonują dyżury porządkowe, na których opiera się utrzymanie czystości w ośrodku. Obok dyżurów śniadaniowych i porządkowych punktowanych wg skali wypracowanej przez Radę Uczestników i przyjętej przez ogół, prowadzona jest lista aktywności spontanicznej, wynikającej z dostrzeżonej potrzeby chwili.

Środowe wyjścia grupowe planowane są na zebraniach społeczności, opierają się na aktywności uczestników, w tym Rady Uczestników i wspólnej weryfikacji zgłaszanych propozycji.

**Do wydarzeń mających swoje stałe miejsce w planach rocznych należą:**

LUTY/MARZEC	- wskazanie laureatów rocznej rywalizacji w zakresie dyżurów , jak również osób najczęściej przejawiających spontaniczną aktywność celową;
MARZEC	- generalne porządki wiosenne ;
KWIECIEŃ	- Śniadanie Wielkanocne –spotkanie okolicznościowe;
MAJ	- Dzień Godności Osoby Niepełnosprawnej - impreza integracyjna w Wołominie;
CZERWIEC	- Spartakiada Osób Niepełnosprawnych w OSiR w Wołominie – impreza integracyjna;
LIPIEC/ SIERPIEŃ	- wyjścia i wyjazdy rekreacyjne, rajd pieszo-rowerowy w Łubcu;
WRZESIEŃ	- turnus rehabilitacyjny;
PAŹDZIERNIK	- generalne porządki jesienne;

LISTOPAD  
GRUDZIEŃ

- przygotowywanie kartek świątecznych, zabawa andrzejkowa;
- współorganizowanie XI edycji Przeglądu Umiejętności Artystycznych Osób Niepełnosprawnych „Wierszem i sercem malowane” w Wołominie – impreza integracyjna, Wieczera Wigilijna – spotkanie okolicznościowe.

Planowany jest udział, jak co roku w turniejach tenisa stołowego w Sokołowie Podlaskim i Ostrowi Mazowieckiej, jak również w Mazowieckim Przeglądzie Twórczości Artystycznej ŚDSów w Sochaczewie.

W tegorocznych planach PŚDS ma zamiar zgłoszenia uczestników do realizowanego przez ostatnie lata przez PCPR przy współudziale środków europejskich programu dla osób niepełnosprawnych „Okno na świat”.

W obszarze podnoszenia kwalifikacji przez personel placówki, stanowiący zespół wspierająco-aktywizujący planowana jest dalsza ścisła współpraca z Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia” z możliwością korzystania z nieodpłatnych szkoleń.

**W ramach wewnętrznych szkoleń proponowane są następujące zagadnienia:**

- Przemoc i agresja. Typowe symptomy choroby psychicznej.
- Stres u pacjenta psychiatrycznego.
- Terapia zajęciowa w ocenie pacjentów psychiatrycznych.
- Działanie zespołowe w opiece psychiatrycznej.
- Terapeuta zajęciowy jako osoba wspierająca i animująca niepełnosprawnych w placówkach rehabilitacyjno-terapeutycznych.
- Osoba z zaburzeniami psychicznymi w działaniu samopomocowym
- Zaburzenia postrzegania i myślenia w schizofrenii a postawa profesjonalnego opiekuna.
- Celowa aktywność i odpowiedzialność pacjenta psychiatrycznego w domu dziennego pobytu.
- Pacjent psychiatryczny we wspólnocie terapeutycznej.
- Sygnały zwiastunowe a prawidłowe reakcje pacjenta i jego bliskich.
- Rola i miejsce terapii w systemie rehabilitacji.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Wołominie planuje kontynuowanie współpracy z:

- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie
- Wojewódzkim Szpitalem dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych „Drewnica” w Ząbkach
- Poradnią Zdrowia Psychicznego w Ząbkach
- Zespołem Leczenia Środowiskowego przy Szpitalu „Drewnica”

- Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”
- Warsztatami Terapii Zajęciowej w Ząbkach
- Ośrodkiem Sportu i Rekreacji „Huragan” w Wołominie
- Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie
- Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie
- Ośrodkiem Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym w Wołominie
- Miejskim Domem Kultury w Wołominie
- Mazowieckim Centrum Kultury i Sztuki w Warszawie
- powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej
- środowiskowymi domami samopomocy

**UWAGI:**

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

Plan pracy dostosowany jest do posiadanych, dość trudnych, ograniczających warunków lokalowych, wymagających precyzyjnego grafiku zajęć.

W 2012 roku nasza placówka wraz ze Starostwem Powiatowym i Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie zaczyna prace nad koncepcją ośrodka w jego nowej lokalizacji, uwzględniającej wymogi obowiązujących standardów.

KIEROWNIK  
Powiatowego Środowiskowego  
Dому Samopomocy w Wołominie

*Grażyna Rusiecka*  
mgr Grażyna Rusiecka