

UCHWAŁA Nr CCCXXVII/130/17

ZARZĄDU POWIATU W OTWOCKU
z dnia 15 marca 2017 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2017 rok
dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku**

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 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. 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 na 2017 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku.

§ 2. Plan Pracy na 2017 rok dla 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. Mirasław Pszonka.....

2.....

CZŁONEK ZARZĄDU

3.....Aneta Bartucha.....

4.....

CZŁONEK ZARZĄDU

5.....Roman Zdurik.....

Uzasadnienie

Zgodnie z § 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.) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plany pracy domu na każdy rok.

Plan Pracy na 2017 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku przy ul. Pułaskiego 5a został zaakceptowany w dniu 22 lutego 2017 r. przez Wydział Polityki Społecznej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie.(pismo znak:WPS-I.9421.3.11.2017.MS).

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku powstał w oparciu o Program Działalności placówki na 2017 r. zatwierdzony uchwałą Nr CCCXVII/122/17 Zarządu Powiatu w Otwocku z dnia 25 stycznia 2017 r. oraz jej aktualne potrzeby i możliwości realizacji zadań i służy realizacji w 2017r. statutowych celów placówki. Plan Pracy zawiera następujące dane:

- I. Ramowy program pracy rehabilitacyjnej w ŚDS w 2017 r.
- II. Zadania do zrealizowania w 2017 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 2017 r.

Przewodniczący Zarządu


mgr Mirosław Pszonka

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 2017

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku powstał w oparciu o Program działalności placówki oraz jej aktualne potrzeby i możliwości, zarówno finansowe jak i organizacyjne.

Plan służy realizacji w 2017 roku statutowych celów placówki.

I. RAMOWY PROGRAM PRACY REHABILITACYJNEJ W ŚDS W 2017 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. Kontynuacja grupowej terapii.
9. Zindywidualizowanie treningów umiejętności praktycznych mające na celu zwiększenie samodzielności, poprawę samooceny, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, własnej skuteczności i poczucia sprawstwa.
10. Kontynuowanie współpracy z rodzinami uczestników w formie indywidualnych konsultacji i wsparcia.
11. 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.
12. Wspieranie procesu zdrowienia poprzez udział w konferencjach i seminariach naukowych dotyczących zdrowia psychicznego.

I. ZADANIA DO ZREALIZOWANIA W 2017 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 2017

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 2017

Trening higieniczny - zajęcia grupowe mające na celu wyrabianie lub podtrzymywanie umiejętności związanych z dbaniem o higienę osobistą, wyglądem zewnętrznym, prasowaniem, wykonywaniem prania ręcznego. Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu, w okresie II - III 2017 lub cały rok w indywidualnych przypadkach i w zależności od potrzeb.

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, mają charakter fakultatywny, w okresie I - XII 2017

b) nauka sprzątnięcia, utrwalanie nawyku systematycznego sprzątnięcia realizowana w ramach codziennych dyżurów porządkowych w okresie I - XII 2017

c) nauka wypełniania podstawowych dokumentów urzędowych: druków pocztowych, bankowych – zajęcia grupowe, realizowane w okresie II – III 2017 oraz cały rok w indywidualnych przypadkach i w zależności od potrzeb

d) nauka korzystania z podstawowych funkcji komputera – zajęcia odbywają się cały rok w indywidualnych przypadkach i w zależności od potrzeb

Trening budżetowy – zajęcia mające na celu nabycie umiejętności określania swoich potrzeb w zakresie finansowym, planowania budżetu domowego, dokonywania tanich zakupów, przeciwdziałania zadłużeniu. Zajęcia grupowe, realizowane w okresie VIII – IX 2017 i cały rok w indywidualnych przypadkach.

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 w grupie otwartej, 1 raz w tygodniu, realizowane w okresie I - VI 2017

Spoleczność 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 2017

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 2017

3. Treningi umiejętności spędzania wolnego czasu:

Pracownie: plastyczna, ceramiczna, stolarska, rękodzielnicza, krawiecka – 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 2017

Obsługa profilu placówki na portalu Facebook – opracowywanie materiałów fotograficznych i tekstowych do umieszczenie na portalu społecznościowym, uwrażliwianie społeczeństwa na problematykę zdrowia psychicznego. Zajęcia odbywają się w zależności od potrzeb, mają charakter fakultatywny, w okresie I - XII 2017

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, w różnorodnych miejscach. Realizowane są w różnych formach, w zależności od pory roku, potrzeb i dostępności, mają charakter fakultatywny, I – XII 2017

Hortikuloterapia – zajęcia w ogrodzie – praca i zabawa, dla chętnych, V-X 2017

Zajęcia rekreacyjne – spacer, pikniki, wycieczki jednodniowe, wycieczki kilkudniowe, zajęcia z wyboru, IV – X 2017

Prelekcje – mają na celu rozwój zainteresowań, dostarczanie wiedzy, poszerzanie horyzontów. 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 2017

Ludoterapia – zajęcia z wykorzystaniem gier stolikowych, sprzyjające usprawnianiu funkcji poznawczych, wpływające na wzrost poczucia własnej wartości. Mają charakter fakultatywny, są inicjowane przez uczestników realizowane w okresie I – XII 2017

4. Poradnictwo psychologiczne:

Opieka indywidualna w postaci wsparcia, interwencji w kryzysie życiowym lub zdrowotnym, psychoterapii krótkoterminowej, I – XII 2017

Psychoedukacja - zajęcia grupowe, których celem jest lepsze zrozumienie przez uczestnika własnego stanu zdrowia psychicznego, wzmocnienie mocnych stron uczestnika i jego własnych zasobów w radzeniu sobie z chorobą. Zajęcia realizowane 2 razy w miesiącu w okresie I – XII 2017

Grupa terapeutyczna – oddziaływanie terapeutyczne w stałej grupie, realizowane raz w tygodniu w okresie I- XII 2017 (dwie grupy)

5. Terapia ruchowa:

Gimnastyka – dla chętnych 4 razy w tygodniu, I - XII 2017

Korzystanie z rowerów stacjonarnych – dla chętnych, I – XII 2017

Zajęcia rekreacyjne na basenie – 1 raz w tygodniu, grupa 6-osobowa, I – XII 2017

Zajęcia nauki gry w tenisa ziemnego - 1 raz w tygodniu, grupa 6-osobowa, IV – X 2017

Zajęcia w sali gier: cymbergaj, piłkarzyki, tenis stołowy – dla chętnych, I – XII 2017

Wycieczki rowerowe – dla chętnych, grupa do 10 osób, V – IX 2017

Gry i zabawy na boisku – dla chętnych, grupa do 10 osób, VII – VIII 2017

Spacery nordic walking (z kijkami) – dla chętnych, grupa do 15 osób, IV – IX 2017

6. Inne zajęcia grupowe

Biblioterapia – zajęcia, na których wybrane teksty literackie stanowią pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, zajęcia w grupie otwartej, 1 raz w tygodniu, I – XII 2017

Trening relaksacyjny – zajęcia mające na celu wyciszenie, redukcję napięcia mięśniowego, odbywają się 1 raz w tygodniu, w grupie otwartej, I – XII 2017

Trening umysłu – zajęcia mające na celu usprawnianie osłabionych funkcji poznawczych, głównie pamięciowych. Zajęcia odbywają się 2 raz w miesiącu, w grupie otwartej 6 -10 osób, I- XII 2017

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 2017 (cztery grupy w ciągu roku)

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

Arteterapia – szereg oddziaływań terapeutycznych opartych na muzyce, sztuce, kulturze, w tym trening kreatywności „Mandala”, zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w grupie otwartej, w okresie I – XII 2017

Trening komunikacji – zajęcia grupowe mające na celu doskonalenie komunikacji interpersonalnej, pokazujące m.in. techniki nawiązywania kontaktu, komunikację jedno i dwukierunkową, bariery komunikacyjne, naukę umiejętności precyzowania wypowiedzi, sztukę aktywnego słuchania itp. Zajęcia realizowane 1 raz w tygodniu, w grupie otwartej, w okresie VII – XII 2017

„Herbatka” – cykliczne, cotygodniowe 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, uwieńczone wspólnym rejsem żeglarskim i spływem kajakowym, realizowane w okresie IV – IX 2017

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 2017 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 i innych okazji
- 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
- podtrzymanie współpracy ze Stowarzyszeniem „Kabestan”

- podtrzymanie współpracy ze Stowarzyszeniem Psychoprofilaktyki Uzależnień „Boja” oraz Powiatowym Gimnazjum nr 21 w Otwocku

Zakończenie

Powyższy Plan określa kierunek działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w 2017 roku sposoby ich realizacji.

Zakres realizacji planu może być modyfikowany w zależności od potrzeb uczestników, potrzeb i możliwości placówki lub okoliczności zewnętrznych.

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w Otwocku

mgr Agnieszka Wieczorek

Przewodniczący Zarządu


mgr Mirosława Pszonka