

UCHWAŁA NR CC/90/20.....  
**ZARZĄDU POWIATU OTWOCKIEGO**  
z dnia 6 maja 2020r......

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2020 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 (t. j. Dz. U. z 2019 r. poz. 511 z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t. j. Dz. U. z 2020 r., poz. 249) uchwała, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy na 2020 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku

§ 2. Plan Pracy na 2020 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku stanowi załącznik do uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Przewodniczącemu Zarządu Powiatu Otwockiego.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

**Podpisy Członków Zarządu Powiatu:**

**Przewodniczący Zarządu**

**Cezary Łukaszeński**

1.....

**WICESTAROSTA**

**Krzysztof Klósek**

2.....

Stanisław

Kruszewski

3.....

Elektronicznie podpisany przez  
Stanisław Kruszewski

Data: 2020.05.06 14:08:12 +02'00'

4.....

Dokument podpisany przez  
GRZEGORZ MICHALCZYK  
Data: 2020.05.06 17:48:46  
CEST.....

5.... **Krzysztof**  
**Olszewski**

Elektronicznie podpisany  
przez Krzysztof Olszewski  
Data: 2020.05.06 15:16:51  
+02'00'

**Lukasz Banaszek**  
*Znowe*  
adwokat

## Uzasadnienie

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. z 2020, poz. 249) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plany pracy domu na każdy rok.

Plan Pracy na 2020 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku przy ul. Pułaskiego 5a został zaakceptowany w dniu 18 marca 2020 r. przez Wydział Polityki Społecznej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie.(pismo znak:WPS-I.9421.3.174.2020.MBK)

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku powstał w oparciu o Program Działalności placówki na 2017r. 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 2017 r. statutowych celów placówki . Plan Pracy zawiera następujące dane:

- I. Ramowy program pracy rehabilitacyjnej w ŚDS w 2020r.
- II. Zadania do zrealizowania w 2020 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. Zadania zespołu wspierająco-aktywizującego
  9. Pozostałe zadania do realizacji w 2020r.

DYREKTOR  
POWIATOWEGO CENTRUM  
POMOCY RODZINIE

*mgr Małgorzata Woźnicka*

Przewodniczący Zarządu  
*Cezary Łukaszewski*

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 2020**

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

Plan Pracy na rok 2020 służy realizacji Programu działalności placówki oraz statutowych celów placówki.

## **I. RAMOWY PROGRAM PRACY REHABILITACYJNEJ W ŚDS OTWOCK W 2020 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. Kontynuowanie indywidualnej terapii krótkoterminowej/długoterminowej.
8. Kontynuowanie terapii grupowej.
9. Indywidualizowanie treningów umiejętności praktycznych mające na celu zwiększenie samodzielności, poprawę samooceny, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, własnej skuteczności i 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.
13. Promowanie programu edukacyjnego „Asystent zdrowienia”

## I. ZADANIA DO ZREALIZOWANIA W 2020 ROKU

### 1. Treningi funkcjonowania w codziennym życiu:

Trening kulinarny „śniadaniowy” – zajęcia mające 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 2020

Trening kulinarny „duży” – zajęcia grupowe mające na celu nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych, pełnowartościowych dań głównych. Zajęcia realizowane w grupach 5-cioosobowych, w cyklu co 3 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, złożonej potrawy, w okresie I – XII 2020

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

- a) realizowane się cały rok w indywidualnych przypadkach i w zależności od potrzeb
- b) zajęcia grupowe, zamknięte realizowane w okresie III – XII 2020

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 2020

b) nauka sprzątanania, utrwalanie nawyku systematycznego sprzątanania realizowana w ramach codziennych dyżurów porządkowych w okresie I - XII 2020

c) nauka wypełniania podstawowych dokumentów urzędowych, druków pocztowych, bankowych itp, realizowana 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 realizowane

*Mew*

cały rok, adresowane do osób zgłaszających wsparcie w tym zakresie.

## **2. Treningi umiejętności społecznych i interpersonalnych:**

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, służą podsumowaniu dnia/tygodnia, usprawniają umiejętność analizowania wydarzeń, wydobywania dobrych i trudnych spraw z codzienności; realizowana w okresie I - XII 2020

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, realizowany w okresie I - XII 2020

Zebrania organizacyjne – cotygodniowe zebrania społeczności mające na celu podsumowanie mijającego tygodnia, podsumowanie wykonywanych dyżurów, zaplanowanie menu na treningi kulinarne, omówienie spraw bieżących związanych z funkcjonowaniem ośrodka, realizowane w okresie I – XII 2020

Spotkania okolicznościowe – Mikołajki, Andrzejki, Wigilia, Śniadanie Wielkanocne, Sylwester, itp. – spotkania społeczności organizowane okolicznościowo, wynikające z tradycji, aktualnych potrzeb, zainteresowań, sprzyjające integracji, budowaniu wspólnoty. Uczą współpracy, komunikacji, organizacji pracy, podziału obowiązków, odpowiedzialności.

Trening umiejętności komunikacyjnych – zajęcia grupowe zamknięte mające na celu usprawnienie komunikacji z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej, **w tym dla osób objętych programem wsparcia „Za Życiem”**, realizowane w okresie I – XII 2020 w trzech grupach

## **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 - 3 razy w tygodniu dla grup

1  
Mewa

otwartych, po ok. 5 osób, zajęcia fakultatywne, realizowane w okresie I – XII 2020

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, zajęcia fakultatywne, realizowane w okresie I – XII 2020

Hortikuloterapia – zajęcia w ogrodzie, pielęgnacja ogrodu, zabawy na świeżym powietrzu, dla chętnych, realizowana w okresie IV-X 2020

Zajęcia rekreacyjne – spacer, pikniki, wycieczki jednodniowe, wycieczki kilkudniowe, zajęcia fakultatywne realizowane w okresie I – XII 2020

Prelekcje – mają na celu rozwój zainteresowań, dostarczanie wiedzy, poszerzanie horyzontów. Realizowane okazjonalnie, mają charakter fakultatywny.

Przegląd prasy (dziennik i tygodnik) – celem zajęć jest pobudzanie aktywności i poszerzanie wiedzy na tematy bieżących wydarzeń (lokalnych i ogólnych), analizowanie tych artykułów, wyrażanie swoich opinii, dyskusje tematyczne, I - XII 2020

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 2020

#### **4. Poradnictwo psychologiczne:**

Opieka indywidualna - w postaci wsparcia, interwencji w kryzysie życiowym lub zdrowotnym

Psychoterapia indywidualna (krótkoterminowa lub długoterminowa) - adresowana do uczestników gotowych na zawiązanie relacji terapeutycznej z psychoterapeutą celem systematycznej i głębszej pracy nad sobą, I – XII 2020

Psychoedukacja - zajęcia mające nas celu lepsze zrozumienie własnego stanu zdrowia psychicznego, wzmocnienie mocnych stron, odnalezienie własnych zasobów w radzeniu sobie z chorobą, kształtowanie świadomej postawy wobec własnego zdrowia i odpowiedzialności za przebieg procesu leczenia.

Zajęcia realizowane cały rok w formie:

- akcji społecznych w środowisku lokalnym,

*Mewa*

- udziału w konferencjach naukowych, forach samopomocowych,
- współpracy z Grupą TROP,
- pogadań tematycznych i zajęć w ŚDS
- dwudniowego wyjazdu warsztatowo – edukacyjnego dla grupy 8 - osobowej

Grupa terapeutyczna – oddziaływanie terapeutyczne w stałej grupie, realizowane raz w tygodniu w okresie I- XII 2020 - dwie grupy , kolejna grupa w okresie IV – XII 2020

## 5. Terapia ruchowa:

*Gimnastyka poranna* – dla chętnych 4 razy w tygodniu, I - XII 2020

*Korzystanie ze sprzętu rehabilitacyjno – rekreacyjnego (bieżnia, rowerek stacjonarny, drabinka, orbitrek, wioślarz, ławka, gruszka bokseńska)* – dla chętnych, I – XII 2020

*Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe* – grupa otwarta, 1 raz w tygodniu, I – XII 2020

*Profilaktyka zdrowia kręgosłupa* – zajęcia w grupie zamkniętej, **w tym dla osób objętych programem „Za Życiem”**, 1 raz w tygodniu, I – XII 2020

*Zajęcia rekreacyjne na basenie*– 1 raz w tygodniu, grupa 5- osobowa, I – XII 2020

*Zajęcia nauki gry w tenisa ziemnego* - 1 raz w tygodniu, grupa 5 -osobowa, IV– X 2020

*Zajęcia ogólnorozwojowe: cymbergaj, piłkarzyki, tenis stołowy* – dla chętnych, I – XII 2020

*Wycieczki rowerowe* – dla chętnych, grupa do 10 osób, V – IX 2020

*Spacery nordic walking (z kijkami)* – dla chętnych, grupa do 15 osób, IV – IX 2020

## 6. Inne zajęcia grupowe

Biblioterapia – zajęcia, na których wybrane teksty literackie, krótkie filmy stanowią pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirują do przemyśleń, motywują do poszerzania wiedzy, zajęcia w grupie otwartej, realizowane 1 raz w tygodniu, I – XII 2020

Relaksacja – zajęcia mające na celu wyciszenie, redukcję napięcia mięśniowego, odbywają się 1 raz w tygodniu, w grupie otwartej, I – XII 2020

Plastyka umysłu – zajęcia mające na celu stymulację mózgu w celu usprawnienia rozmaitych umiejętności poznawczych, takich jak myślenie, pamięć czy koncentracja; realizowana 1 raz w tygodniu, w grupie otwartej, I – XII 2020

Muzykoterapia – zajęcia mające na celu naukę odkrywania, odbioru oraz

*Mariusz*



umiejętnego wykorzystywania dostępnych wokół przyjemnych bodźców działających na różne zmysły. Zajęcia odbywają się 1 raz w tygodniu, w grupie zamkniętej, w okresie I – XII 2020

Arteterapia – zajęcia bazujące na dwóch równoważnych elementach: terapii i sztuce (rzeźba, malarstwo) otwierające dostęp do emocji, potrzeb, lęków; zrealizowana w grupie otwartej, 1 raz w tygodniu, w okresie od I do XII 2020

Wideoterapia – zajęcia, na których wybrane krótkie filmy stanowią pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirują do przemyśleń, motywują do poszerzania wiedzy, zajęcia w grupie otwartej, półotwartej realizowane 1 raz w tygodniu, I – XII 2020

Psychorysunek - zajęcia diagnostyczno - terapeutyczne służące m.in. ocenie stanu psychofizycznego człowieka będące okazją do wyrażenia jego obecnych problemów i konfliktów; zrealizowane w grupie otwartej, 1 raz w tygodniu, I - XII 2020

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 - XII 2020

„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.

## **7. Praca socjalna:**

1. *Wywiady środowiskowe* - aktualizacyjne
2. *Współpraca z instytucjami (PCPR, OPS-y)* – kontakt osobisty i telefoniczny w sprawach uczestników i osób w kryzysach psychicznych w środowisku lokalnym
3. *Poradnictwo socjalne dla uczestników i ich rodzin*
4. *Wizyty w domach uczestników – interwencyjne lub wynikające z aktualnych potrzeby*
5. *Towarzyszenie uczestnikom w trudnych dla nich sytuacjach życiowych – komisje lekarskie, postępowania sądowe i bankowe, trudne sprawy urzędowe*
6. *Rozmowy motywujące w środowisku z kandydatami do ŚDS - przeprowadzenie przez proces przyjęcia do ŚDS*

*Mee*

## 8. Zadania zespołu wspierająco – aktywizującego

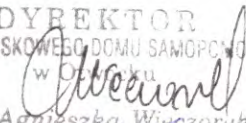
1. dokonywanie co najmniej raz na 6 miesięcy oceny realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco – aktywizującego i osiągniętych przez uczestników rezultatów
2. dokonywanie oceny możliwości zaproponowania osobie po raz pierwszy kierowanej do śds (w okresie nie dłuższym niż 3 miesiące od przyjęcia do domu) indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego
3. dokonywanie bieżących obserwacji uczestnika w zakresie funkcjonowania w śds (wpisy nie rzadziej niż raz na 3 miesiące)
4. udział w superwizji zespołu wspierająco – aktywizującego (1 raz w miesiącu przez cały rok)
5. udział, przynajmniej raz na 6 miesięcy, w szkoleniach związanych z funkcjonowaniem domu i wynikających z aktualnego zapotrzebowania
6. udział w seminariach i konferencjach naukowych dotyczących zdrowia psychicznego
7. wsparcie w realizacji ról samopomocowych m.in. asystent zdrowienia

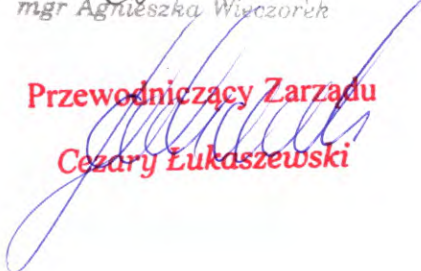
## 9. Pozostałe zadania do realizacji w 2020 roku

1. wspieranie rodzin osób chorujących w sytuacjach kryzysowych
2. uczestnictwo w uroczystościach i imprezach integracyjnych organizowanych poza placówką
3. zorganizowanie wystaw prac uczestników poza placówką
4. zorganizowanie imprezy integracyjnej dla innych placówek pomocy społecznej w ramach obchodów tygodnia zdrowia psychicznego oraz akcji społecznej promującej zdrowie psychiczne
5. stała współpraca z placówkami służby zdrowia i innymi instytucjami wspierającymi osoby chorujące psychicznie
6. podtrzymanie współpracy z Grupą TROP oraz Akademią Pedagogiki Specjalnej w Warszawie
7. organizacja obchodów jubileuszu 15 – lecia placówki (VI 2020)

## Zakończenie

Powyższy Plan określa kierunek działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w 2020 roku oraz sposoby realizacji zaplanowanych działań. Zakres realizacji planu może być modyfikowany w zależności od potrzeb uczestników, potrzeb i możliwości placówki lub okoliczności zewnętrznych.

DYREKTOR  
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY  
w Opatoku  
  
mgr Agnieszka Winczorek

Przewodniczący Zarządu  
  
Cezary Łukaszeński