

UCHWAŁA NR DXXX/284/23
ZARZĄDU POWIATU OTWOCKIEGO

z dnia 15 lutego 2023 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2023 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 2022 r. poz. 1526) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (tekst jedn. Dz.U. z 2020 r. poz. 249) uchwala się, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy na rok 2023 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku.

§ 2. Plan Pracy na 2023 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku stanowi załącznik do uchwały.

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

§ 4. Uchwała podlega podaniu do publicznej wiadomości poprzez zamieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Otwockiego.

§ 5. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

1. Przewodniczący Zarządu

4. Członek Zarządu

Krzysztof Szczepielniak

Dariusz Kołodziejczyk

2. -

5. -

3. Członek Zarządu

Kinga Błaszczuk

Plan Pracy ŚDS w Otwocku na 2023 rok

Plan pracy w szczególności powinien zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji oraz przewidywane efekty

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowo w liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Rodzaj zajęć/ treningów/usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	Terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	41	od I do XII 2023	zajęcia indywidualne i grupowe	Nabywanie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym w różnych jego obszarach.
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Terapeuta zajęciowy	20	2 razy w tygodniu w wymiarze 1 godz. od I do XII 2023	treningi indywidual.	Wyrobienie lub podtrzymanie umiejętności związanych z wyglądem zewnętrznym: estetyczny ubiór, golenie, strzyżenie, pielęgnacja skóry.
2.	Trening nauki higieny	Terapeuta zajęciowy	20	3 razy w tygodniu w wymiarze 1 godz. od I do XII 2023	treningi indywidual.	Wyrobienie lub podtrzymanie umiejętności związanych z dbaniem o higienę osobistą: kąpiele, mycie i pielęgnacja włosów, paznokci.
3.	Trening kulinarny	Terapeuta zajęciowy/ dyrektor/ pracownik socjalny	41	codziennie od poniedziałku do piątku, w wymiarze 1,5 godziny dziennie od I do XII 2023	zajęcia w grupach 2-3 osobowych	Nabywanie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych posiłków śniadaniowych.
4.	Trening umiejętności praktycznych	pracownik socjalny/ terapeuta zajęciowy	15	1 razy w tygodniu w wymiarze 1 godziny od I do XII 2023	treningi indywid.	Nabywanie umiejętności bezpiecznej obsługi sprzętu RTV i AGD m.in. nauka prasowania, prania, dokonywania drobnych napraw, Nabywanie umiejętności dbania o otoczenie

						zewnetrzne: zagrabianie, zamiatanie, odsniezanie terenu placowki.
5.	<u>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</u>	pracownik socjalny / terapeuta zajęciowy	18	1 raz w miesiącu w wymiarze 1 godziny od I do XII 2023	treningi indywid.	Nabywanie umiejętności określania swoich potrzeb w zakresie finansowym, planowania budżetu domowego, dokonywania tanich zakupów, przeciwdziałania zadłużeniu.
6.	<u>Ime:</u> <u>Trening kulinarny duży</u>	Terapeuta zajęciowy/ dyrektor/ pracownik socjalny	15	raz w tygodniu - (środa) w godz. 11.00 - 12.30 od I do XII 2023	zajęcia w grupie - 5-6 osobowej	Nabywanie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych, pełnowartościowych dań głównych.
	<u>Ergoterapia</u>	terapeuta zajęciowy	41	codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 14.30 - 16.00 od I do XII 2023	zajęcia grupowe 2-3 osobowe	Utrwalanie nawyku systematycznego sprzątania (codzienne dyżury porządkowe), poszerzonego o dezynfekcję pomieszczeń i urządzeń (ozonowanie)
	<u>Hortikuloterapia</u>	terapeuta zajęciowy	10	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1-2 godziny, od IV do X 2023	zajęcia indywidualne	Nabywanie umiejętności dbania o rośliny ogrodowe - pielęgnacja roślin, nauka aranżacji i komponowania roślin ogrodowych.
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	Terapeuta zajęciowy/ psycholog/ pracownik socjalny	41	od I do XII 2023	zajęcia indywidualne i grupowe	Nabywanie i utrwalenie umiejętności utrzymywania prawidłowych relacji interpersonalnych, w tym z bliskimi, regulacji emocji i napięć, wglądu i oceny własnego zachowania.

1.	<u>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury</u>	Terapeuta zajęciowy/psycholog/pracownik socjalny	41	codziennie od poniedziałku do czwartku w godz. 9.30 - 10.30 od I do XII 2023	Společnost terapeutyczna, samorząd	Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i akceptacji oraz wrażliwości na potrzeby innych osób, usprawnienie umiejętności analizowania wydarzeń, wydobycie dobrych i trudnych spraw z codzienności, oceny własnego samopoczucia, stanu psycho - fizycznego, towarzyszących emocji w powiązaniu do wydarzeń z życia codziennego i relacji między ludzkich.
2.	<u>Ime:</u> <u>Psychoterapia grupowa</u>	psycholog	19	1 raz w tygodniu, w wymiarze 80 minut, od I do XII 2023	3 grupy terapeutyczne 1x5, 1x5, 1x9 osób	Nabywanie i utrwalenie umiejętności utrzymywania prawidłowych relacji interpersonalnych, w tym z bliskimi, regulacji emocji i napięć, wglądu i oceny własnego zachowania.
	<u>Psychoedukacja</u>	psycholog/terapeuta zajęciowy	41	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2023	zajęcia grupowe dla wszystkich uczestników	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.
	<u>Relaksacja</u>	Terapeuta zajęciowy	8	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności regulacji emocji i napięć poprzez wykorzystanie oddechu, muzyki, zapachów do wyciszenia i ukojenia ze szczególnym wykorzystaniem metody Jakobsona.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					

1.	W tym z <u>wykorzystaniem</u> <u>alternatywnych i</u> <u>wspomagających</u> <u>sposobów</u> <u>porozumiewania się, w</u> <u>przypadku osób z</u> <u>problemami</u> <u>w komunikacji</u> <u>werbalnej</u>	Terapeuta zajęciowy/ psycholog	15	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina, od VII do XII 2023	zajęcia grupowe	Usprawnienie umiejętności 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”.
2.	<u>Ime:</u> <u>Zajęcia integracyjne</u> <u>Plastyka umysłu</u> <u>Muzykoterapia</u>	Terapeuta zajęciowy Terapeuta zajęciowy Terapeuta zajęciowy	41	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2023 1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do VI 2023 1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2023	zajęcia grupowe zajęcia grupowe zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności komunikowania się, rozwiązywania problemów, wspólnego działania i spędzania czasu razem. Rozwijanie funkcji poznawczych- umiejętności logicznego myślenia, postrzegania, zapamiętywania. Nabywanie umiejętności budowania zaufania i otwartości, oceny własnego stanu psychofizycznego, odkrywania, odbioru oraz umiejętnego wykorzystywania różnych bodźców dźwiękowych działających na zmysły. Budowanie umiejętności myślenia symbolicznego, mentalizacji, empatii, udzielania informacji zwrotnych oraz wglądu w swój świat wewnętrzny. Nabywanie umiejętności podsumowania zadań i wydarzeń oraz zaplanowania nowych działań
	<u>Psychorysunek</u> <u>Zebrań organizacyjnych</u>	Psycholog Terapeuta zajęciowy	41 41	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od X do XII 2023 1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny,	zajęcia grupowe zajęcia grupowe	

				od I do XII 2023		związanych z bieżącym funkcjonowaniem ośrodka.
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	<u>Trening rozwijania zainteresowań literaturą:</u> Biblioterapia	Terapeuta zajęciowy	15	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina od VIII do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności analizowania wybranych tekstów literackich stanowiących pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirowanych do przemyśleń, motywujących do poszerzania wiedzy, wymiany opinii.
2.	Ludoterapia (codzienna prasa, w tym lokalna, krzyżówki)	Terapeuta zajęciowy	41	codziennie, w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Usprawienie funkcji poznawczych, poszerzenie wiedzy, wyrażanie opinii o zjawiskach społecznych, wydarzeniach kulturalno-obywatelskich.
3.	<u>Trening rozwijania zainteresowań audiowizyjnymi lub telewizyjnymi:</u> Wideoterapia	Terapeuta zajęciowy	12	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godziny, od I do VIII 2023	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności analizowania krótkich filmów stanowiących pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirowanych do przemyśleń, motywujących do poszerzania wiedzy, wymiany opinii.
3.	<u>Trening rozwijania zainteresowań Internetem</u> Pracownia komputerowa	Terapeuta zajęciowy	8	codziennie, w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabywanie umiejętności korzystania z komunikatorów internetowych: Zoom, Skype, Messenger.

4.	<u>Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych:</u> Mikołajki, Andrzejki, Sylwester, Wigilia, Śniadanie Wielkanocne, imieniny uczestników	Dyrektor/ Terapeuta zajęciowy/ Psycholog/ pracownik socjalny	41	spotkania okolicznościowe, w wymiarze ok. 2-3 godzin, wynikające z kalendarza świąt	cała społeczność	Numiejności wspólnoty, integracji, współpracy, budowania organizacji, komunikaacji, pracy, podziału obowiązków, odpowiedzialności.
	Estetoterapia	Dyrektor/ terapeuta zajęciowy/ psycholog	41	wyjścia okolicznościowe - kino, teatr, wycieczki, realizowane od I do XII 2023	cała społeczność	Nabywanie umiejności obcowania ze sztuką, przebywania w pięknym otoczeniu, w różnorodnych miejscach i okolicznościach.
5.	<u>Inne:</u> <u>Zajęcia rekreacyjne</u>	Terapeuta zajęciowy	15	I raz w tygodniu, w wymiarze 1,5 godziny, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabywanie nawyku spędzania czasu wolnego na regularnych spacerach, wycieczkach rowerowych.
	<u>Pracownicy:</u> plastyczna, ceramiczna, stolarska, rękodzielnicza, muzyczna	Terapeuta zajęciowy	20	2 razy w tygodniu, w wymiarze 3 godzin od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabywanie nowych umiejności artystycznych, poznanie technik ogólnoartystycznych, rozwijanie talentu, ekspresji twórczej, tworzenie muzyki, doskonalenie umiejności autoprezentacji.
	<u>Wycieczka kilkunastu</u>	Dyrektor/ Terapeuta zajęciowy	24	I raz w roku, w wymiarze 4 dni, w miesiącu IX 2022	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejności spędzania czasu poza ośrodkiem, w grupie zorganizowanej, według ustalonego planu dnia, kształtowanie

V.	Poradnictwo psychologiczne (krótki opis) <u>Indywidualna opieka psychologiczna</u>	Psycholog	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2023	rozmowy/ konsultacje indywidualne	umiejętności planowania, pakowania, komunikacji.
	<u>Psychoterapia indywidualna (krótko lub długoterminowa)</u>	Psycholog	10	w zależności od indywidualnych potrzeb, w wymiarze 50 minut, od I do XII 2023	indywidualne sesje psychoterapeutyczne.	Systematyczna i pogłębiona praca nad sobą pozwalająca na nabycie umiejętności regulacji emocji, napięć i rozwiązywania konfliktów oraz wglądu we własne funkcjonowanie. Rozwijanie symbolizacji i mentalizacji.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis) <u>Trening umiejętności praktycznych</u>	pracownik socjalny	30	w zależności od potrzeb, realizowany od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności wypełniania pism urzędowych, zachowania terminowości spraw urzędowych, zasad zachowania w urzędzie.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych					
I.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	terapeuci zajęciowi pracownik socjalny	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności planowania wizyt lekarskich, różnych sposobów ich realizacji, zachowania w gabinecie lekarskim i podczas teleporady.

2.	Pomoc w zakupie leków	terapeuci zajęciowi pracownik socjalny	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności terminowego realizowania zaleceń lekarskich - badania kontrolne, recepty.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	terapeuci zajęciowi pracownik socjalny	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności sprawnego wyszukiwania lekarzy specjalistów w miejscu zamieszkania i poza nim, umawiania wizyt.
4.	Trening lekowy	Terapeuta zajęciowy	2	W zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabywanie umiejętności samokontroli podczas farmakoterapii.
VIII Niezbędna opieka						
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnością mi sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym st. niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	Terapeuta zajęciowy	10	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godz. od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności estetycznego spożywania posiłków, indywidualnej oceny stanu higienicznego, usprawnienie wykonywania czynności samobsługowych, usprawnienie funkcji motoryki małej i dużej - terapia ręki.
2.	Inne - brak					
IX.	Terapia ruchowa					

1. Zajęcia sportowe (opis form)					
Gimnastyka poranna	terapeuta zajęciowy	10	codziennie, w wymiarze 15 minut, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabycie umiejętności regularnej aktywności fizycznej.
Zajęcia sportowe	terapeuta zajęciowy	12	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabycie umiejętności regularnej aktywności fizycznej.
Profilaktyka zdrowia kręgosłupa	trener personalny	8	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności korygowania postawy ciała, dbania o kręgosłup.
Zajęcia ogólnorozwojowe w siłowni ośrodkowej	terapeuta zajęciowy	8	w zależności od potrzeb od I do XII 2023	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności wykorzystywania dostępnych w ośrodku sprzętów: rowerek stacjonarny, orbitrek, bieżnia, drabinka, wioślarz, ławka, gruszka bokserska do poprawy kondycji fizycznej i regulacji emocji.
Zajęcia ogólnorozwojowe	terapeuta zajęciowy	10	w zależności od potrzeb od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności wykorzystywania dostępnych w ośrodku urządzeń: cymbergaj, piłkarzyki, tenis stołowy do poprawy kondycji fizycznej, usprawnianie umiejętności współpracy i komunikacji.
Basen	terapeuta zajęciowy	7	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabycie lub doskonalenie umiejętności pływania, relaksacji, regulacji napięcia mięśniowego, korekta postawy.

2.	<u>Turystyka i rekreacja</u> (zakres, forma) Wycieczki rowerowe	Terapeuta zajęciowy	20	1 raz w miesiącu, wymiarze 2 -3 godziny, od VI - IX 2023	zajęcia grupowe	Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabycie umiejętności regularnej aktywności fizycznej, poznawanie okolicznych tras rowerowych, usprawnienie komunikacji i współpracy, utrwalanie zasad ruchu drogowego.
	Nordic - walking	Terapeuta zajęciowy	6	1 raz w miesiącu, wymiarze 1 godzina, od VI - IX 2023	zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności właściwego używania kijków do spacerowania, poprawa ogólnej sprawności fizycznej.
	Plażowanie	Terapeuta zajęciowy	15	1 raz w miesiącu w wymiarze 2-3 godziny, od VII do VIII 2023	zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności relaksacji i odpoczynku z wykorzystaniem dostępnych w mieście miejsc typu plaża miejska, doskonalenie komunikacji i współpracy.
3.	<i>Inne:</i>					
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis) - brak usługi całodobowej	-	-	-	-	-
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)					

	<u>Śniadanie - w ramach treningu kulinarnego</u>	Terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny, dyrektor	41	codziennie, w wymiarze 1,5 godziny, w formie: śniadania, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności przygotowania, porcjowania i wspólnego spożywania posiłku. Doskonalenie umiejętności komunikacji, współpracy i podziału obowiązków.
	<u>Obiad dwudaniowy - w formie cateringu</u> (przyznany uczestnikom decyzją OPSu)	Terapeuta zajęciowy	16	codziennie, w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności porcjowania i wspólnego spożywania posiłku. Doskonalenie umiejętności komunikacji, współpracy i podziału obowiązków.
XII.	Usługi transportowe (krótki opis) Transport własnym mikrobusem 9-cioosobowym	Dyrektor	16	codziennie rano i po południu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2023	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności współpracy, komunikacji, punktualności, empatii.
XIII	Szkolenie kadry Supertwizja zespołu	Dyrektor	8	1 raz w miesiącu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2023	Zespół ZW-A	Doskonalenie umiejętności analizowania i rozumienia zachowań indywidualnych uczestników, procesów grupowych.
	Supertwizja psychologów - psychoterapeutów	Dyrektor	2	1 raz w miesiącu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2023	psychologowie	Doskonalenie umiejętności analizowania i rozumienia procesów grupowych zachodzących w trzech grupach terapeutycznych.
	Szkolenia tematyczne	Dyrektor	9	2 razy w roku lub w zależności od potrzeb i/lub możliwości finansowych placówki	Zespół ZW-A	Doskonalenie umiejętności pracy z osobami w kryzysach psychicznych, poszerzanie wiedzy wynikające ze zmieniających się przepisów.

XIV	Spotkania ZW-A	Dyrektor	8	Codziennie, w wymiarze 0,5 godziny, od I do XII 2023	Zespół ZW-A	Doskonalenie umiejętności analizowania i reagowania na sprawy bieżące, planowania, przeciwdziałania niepożądanym zjawiskom.
XV.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać) Starostwo Powiatowe w Otwocku, PCPR w Otwocku, Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności w Otwocku, Poradnia Zdrowia Psychicznego w Otwocku, OPS w Otwocku, Józefowie, Karczewie, Celestynowie Urząd Miasta w Otwocku, Sąd Rejonowy w Otwocku ZUS w Otwocku Urząd Skarbowy w Otwocku Banki, spółdzielnia mieszkaniowa w Otwocku, Komenda Policji Powiatowej w	Dyrektor	41	cyklicznie lub według aktualnych potrzeb uczestników i placówki	Zespół ZW-A	Doskonalenie umiejętności współpracy interdyscyplinarnej.

	Otwocku, ŚDS w Karczewie i Radiówka, ŚDS-y w Warszawie DPsy w Otwocku i Karczewie					
XVI.	Zajęcia klubowe (dni, godziny) - brak	-	-	-	-	-
XVII	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym	Terapeuta zajęciowy	41	węglug harmonogramu rocznego lub zgodnie z aktualnymi potrzebami i możliwościami organizacyjno - finansowymi placówki	zajęcia grupowe	Doskonalenie umiejętności planowania, organizowania, podziału obowiązków, dopowiedzialności za zadania, reagowania w sytuacjach nadzwyczajnych,
XVIII	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi					
	Akcja edukacyjna promująca zdrowie psychiczne wśród mieszkańców Otwocka	Dyrektor	41	1 raz w roku, około 10 października, Akcja żółta wstążka, Akcja edukacyjna: żółte kamienie, baner, roznoszenie ulotek, tablice i artykuły w prasie lokalnej. Prelekcje dot. zdrowia psychicznego w urzędach na terenie powiatu.	Zespół ZW-A	Promowanie postawy dbania o zdrowie psychiczne, nabywanie umiejętności dzielenia się swoim doświadczeniem choroby, doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, współpracy, organizacyjnych, pokonywanie bariery wstydu i braku akceptacji.

Uzapełnienie rocznego Planu Pracy ŚDS w Otwocku na 2023 rok stanowi:

Załącznik nr 1 - Ramowy plan zajęć w ŚDS w 2023 roku

Załącznik nr 2 - Roczny harmonogram działalności ŚDS w Otwocku w 2023 roku

Sporządził: Agnieszka Wiczorek - dyrektor ŚDS

DYREKTOR
ŚRODOWISKA I
WSPÓŁNOTY
W OTWOCKU
mgr Agnieszka Wiczorek

.....
data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ W ŚDS OTWOCK W ROKU 2023

PONIEDZIAŁEK	WTOREK
8.00 – 9.00 TRENING ŚNIADANIOWY	8.00 – 9.00 TRENING ŚNIADANIOWY
9.00 – 9.30 ŚNIADANIE	9.00 – 9.30 ŚNIADANIE
9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ	9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ
10.15 – 10.30 TERAPIA RUCHOWA poranna gimn.	10.45 – 12.00 PLASTYKA UMYŚŁU gr. zamknięta
10.45 – 12.15 PSYCHOEDUKACJA gr. otwarta	10.45 – 12.00 WIDEOTERAPIA grupa zamknięta
12.30 – 13.50 GRUPA TERAPEUTYCZNA I gr	10.45 – 12.00 PRACOWNIA MUZYCZNA gr. zam
12.30 – 13.30 TERAPIA RUCHOWA zajęcia sportowe grupa otwarta	12.30 – 13.50 GRUPA TERAPEUTYCZNA II gr.
12.30 – 13.30 TRENING UMIEJ. PRAKT. Zakupy	12.30 – 14.00 PRACOWNIE *
TRENING HIGIENICZNY	14.00 – 15.00 – TRENING OBIADOWY I OBIAD
12.30 – 14.00 PRACOWNIE *	15.00 – 16.00 DYŻURY PORZĄDKOWE
14.00 – 15.00 – TRENING OBIADOWY I OBIAD	
15.00 – 16.00 DYŻURY PORZĄDKOWE	
ŚRODA	CZWARTEK
8.00 – 9.00 TRENING ŚNIADANIOWY	8.00 – 9.00 TRENING ŚNIADANIOWY
9.00 – 9.30 ŚNIADANIE	9.00 – 9.30 ŚNIADANIE
9.30 – 10.30 SPOŁECZNOŚĆ	9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ
10.30 – 10.45 TERAPIA RUCHOWA poranna gimn	10.15 – 10.30 TERAPIA RUCHOWA poranna gimn
11.00 – 12.00 TR. KULINARNY gr. zamk., cykl.	10.45 - 12.00 ARTETERAPIA grupa otwarta
10.45 - 13.00 PRACOWNIE*	10.45 – 12.00 TRENING UM. PRAKTYCZNYCH
10.45 – 12.05 GRUPA TERAPEUTYCZNA III gr	11.00 – 11.30 TRENING GOSPOD. WL. FINAN.
12.30 – 13.30 RELAKSACJA grupa otwarta	12.00 – 14.00 ZAJĘCIA INTEGRACYJNE
TRENING HIGIENICZNY	ZAJĘCIA REKREACYJNE
14.00 – 15.00 – TRENING OBIADOWY I OBIAD	14.00 – 15.00 – TRENING OBIADOWY I OBIAD
15.00 – 16.00 DYŻURY PORZĄDKOWE	15.00 – 16.00 DYŻURY PORZĄDKOWE
PIĄTEK	INNE ZAJĘCIA REALIZOWANE WEDŁUG INDYWIDUALNYCH POTRZEB UCZESTNIKÓW
8.00 – 9.00 TRENING ŚNIADANIOWY	poradnictwo socjalne
9.00 – 9.30 ŚNIADANIE	rozmowy wspierające, korygujące,
9.15 – 11.00 TERAPIA RUCHOWA – BASEN	psychoterapia indywidualna
PROFILAKTYKA ZDR. KRĘGOSŁUPA	estetoterapia – wycieczki, spacer
9.30 – 10.30 MUZYKOTERAPIA gr. otwarta	hortikuloterapia – prace w ogrodzie
11.00 – 11.30 RELAKSACJA grupa otwarta	ludoterapia – rozmowy indywidualne, prasa,
TRENING HIGIENICZNY	krzyżówki
10.30 - 12.00 PRACOWNIA MUZYCZNA gr. zam	zajęcia ruchowe – tenis stołowy, cymbergaj, siłownia,
12.00 – 13.00 ZEBRANIE ORGANIZACYJNE	* Pracownie: stolarska, ceramiczna, krawiecka,
13.00 – 14.00 „HERBATKA” – spotk. integracyjne	rękodzielnicza
14.00 – 15.00 – TRENING OBIADOWY I OBIAD	
15.00 – 16.00 DYŻURY PORZĄDKOWE	

ROZNY HARMONOGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚDS W OTWOCKU – 2023

Miesiąc	Rodzaj realizowanych zajęć	Działania dodatkowe	Uwagi
Styczeń 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Wyjazd do Otrębusów - Koncert zespołu Mazowsze – Betlejem Polskie	
Luty 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Organizacja spotkania integracyjnego z okazji 18 -stych urodzin ŚDS	
Marzec 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Wyjście do kina 2. Wycieczka do Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówce	
Kwiecień 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Organizacja śniadania Wielkanocnego	
Maj 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Wycieczka rowerowa 2. Wyjście do kina	
Czerwiec 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Organizacja spływu kajakowego rzeką Liwiec 2. Organizacja grilla integracyjnego	
Lipiec 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Plażowanie nad Świdrem 2. Wycieczka do Torunia	
Sierpień 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Wycieczka rowerowa 2. Plażowanie nad Świdrem	
Wrzesień 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Czterodniowa wycieczka 2. Wyjście do cukierni	Miejsce do ustalenia w trakcie roku
Październik 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Organizacja powiatowej akcji edukacyjno – profilaktycznej „Żółta wstążka”	
Listopad 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Wyjazd do Teatru Kwadrat w Warszawie 2. Andrzejki	
Grudzień 2023	Wg. harmonogramu tygodniowego	1. Mikołajki 2. Wigilia 3. Zabawa sylwestrowa	

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w Otwocku
[Podpis]
mgr Agnieszka Wiczorek

Uzasadnienie

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

Plan Pracy na rok 2023 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku przy ul. Pułaskiego 5 a został zaakceptowany w dniu 19 stycznia 2023 r. przez Wydział Polityki Społecznej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie (pismo znak: WPS-I.9421.4.25.2022.MTr).

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 statutowych celów placówki.

Plan Pracy zawiera następujące dane:

I. Ramowy plan zajęć w ŚDS Otwock w 2023 roku.

II. Zadania do zrealizowania w 2023 r.

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu.
 2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.
 3. Trening umiejętności komunikacyjnych.
 4. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.
 5. Poradnictwo psychologiczne.
 6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
 7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.
 8. Niezbędna opieka.
 9. Terapia ruchowa.
 10. Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy.
 11. Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku.
 12. Usługi transportowe.
 13. Szkolenie kadry.
 14. Spotkania zespołu wspierająco - aktywizującego.
 15. Współpraca ŚDS z innymi instytucjami.
 16. Zajęcia klubowe.
 17. Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym.
 18. Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi.
- III. Roczny harmonogram działalności ŚDS w Otwocku w 2023 roku.

Przewodniczący Zarządu

Krzysztof Szczegielniak