

UCHWAŁA NR CCXCII/113/16.....
ZARZĄDU POWIATU W OTWOCKU
z dnia 30 listopada 2016r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy
Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku na 2016 rok

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 3 i 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (tekst jedn. Dz. U. z 2016 r., poz. 814 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 1 i 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.) uchwala, co następuje:

- § 1. Zatwierdza się Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku.
- § 2. Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku stanowi załącznik do uchwały.
- § 3. Wykonanie uchwały powierza się Przewodniczącemu Zarządu Powiatu w Otwocku
- § 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Podpisy Członków Zarządu Powiatu:

Przewodniczący Zarządu
1. mgr Mirosław Pszonka
2. _____
CZŁONEK ZARZĄDU
3. Aneta Bartnicka

CZŁONEK ZARZĄDU
4. Krzysztof Boczański
CZŁONEK ZARZĄDU
5. Roman Zdunik

Uzasadnienie

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. nr 238, poz. 1586 z późn. zm.) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plany pracy domu na każdy rok.

Plan Pracy na 2016 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku przy ul. Pułaskiego 5a został zaakceptowany przez Wydział Polityki Społecznej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie.

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku powstał w oparciu o Program działalności placówki oraz jej aktualne potrzeby i możliwości realizacji zadań i służy realizacji w 2016r. statutowych celów placówki. Plan Pracy zawiera następujące dane:

- I. Ramowy program pracy rehabilitacyjnej w ŚDS w 2016r.
- II. Zadania do zrealizowania w 2016 r.
 1. Treningi funkcjonowania w codziennym życiu
 2. Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych
 3. Treningi umiejętności spędzania wolnego czasu
 4. Poradnictwo psychologiczne
 5. Terapia ruchowa
 6. Inne zajęcia grupowe
 7. Praca socjalna
 8. Pozostałe zadania do realizacji w 2016r.

Przewodniczący Zarządu


mgr Mirosław Pszonka

Zarząd Powiatu
w Otwocku
05-400 Otwock, ul. Górna 13
tel. (22) 778-13-00
fax (22) 778-13-02

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
ul. Pułaskiego 5a, 05-400 Otwock
REGON 015854207
NIP 5321874308
tel./fax 779 34 12

PLAN PRACY

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W OTWOCKU

NA ROK 2016

[Handwritten signatures]

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku powstał w oparciu o Program działalności placówki oraz jej aktualne potrzeby i możliwości realizacji zadań i służy realizacji w 2016 roku statutowych celów placówki.

I. RAMOWY PROGRAM PRACY REHABILITACYJNEJ W ŚDS W 2016 ROKU

1. Budowanie lub podtrzymywanie wyuczonych umiejętności interpersonalnych, kształtowanie postaw wobec innych opartych na równoprawnym szacunku, dążeniu do realizowania praw osobistych z poszanowaniem praw drugiego człowieka i ochrony własnej godności.
2. Kształtowanie nowej strategii pokonywania dysfunkcji psychicznych poprzez koncentrację na mocnych stronach, pozytywnych celach i zainteresowaniach
3. Rozwijanie zainteresowań, potrzeb poznawczych, wzbogacanie sposobów spędzania czasu wolnego
4. Rozwijanie aktywności, ekspresji twórczej i kreatywności
5. Zapewnienie możliwości bezpiecznego uzewnętrzniania własnych przeżyć
6. Usprawnianie osłabionych funkcji poznawczych
7. Kontynuacja indywidualnej terapii krótkoterminowej
8. Indywidualizowanie treningów umiejętności praktycznych mające na celu zwiększenie samodzielności, poprawę samooceny, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, własnej skuteczności i poczucia sprawstwa
9. Zwiększenie samodzielności i aktywności społecznej poprzez udział w projekcie „Krok do samodzielności” realizowanym przez Fundację "Aktywizacja"
9. Kontynuowanie współpracy z rodzinami uczestników w formie indywidualnych konsultacji i wsparcia
10. Przeciwdziałanie izolacji społecznej poprzez działania mające na celu nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi, w tym ze społecznością lokalną, prezentacja dorobku pracowni zajęciowych poza placówką, imprezy integracyjne.
11. Wspieranie procesu zdrowienia poprzez udział w konferencjach i seminariach naukowych dotyczących zdrowia psychicznego



I. ZADANIA DO ZREALIZOWANIA W 2016 ROKU

1. Treningi funkcjonowania w codziennym życiu:

Trening kulinarny „śniadaniowy” – mający na celu nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych posiłków śniadaniowych. Zajęcia przeznaczone dla wszystkich uczestników, 5 razy w tygodniu w okresie

I - XII 2016

Trening kulinarny „duży” - mający na celu nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych, pełnowartościowych dań głównych. Zajęcia realizowane w grupach 5-cioosobowych, w cyklu co 2 miesiące. Zajęcia poprzedzone cotygodniowym spotkaniem organizacyjnym, zaplanowaniem przygotowywanych potraw, zapoznaniem z przepisami, zaplanowaniem zakupów i środków finansowych przeznaczonych na ten cel. Przygotowanie 1 raz w tygodniu ciekawej potrawy oraz słodkiego poczęstunku w okresie

I – XII 2016

Trening higieniczny - zajęcia mające na celu wyrabianie lub podtrzymywanie umiejętności związanych z dbaniem o higienę osobistą, wyglądem zewnętrznym, prasowaniem, wykonywaniem prania ręcznego.

Zajęcia odbywają się w zależności od potrzeb, w okresie I-XII 2016

Trening umiejętności praktycznych

a) nauka bezpiecznej obsługi sprzętu RTV i AGD, dokonywania drobnych napraw wynikających z bieżących potrzeb ośrodka lub indywidualnych potrzeb uczestników. Zajęcia odbywają w zależności od potrzeb w grupie

3 - 6 osób, mają charakter fakultatywny, w okresie I - XII 2016,

b) nauka sprzątanía, utrwalanie nawyku systematycznego sprzątanía realizowana w ramach codziennych dyżurów porządkowych w okresie

I - XII 2016

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi i umiejętności dokonywania zakupów – nauka planowania budżetu domowego, oszczędzania, dokonywania tanich zakupów, przeciwdziałania zadłużeniu. Zajęcia są indywidualne, realizowane według potrzeb w okresie I - XII 2016

2. Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych:

Zajęcia integracyjne – zajęcia mające na celu integrację poprzez lepsze, wzajemne poznanie się, budowanie wzajemnego zaufania i otwartości. Służą m.in. przełamywaniu barier, rozładowaniu napięcia. Zajęcia z wyboru, 1 raz w tygodniu, realizowane w okresie I - XII 2016

Spółeczność terapeutyczna – sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i akceptacji oraz wrażliwości na potrzeby innych osób. Spotkania odbywają się codziennie z wyjątkiem piątku; spotkanie w środę na charakter obowiązkowy, służy podsumowaniu tygodnia, usprawnia umiejętność analizowania wydarzeń, wydobywania dobrych i trudnych spraw z codzienności; realizowana w okresie I - XII 2016

Samorząd- wybierany raz na miesiąc, prowadzi 1 raz w tygodniu zebrania organizacyjne będące formą wymiany informacji, omawiania i rozwiązywania przez uczestników problemów pojawiających się w codziennym życiu ŚDS, I - XII 2016

3. Treningi umiejętności spędzania wolnego czasu:

Pracownie: plastyczna, ceramiczna, stolarska, rękodzielnicza, krawiecka, muzyczna – prowadzone w nich zajęcia pozwalają nabyć nowe umiejętności, poznać techniki ogólnoartystyczne, rozwijać talent, są formą ekspresji twórczej. Prace są wytworem własnym uczestników, są zainspirowane przez uczestników; powstają jako prace okolicznościowe, na wystawy i konkursy lub są wynikiem aktualnych potrzeb ośrodka i uczestników. Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu dla grup otwartych, po ok. 5 osób, mają charakter fakultatywny, realizowane w okresie I – XII 2016

Zajęcia komputerowe -zajęcia są przewidziane dla osób mających szczególnie duże problemy z obsługą komputera i pracą w grupie. Mają na celu naukę umiejętności potrzebnych do bezpiecznego i konstruktywnego spędzania czasu przy użyciu programów komputerowych i internetu. Zajęcia indywidualne, realizowane według potrzeb uczestników, w okresie I – XII 2016

Obsługa profilu placówki na portalu Facebook – opracowywanie materiałów fotograficznych i tekstowych do umieszczenia na portalu społecznościowym, uświadamianie społeczeństwa na problematykę zdrowia psychicznego. Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu w grupie zamkniętej 5-osobowej, I-XII 2016

[Signature] *[Signature]*

Modernizacja strony www – przygotowanie nowego zaplecza technicznego do uruchomienia strony ośrodka, zajęcia odbywają się w grupie zamkniętej, według potrzeb i postępów prac.

Estetoterapia – zajęcia dające możliwość obcowania ze sztuką, przebywania w pięknym otoczeniu. Realizowane są w różnych formach, w zależności od pory roku, potrzeb i dostępności, mają charakter fakultatywny, I – XII 2016

Hortikuloterapia – zajęcia w ogrodzie – praca i zabawa, dla chętnych, V-X 2016

Zajęcia rekreacyjne – spacer, wycieczki jednodniowe, wycieczka kilkudniowa, zajęcia z wyboru, IV – X 2016

Spotkania z ciekawymi ludźmi, prelekcje – mają na celu rozwój zainteresowań, dostarczanie wiedzy. Odbywać się będą okazjonalnie, mają charakter fakultatywny.

Przegląd prasy (dziennik i tygodnik) – celem zajęć jest pobudzanie aktywności i poszerzanie wiedzy na temat bieżących wydarzeń poprzez samodzielne przygotowanie artykułów z prasy, analizowanie tych artykułów, I - XII 2016

Ludoterapia – zajęcia z wykorzystaniem gier stolikowych, sprzyjające usprawnianiu funkcji poznawczych, wpływające na wzrost poczucia własnej wartości. Mają charakter fakultatywny, są inicjowane przez uczestników, I – XII 2016

4. Poradnictwo psychologiczne:

Opieka indywidualna w postaci wsparcia, interwencji w kryzysie życiowym lub zdrowotnym, psychoedukacji, psychoterapii krótkoterminowej, I – XII 2016

Trening umysłu – zajęcia mające na celu usprawnianie osłabionych funkcji poznawczych, głównie pamięciowych. Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu, w grupie otwartej 6-12 osób, I- XII 2016

5. Terapia ruchowa:

Gimnastyka – dla chętnych 4 razy w tygodniu, I - XII 2016

Korzystanie z rowerów stacjonarnych – dla chętnych, I – XII 2016

Zajęcia rekreacyjne na basenie– 1 raz w tygodniu, grupa 7-osobowa, I – XII 2016

Zajęcia nauki gry w tenisa ziemnego - 1 raz w tygodniu, grupa 6-osobowa, IV– X 2016

Alina

Zajęcia w sali gier: cymbergaj, piłkarzyki, tenis stołowy – dla chętnych,
I – XII 2016

Wycieczki rowerowe – dla chętnych, grupa do 12 osób, V – IX 2016

Gry i zabawy na boisku – dla chętnych, grupa do 10 osób, VII – VIII 2016

Spacery nordic walking (z kijkami) – dla chętnych, grupa do 15 osób, IV – IX 2016

6. Inne zajęcia grupowe

Biblioterapia – zajęcia, na których wybrane teksty literackie stanowią pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, zajęcia z wyboru, 1 raz w tygodniu, I – XII 2016

Trening relaksacyjny – zajęcia mające na celu wyciszenie, redukcję napięcia mięśniowego, odbywają się 2 razy w tygodniu, zajęcia z wyboru, I – XII 2016

Trening kreatywności „Mandala” – zajęcia grupowe mające na celu rozwijanie zdolności generowania nowych i wartościowych pomysłów rozwiązania problemów poznawczych i praktycznych, pobudzające do pracy twórczej, pomagające rozumieć i przełamać schematy myślowe. Grupa otwarta, 15-20 osobowa, V – VIII 2016

Muzykoterapia – zajęcia mające na celu poprawę samopoczucia, nastroju, redukcję lęku, odreagowanie napięcia pobudzenie wyobraźni poprzez bierną i czynną percepcję muzyki. Grupa otwarta, 15 – 20 osobowa, zajęcia odbywają się 1 - 2 razy w tygodniu, VII- XII 2016

Trening pozytywnych doznań – zajęcia mające na celu naukę odkrywania, odbioru oraz umiejętnego wykorzystywania dostępnych wokół przyjemnych bodźców działających na różne zmysły. Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu, w grupie zamkniętej, 15-osobowej, I – XII 2016

Koło teatralne – zajęcia mające na celu rozwijanie wyobraźni i wrażliwości emocjonalnej uczestników, dające możliwość zaspokajania potrzeby uznania, budowania poczucia własnej wartości, umacniania wiary we własne siły. Zajęcia odbywać się będą 1 raz w tygodniu, w grupie zamkniętej 8-osobowej, I – XII 2016

„Krok do samodzielności” - program ukierunkowany na zwiększenie samodzielności i aktywności społecznej osób niepełnosprawnych realizowany przez specjalistów z Fundacji „Aktywizacja”, przeznaczony dla grupy 15 osób, zajęcia realizowane 1 razy w tyg., I – III 2016 (kontynuacja zajęć X- XII 2015)

Handwritten signatures and initials in blue ink at the bottom right of the page.

"Herbatka" – cykliczne, co tygodniowe spotkania z całą społecznością zajęcia mające na celu kształtowanie i doskonalenie umiejętności dzielenia się swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi aktualnych wydarzeń z życia społecznego, przekazywania własnego zdania i opinii na tematy ogólnospołeczne, doskonalenie umiejętności argumentowania, dyskusowania.

Koło żeglarskie – zajęcia dla grupy zamkniętej, zainteresowanych tematyką żeglarską, realizowane IV – IX 2016

7. Praca socjalna:

Wywiady środowiskowe - pierwszorazowe i aktualizacyjne

Współpraca z instytucjami – kontakt osobisty i telefoniczny w sprawach uczestników

Poradnictwo socjalne dla uczestników i ich rodzin

Wizyty w domach uczestników – w razie potrzeby

Wspierające towarzyszenie uczestnikom w trudnych dla nich sytuacjach, pomoc w trudnych sytuacjach życiowych – komisje lekarskie, postępowania sądowe i bankowe, trudne sprawy urzędowe

Rozmowy motywujące w środowisku z kandydatami do ŚDS

8. Pozostałe zadania do realizacji w 2016 roku

- wspieranie rodzin w sytuacjach kryzysowych a docelowo utworzenie stałej grupy wsparcia dla rodzin osób chorujących
- uczestnictwo w uroczystościach i imprezach integracyjnych organizowanych poza placówką
- uroczyste spotkania z okazji świąt i imienin
- integracja ze środowiskiem lokalnym: udział w Powiatowym Festiwalu Kultury, organizowanie wystaw prac uczestników poza placówką
- współpraca z podmiotami w środowisku lokalnym mająca na celu integrację i zabezpieczenie potrzeb uczestników
- zorganizowanie imprezy integracyjnej dla innych placówek pomocy społecznej w ramach obchodów tygodnia zdrowia psychicznego
- systematyczny udział w seminariach i konferencjach naukowych dotyczących zdrowia psychicznego
- stała współpraca z placówkami służby zdrowia
- nawiązanie współpracy ze Stowarzyszeniem „Kabestan”

Zakończenie

Powyższy plan określa cele działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w **2016** roku oraz zadania, które służą do ich realizacji. Zakres i sposoby jego realizacji mogą być modyfikowane w zależności od potrzeb uczestników, potrzeb i możliwości placówki lub okoliczności zewnętrznych.

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w Mińsku
M. W.
mgr Agnieszka Wiececzek

Przewodniczący Zarządu

M. Pszonka
mgr Mirosław Pszonka

z up. STAROSTY

R. Z.
Roman Zduńik
Członek Zarządu