

**UCHWAŁA NR DCLXXXVIII/348/24
ZARZĄDU POWIATU OTWOCKIEGO**

z dnia 29 lutego 2024 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2024 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 2024 r. poz. 107) 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 2024 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku.

§ 2. Plan Pracy na 2024 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. -

Krzysztof Szczegielniak

2. Wicestarosta

5. Członek Zarządu

Paweł Zawada

Grzegorz Michalczyk

3. Członek Zarządu

Kinga Błaszczuk

NIP 5321874308
 NIP 5321874308
 Pracownicy w szczególności powinni zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji oraz przewidywane efekty
 tel./fax 779 34 15

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2024	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Rodzaj zajęć/ treningów/usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	41	od I do XII 2024	zajęcia indywidualne i grupowe	Nabywanie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym w różnych jego obszarach.
1.	<u>Trening dbania o siebie</u>	terapeuta zajęciowy	16	1 razy w tygodniu w wymiarze 1,5 godz. od I do XII 2024	Zajęcia grupowe z podziałem na grupy – kobiety, mężczyźni	Wyrobienie lub podtrzymanie umiejętności związanych z wyglądem zewnętrznym: estetyczny ubiór, golenie, strzyżenie, pielęgnacja skóry.
2.	<u>Podstawowe zabiegi podologiczne</u>	profesjonalista w tej dziedzinie - podolog	20	20 indywidualnych zabiegów w wymiarze 1 godzina, realizowane w I – II 2024	Zajęcia indywidualne	Nauka prawidłowej pielęgnacji stóp, zdobycie informacji na temat zapobiegania i leczenia chorób stóp.
3.	<u>Trening nauki higieny</u>	terapeuta zajęciowy	15	2 razy w tygodniu w wymiarze ½ godz. od I do XII 2024	treningi indywidualny	Wyrobienie lub podtrzymanie umiejętności związanych z dbaniem o higienę osobistą: kąpiele, mycie i pielęgnacja włosów, paznokci.
4.	<u>Trening kulinarne (śniadanie i obiad)</u>	terapeuta zajęciowy/ dyrektor/ pracownik	41	codziennie od poniedziałku do piątku, w wymiarze łącznie 2 godziny dziennie	zajęcia w grupach 2-3 osobowych	Nabywanie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania i podania posiłków śniadaniowych dla ok. 25 uczestników.

		socialny		od I do XII 2024		Nabycie przez uczestników umiejętności estetycznego przygotowania stołów, zastawy i wydania obiadu dwudaniowego dla uczestników posiadających decyzje z OPS o przyznanej pomocy w formie dożywiania (ok. 20 uczestników).
5.	<u>Trening umiejętności praktycznych</u>	pracownik socialny/terapeuta zajęciowy	15	1 razy w tygodniu w wymiarze 1 godziny od I do XII 2024	treningi indywidual.	Nabycie umiejętności bezpiecznej obsługi sprzętu RTV i AGD m.in. nauka prasowania, prania, dokonywania drobnych napraw, Nabycie umiejętności dbania o otoczenie zewnętrzne: zagrabianie, zamiatanie, odsnieżanie terenu placówki.
6.	<u>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi: trening budżetowy</u>	pracownik socialny / terapeuta zajęciowy	10	1 raz w miesiącu w wymiarze 1 godziny od I do XII 2024	treningi indywidual.	Nabycie umiejętności określania swoich potrzeb w zakresie finansowym, planowania budżetu domowego, dokonywania tanich zakupów, przeciwdziałania zadłużeniu.
7.	<i>Inne:</i> <u>Trening kulinarny duży</u>	terapeuta zajęciowy/ dyrektor/ pracownik socialny	15	raz w tygodniu -(środa) w godz. 11.00 - 12.30 od I do XII 2024	zajęcia w grupie - 5-6 osobowej	Nabycie 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 - 15.30 od I do XII 2024	zajęcia grupowe 2-3 osobowe	Utrwalanie nawyku systematycznego sprzątania (codzienne dyżury porządkowe), poszerzonego o dezynfekcję pomieszczeń i urządzeń (ozonowanie)
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania	terapeuta zajęciowy/ psycholog/ pracownik	41	od I do XII 2024	zajęcia indywidualne i grupowe	Nabycie i utrwalenie umiejętności utrzymania prawidłowych relacji interpersonalnych, w tym z bliskimi, regulacji

	<u>Masaż relaksacyjny</u>	profesjonalista w tej dziedzinie – masażysta	24	24 indywidualne masaże relaksacyjne w wymiarze 1,5 godziny realizowane w III 2024	zajęcia indywidualne	Nabywanie umiejętności i wiedzy na temat korzyści zdrowotnych profesjonalnego masażu relaksacyjnego w regulacji emocji napięć.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					
1.	<u>W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</u>	terapeuta zajęciowy psycholog	15	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2024	zajęcia grupowe otwarte	Usprawienie 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.	<i>Ime:</i> <u>Zajęcia integracyjne</u> <u>Plastyka umysłu</u>	terapeuta zajęciowy terapeuta zajęciowy	41 41	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do VI 2024 1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2024	zajęcia grupowe otwarte zajęcia grupowe otwarte	Nabywanie umiejętności komunikowania się, rozwiązywania problemów, wspólnego działania i spędzania czasu razem. Rozwijanie funkcji poznawczych- umiejętności logicznego myślenia, postrzegania, zapamiętywania.
	<u>Muzykoterapia</u>	terapeuta zajęciowy	41	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2024	zajęcia grupowe otwarte	Nabywanie umiejętności budowania zaufania i otwartości, oceny własnego stanu psychofizycznego, odkrywania, odbioru oraz umiejętności wykorzystywania różnych bodźców dźwiękowych działających na zmysły.

	problemów	socialny			emocji i napięć, wyglądu i oceny własnego zachowania.
1.	<u>Kształtowanie</u> <u>pozytywnych relacji</u> <u>uczestnika z osobami</u> <u>bliskimi, sąsiadami i</u> <u>innymi osobami w</u> <u>czasie zakupów,</u> <u>w środkach</u> <u>kommunikacji publicznej,</u> <u>urzędach, instytucjach</u> <u>kultury</u>	terapeuta zajęciowy/ psycholog/ pracownik socialny	41	codziennie od poniedziałku do czwartku w godz. 9.30 - 10.30 od I do XII 2024	Społeczność terapeutyczna, samorząd Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i akceptacji oraz wrażliwości na potrzeby innych osób, usprawnienie umiejętności analizowania wydarzeń, wydobycia dobrych i trudnych spraw z codzienności, oceny własnego samopoczucia, stanu psycho - fizycznego, towarzyszących emocji w powiązaniu do wydarzeń z życia codziennego i relacji międzyludzkich.
2.	<i>Inne:</i> <u>Psychoterapia grupowa</u>	Psycholog - psychoterapeuta	19	1 raz w tygodniu, w wymiarze 80 minut, od I do XII 2024	3 grupy terapeutyczne 1x8, 1x4, 1x4 osób Nabycie 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 pracownik socialny	41	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2024	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	2 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2024	Nabycie umiejętności regulacji emocji i napięć poprzez wykorzystanie oddechu, muzyki, zapachów do wyciszenia i ukojenia ze szczególnym wykorzystaniem metody Jakobsona.

<p><u>Psychorysunek</u></p> <p><u>Zebranie organizacyjne</u></p>	<p>psycholog - psychoterapeuta terapeuta</p>	<p>41</p>	<p>1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od IX do XII 2024</p>	<p>zajęcia grupowe otwarte</p>	<p>Budowanie umiejętności myślenia symbolicznego, mentalizacji, empatii, udzielania informacji zwrotnych oraz wglądu w swój świat wewnętrzny.</p>
<p>IV.</p> <p>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>					
<p>1.</p> <p><u>Trening rozwijania zainteresowań literaturą:</u></p> <p>Biblioterapia</p>	<p>terapeuta zajęciowy</p>	<p>15</p>	<p>1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina od VI do XII 2024</p>	<p>zajęcia grupowe otwarte</p>	<p>Nabycie umiejętności analizowania wybranych tekstów literackich stanowiących pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirujących do przemyśleń, motywujących do poszerzania wiedzy, wymiany opinii.</p>
<p>Ludoterapia (codzienna prasa, w tym lokalna, krzyżówki)</p> <p>Hortikuloterapia</p>	<p>terapeuta zajęciowy</p> <p>terapeuta zajęciowy, psycholog</p>	<p>41</p>	<p>codziennie, w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2024</p> <p>1 raz w tygodniu, w wymiarze 1-2 godziny, od I do XII 2024</p>	<p>zajęcia indywidualne</p> <p>grupa zamknięta</p>	<p>Usprawnienie funkcji poznawczych, poszerzenie wiedzy, wyrabianie opinii o zjawiskach społecznych, wydarzeniach kulturalno-obyczajowych.</p> <p>Nabycie umiejętności dbania o rośliny domowe i ogrodowe - pielęgnacja roślin, nauka aranżacji i komponowania roślin domowych i ogrodowych.</p>

2.	<u>Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi:</u> Wideoterapia	terapeuta zajęciowy	12	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godziny, od I do IX 2024	zajęcia grupowe zamknięte	Nabycie umiejętności analizowania krótkich filmów stanowiących pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirujących do przemyśleń, motywujących do poszerzania wiedzy, wymiany opinii.
3.	<u>Trening rozwijania zainteresowań Internetem</u> Pracownia komputerowa	terapeuta zajęciowy	8	codziennie, w wymiarze ½ godziny, od I do XII 2024	zajęcia indywidualne wg potrzeb	Nabycie umiejętności korzystania z komunikatorów internetowych: Zoom, Skype, Messenger.
4.	<u>Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych:</u> Mikołajki, Andrzejkki, Sylwester, Wigilia, Śniadanie Wielkanocne, imieniny uczestników tzw. Herbatki, spotkania integracyjne z uczestnikami innych ŚDSów, Estetoterapia	dyrektor terapeuta zajęciowy psycholog dyrektor terapeuta zajęciowy psycholog	41	spotkania olicznościowe, w wymiarze ok. 2-3 godziny, wynikające z kalendarza świąt w 2024 roku wyjścia olicznościowe - kino, teatr, wycieczki, realizowane od I do XII 2024	cała społeczność cała społeczność	Nabycie umiejętności integracji, budowania wspólnoty, współpracy, komunikacji, organizacji pracy, podziału obowiązków, odpowiedzialności. Nabycie umiejętności obcowania ze sztuką, przebywania w pięknym otoczeniu, w różnorodnych miejscach i okolicznościach.

5.	<i>Inne:</i> <u>Zajęcia rekreacyjne</u>	terapeuta zajęciowy	15	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2024	zajęcia grupowe	Nabycie nawyku spędzania czasu wolnego na regularnych spacerach, wycieczkach rowerowych.
	Pracownie: plastyczna, ceramiczna, stolarska, rękodzielnicza, muzyczna	terapeuta zajęciowy	20	2 razy w tygodniu, w wymiarze 2-3 godziny od I do XII 2024	zajęcia indywidualne	Nabycie nowych umiejętności artystycznych, poznanie technik ogólnoartystycznych, rozwijanie talentu, ekspresji twórczej, tworzenie muzyki, doskonalenie umiejętności autoprezentacji.
V.	Poradnictwo psychologiczne (krótki opis) <u>Indywidualna opieka psychologiczna</u>	psycholog, terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny	6	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, w miesiącach I - XII 2024	zajęcia grupowe zamknięte	Nabycie umiejętności planowania, ustalania zadań, komunikacji, współpracy w grupie, odpowiedzialności za podjęte działania spędzania czasu poza ośrodkiem, samodzielnego wyznaczania celów.
	<u>Indywidualna opieka psychologiczna</u>	psycholog - psychoterapeuta	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2024	rozmowy/ konsultacje indywidualne	Nabycie umiejętności reagowania na kryzys życiowy lub zdrowotny: uzyskanie wsparcia w sytuacji wynikającej z aktualnej potrzeby uczestnika.
	<u>Psychoterapia indywidualna (krótko lub długoterminowa)</u>	psycholog - psychoterapeuta	6	w zależności od indywidualnych potrzeb, w wymiarze 50 minut, od I do XII 2024	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.	<p>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis) <u>Trening umiejętności praktycznych</u>: trening urzędowy</p>	pracownik socjalny	15	2 raz w miesiącu w wymiarze 1 godziny, realizowany od I do XII 2024	zajęcia indywidualne wg. potrzeb	Nabycie umiejętności planowania wizyt w urzędach zachowania terminowości spraw urzędowych, zasad zachowania w urzędzie.
VII.	<p>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych</p>					
1.	<p>Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza</p>	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2024	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności planowania wizyt lekarskich, różnych sposobów ich realizacji, zachowania w gabinecie lekarskim i podczas teleporady.
2.	<p>Pomoc w zakupie leków</p>	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2024	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności terminowego realizowania zaleceń lekarskich - badania kontrolne, recepty.
3.	<p>Pomoc w dotarciu do placówek ochrony zdrowia, aptek</p>	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	41	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2024	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności sprawnego wyszukiwania lekarzy specjalistów w miejscu zamieszkania i poza nim, umawiania wizyt, realizacji recept.
4.	<p>Trening lekowy</p>	terapeuta zajęciowy	4	W zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2024	zajęcia indywidualne	Nabywanie umiejętności samokontroli i dyscypliny podczas farmakoterapii.
VIII	<p>Niezbędna opieka</p>					
1.	<p>w tym dla uczestników z niepełnosprawnością mi sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają</p>	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny	8	1 raz w tygodniu w wymiarze 1/2 godz. od I do XII 2024	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności estetycznego spożywania posiłków, indywidualnej oceny stanu higienicznego, usprawnienie wykonywania czynności samobsługowych, usprawnienie funkcji motoryki małej i dużej - terapia ręki.

	<p>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</p>					
2.	<p><i>Inne - brak</i></p>					
IX.	<p>Terapia ruchowa</p>					
1.	<p><u>Zajęcia sportowe (opis form)</u> Gimnastyka poranna</p>	<p>terapeuta zajęciowy</p>	<p>8</p>	<p>codziennie, w wymiarze 15 minut, od I do XII 2024</p>	<p>zajęcia grupowe</p>	<p>Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabycie umiejętności regularnej aktywności fizycznej.</p>
	<p>Zajęcia sportowe</p>	<p>terapeuta zajęciowy</p>	<p>10</p>	<p>1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2024</p>	<p>zajęcia grupowe</p>	<p>Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabycie umiejętności regularnej aktywności fizycznej.</p>
	<p>Zajęcia ogólno - rozwojowe w siłowni ośrodkowej</p>	<p>terapeuta zajęciowy</p>	<p>6</p>	<p>w zależności od potrzeb od I do XII 2024</p>	<p>zajęcia indywidualne</p>	<p>Nabycie umiejętności wykorzystywania dostępnych w ośrodku sprzętów: rowerek stacjonarny, orbitrek, bieżnia, drabinka, wiosłarz, ławka, gruszkowa bokserska do poprawy kondycji fizycznej i regulacji emocji.</p>
	<p>Zajęcia ogólno- rozwojowe</p>	<p>terapeuta zajęciowy</p>	<p>8</p>	<p>w zależności od potrzeb od I do XII 2024</p>	<p>zajęcia grupowe</p>	<p>Nabycie umiejętności wykorzystywania dostępnych w ośrodku urządzeń: cymberek, piłkarzyki, tenis stołowy do poprawy kondycji</p>

	Zajęcia rekreacyjne na basenie	terapeuta zajęciowy	7	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2024	zajęcia grupowe	fizycznej, usprawnianie umiejętności współpracy i komunikacji. Nabywanie 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 2024	zajęcia grupowe	Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabywanie umiejętności regularnej aktywności fizycznej, poznanie okolicznych tras rowerowych, usprawnienie komunikacji i współpracy, utrwalanie zasad ruchu drogowego.
	Nordic - walking	terapeuta zajęciowy	8	1 raz w miesiącu, wymiarze 1 godzina, od VI - IX 2024	zajęcia grupowe	Nabywanie 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 2024	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności relaksacji i odpoczynku z wykorzystaniem dostępnych w mieście miejsc typu plaża miejska, doskonalenie komunikacji i współpracy.
3.	Inne:					
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)	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny, dyrektor	41	codziennie, w wymiarze 1,5 godziny, w formie: śniadania (danie ciepłe) od I do XII 2024	zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności przygotowania, porcjowania i wspólnego spożywania posiłku. Doskonalenie umiejętności komunikacji, współpracy i podziału obowiązków.
XII.	Usługi transportowe (krótki opis) Transport własnym mikrobusem 9-cioosobowym	dyrektor	14	codziennie rano i po południu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2024	zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności współpracy, komunikacji, punktualności, empatii.
	<u>Obiad dwudaniowy - w formie cateringu (przyznany uczestnikom decyzją OPSu w Otwocku)</u>	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny dyrektor	20	codziennie, w wymiarze 1/2 godziny, od I do XII 2024	zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności przygotowania zastawy, sztuców, porcjowania i wspólnego spożywania posiłku. Doskonalenie umiejętności komunikacji, współpracy i podziału obowiązków.

XIII	Szkolenie kadry Superwizja zespołu	dyrektor	7	1 raz w miesiącu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2024	Zespół ZW-A	Doskonalenie umiejętności analizowania i rozumienia zachowań indywidualnych uczestników, procesów grupowych.
	Superwizja psychologów - psychoterapeutów	dyrektor	2	1 raz w miesiącu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2024	Psychologowie psychoterapeuci	Doskonalenie umiejętności analizowania i rozumienia procesów grupowych zachodzących w trzech grupach terapeutycznych.
	Szkolenia tematyczne	dyrektor	7	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	7	Codziennie, w wymiarze 0,5 godziny, od I do XII 2024 Raz w miesiącu, wymiarze 1 godziny, od I do XII 2024	Zespół ZW-A	Doskonalenie umiejętności analizowania i reagowania na sprawy bieżące, planowania, przeciwdziałania niepożądanym zjawiskom. Podsumowanie realizacji IPPW-A uczestników, konsultacje w sprawie przedłużenia decyzji uczestnikom
XV.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać) Starostwo Powiatowe w Otwocku, PCPR w Otwocku, Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności w Otwocku, Poradnia Zdrowia	dyrektor	41	cyklicznie lub według aktualnych potrzeb uczestników i placówki	Zespół ZW-A	Doskonalenie umiejętności współpracy interdyscyplinarnej.

<p>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 Otwocku, ŚDS w Karczewie, ŚDS Gminy Wiązowna ŚDS-y w Warszawie DPSy w Otwocku i Karczewie, Szkolne koło wolontariatu - SP nr 2, WTZ w Otwocku, Powiatowa Biblioteka, Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Otwocku</p>					
XVI. Zajęcia klubowe (dni, godziny) - brak	-	-	-	-	-

XVII Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym	Dyrektor, terapeuta zajęciowy	41	weglug harmonogramu rocznego lub zgodnie z aktualnymi potrzebami i możliwościami organizacyjno - finansowymi placówki	zajęcia grupowe	Doskonalenie umiejętności planowania, organizowania, podziału obowiązków, odpowiedzialności za zadania, reagowania w sytuacjach nadzwyczajnych,
XVIII Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi Akcja edukacyjna promująca zdrowie psychiczne wśród mieszkańców Otwocka – konkurs tematyczny adresowany do ŚDS-ów i innych instytucji - finałowa gala, - współpraca z kołami wolontariatu S.P. nr 2 i 4 w Otwocku	dyrektor	41	1 raz w roku, około 10 października 2024, Akcja żółta wstążka, Akcja edukacyjna: żółte kamienie, baner, roznoszenie ulotek, tablice i artykuł w prasie lokalnej. Prelekcje dot. zdrowia psychicznego w urzędach na terenie powiatu.	Zespół ZW-A i uczestnicy	Promowanie postawy dbania o zdrowie psychiczne, nabycie umiejętności dzielenia się swoim doświadczeniem choroby, doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, współpracy, organizacyjnych, pokonywanie bariery wstydu i braku akceptacji.

Uzupełnienie rocznego Planu Pracy ŚDS w Otwocku na 2024 rok stanowi:

Załącznik nr 1 - Ramowy plan zajęć w ŚDS w 2024 roku

Załącznik nr 2 - Roczny harmonogram działalności ŚDS w Otwocku w 2024 roku

Sporządził: Agnieszka Wieczorek - dyrektor ŚDS

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w Otwocku
mgr Agnieszka Wieczorek

data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

24.04.2024 r.

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ W ŚDS OTWOCK W ROKU 2024

PONIEDZIAŁEK	WTOREK
8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY- ŚNIADANIE 9.00 – 9.30 ŚNIADANIE 9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ 10.15 – 10.30 TERAPIA RUCHOWA poranna gimn. 10.45 – 12.15 PSYCHOEDUKACJA gr. otwarta 12.30 – 13.50 GRUPA TERAPEUTYCZNA I gr 12.30 – 13.30 TERAPIA RUCHOWA zaj. sportow 12.30 – 13.30 TRENING UMIEJ. PRAKT. zakupy TRENING NAUKI HIGIENY indywidualny 12.30 – 14.00 PRACOWNIE * 14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD 14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA	8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY - ŚNIADANIE 9.00 – 9.30 ŚNIADANIE 9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ 10.15 – 10.30 TERAPIA RUCHOWA poranna gimn 10.45 – 12.00 PLASTYKA UMYŚLU gr. zamknięta 10.45 – 12.00 WIDEOTERAPIA grupa zamknięta 10.45 – 12.00 PRACOWNIA MUZYCZNA gr. zam 12.30 – 13.50 GRUPA TERAPEUTYCZNA II gr. 12.30 – 14.00 RELAKSACJA PRACOWNIE * 13.00 – 14.00 TRENING BUDŻETOWY ** 14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD 14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA
ŚRODA	CZWARTEK
8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY- ŚNIADANIE 9.00 – 9.30 ŚNIADANIE 9.30 – 10.30 SPOŁECZNOŚĆ 10.30 – 10.45 TERAPIA RUCHOWA poranna gimn 11.00 – 12.00 TR. KULINARNY DUŻY gr. zamkn. 10.45 - 13.00 PRACOWNIE* 10.45 – 12.00 TRENING DBANIA O SIEBIE 10.45 – 12.05 GRUPA TERAPEUTYCZNA III gr 12.30-13.00 TRENING NAUKI HIGIENY indywid 14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD 14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA	8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY- ŚNIADANIE 9.00 – 9.30 ŚNIADANIE 9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ 10.15 – 10.30 TERAPIA RUCHOWA poranna gimn 10.45 – 12.00 HORTUKULOTARAPIA 10.45 – 12.00 TRENING UM. PRAKTYCZNYCH 11.00 – 11.30 TRENING GOSPOD. WŁ. FINAN. 12.00 – 14.00 ZAJĘCIA INTEGRACYJNE tzw. HERBATKA - imieniny, ZAJĘCIA REKREACYJ. 14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD 14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA
PIĄTEK	INNE ZAJĘCIA REALIZOWANE WEDŁUG INDYWIDUALNYCH POTRZEB UCZESTNIKÓW
8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY - ŚNIADANIE 9.00 – 9.30 ŚNIADANIE 9.15 – 11.00 TERAPIA RUCHOWA – basen MASAŻ RELAKSACYJNY – zaj. indywid PODOLOG – zaj indywidualne. 9.30 – 10.30 MUZYKOTERAPIA gr. otwarta 11.00 – 11.30 RELAKSACJA grupa otwarta 10.30 -12.00 PRACOWNIA MUZYCZNA gr. zam 11.00 – 12.00 GRUPA TRENINGOWA MŁODYCH 12.45 – 13.45 ZEBRANIE ORGANIZACYJNE 14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD 14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA	poradnictwo socjalne, rozmowy wspierające, korygujące, psychoterapia indywidualna estetoterapia – wycieczki, spacer hortikuloterapia – prace w ogrodzie ludoterapia – rozmowy indywidualne, prasa, krzyżówki, karty, warcaby, scrabble zajęcia ruchowe – tenis stołowy, cymbergaj, siłownia, * Pracownie: stolarska, ceramiczna, krawiecka, rękodzielnicza ** Trening budżetowy 1 raz w miesiącu – zaj. indywid

ROCZNY HARMONOGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚDS W OTWOCKU – 2024

Miesiąc	Rodzaj realizowanych zajęć	Działania dodatkowe	Uwagi
Styczeń 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wyjazd do Muzeum Azji i Pacyfiku w Warszawie 2. Wyjście do kina 3. Kulig	Zgodnie z możliwościami finansowymi placówki
Luty 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Organizacja spotkania integracyjnego z okazji 19 -stych urodzin ŚDS	j.w.
Marzec 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wyjście do kina 2. Wycieczka do Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku 3. Organizacja śniadania Wielkanocnego	j.w.
Kwiecień 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wycieczka do Muzeum wsi mazowieckiej w Sierpcu	j.w.
Maj 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wycieczka rowerowa 2. Wyjście do kina 3. Wycieczka dwudniowa do Gietrzwałdu i Świętej Lipki	j.w.
Czerwiec 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Organizacja spływu kajakowego rzeką Liwiec 2. Organizacja grilla integracyjnego	j.w.
Lipiec 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Plażowanie nad Świdrem 2. Wycieczka do Łodzi	j.w.
Sierpień 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wycieczka rowerowa 2. Plażowanie nad Świdrem	j.w.
Wrzesień 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Trzydniowa wycieczka na Podlasie 2. Wyjście do cukierni	j.w.
Październik 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Organizacja powiatowej akcji edukacyjno – profilaktycznej „Żółta wstążka” 2. Wyjście do kina	j.w.
Listopad 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wyjazd do Teatru Kwadrat w Warszawie 2. Andrzejki	j.w.
Grudzień 2024	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Mikołajki 2. Wigilia 3. Zabawa sylwestrowa	j.w.

DYREKTOR
 ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
 w Otwocku

 mgr Agnieszka Wieczorek

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 r. poz. 249), jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plan pracy domu na każdy rok.

Plan Pracy na rok 2024 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku przy ul. Pułaskiego 5 a został zaakceptowany w dniu 22 stycznia 2024 r. przez Wydział Rodziny i Polityki Społecznej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie (pismo znak: WPS-I.9421.6.27.2023.MTr).

Plan Pracy zawiera następujące dane:

I.Ramowy plan zajęć w ŚDS Otwock w 2024 roku.

II.Zadania do zrealizowania w 2024 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 skierowany na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku.

12.Uслуги 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 2024 roku.

Przewodniczący Zarządu

Krzysztof Szczegielniak