

UCHWAŁA NR VI-101/2019
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 30 KWIETNIA 2019 R.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2019 r. poz. 511) 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.) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak

**Plan pracy na 2019 r.
z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy
TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży
Niepełnosprawnej w Ząbkach**

**Plan pracy na 2019 r. z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy
TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach**

I. Postępowanie wspierająco-aktywizujące

Pracownia gospodarstwa domowego

Obejmuje m.in.

- trening kulinarny, którego celem jest nauczenie i utrwalenie umiejętności związanych z przygotowaniem prostych posiłków, nakrywaniem do stołu, kulturalnym zachowywaniem się przy stole oraz poznaniem zasad zdrowego odżywiania;
- trening budżetowy, podczas którego uczestnicy nabywają umiejętności gospodarowania pieniędzmi, robienia zakupów, przygotowywania listy potrzebnych artykułów;
- trening umiejętności praktycznych, podczas którego uczestnicy nabywają umiejętności obsługi prostych urządzeń domowych, uczą się dbać o czystość i porządek w Domu oraz we własnym mieszkaniu.

Zajęcia w pracowni prowadzone są przez cały zespół wspierająco –aktywizujący

pięć razy
w tygodniu

Pracownia umiejętności społecznych

Celem zajęć w pracowni jest wielopłaszczyznowe doskonalenie samodzielności w obszarze umiejętności społecznych, poznawczych oraz emocjonalnych, wyrażających się zarówno w aspekcie funkcjonowania interpersonalnego, jak i rozwoju osobistego. Pracownia ma charakter zindywidualizowany ze względu na prowadzenie głównie indywidualnych form wsparcia i pracy z uczestnikami, jednak w zależności od potrzeb zajęcia będą miały charakter pracy warsztatowej w grupie. Forma i intensywność zajęć jest dostosowywana do poziomu funkcjonowania uczestników.

- Celem usamodzielniania w obszarze społecznym jest nabywanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych z rówieśnikami, integracji i współdziałania w grupie, asertywności i wyrażania siebie względem innych, samodzielnego wychodzenia z inicjatywą pomocy drugiej osobie, konstruktywnego rozwiązywania problemów i konfliktów, kształtowania umiejętności podejmowania odpowiedzialności w gospodarstwie domowym i w miarę możliwości uczestnika, aktywności w życiu domowym prezentowanej m.in. w porządkach domowych, zakupach bądź przygotowaniu potraw, adaptacji społecznej, pełnienia ról społecznych oraz kształtowanie umiejętności gospodarowania czasem wolnym.
- Celem usamodzielniania w obszarze poznawczym jest doskonalenie sprawności intelektualnej, wspomaganie i ćwiczenie umiejętności koncentracji uwagi oraz spostrzegania, ćwiczenia pamięci krótkotrwałej oraz długotrwałej, rozwój umiejętności myślenia logicznego, abstrakcyjnego i przyczynowo skutkowego, nabywanie umiejętności kategoryzacji i wiedzy ogólnej oraz samowiedzy, umiejętność radzenia sobie z codziennymi czynnościami takimi jak m.in.: pisanie, czytanie, liczenie, adekwatne odczytywanie godziny, znajomość daty i pory roku oraz dbania o swoje potrzeby psychiczne i fizjologiczne.
- Celem usamodzielniania w obszarze rozwoju emocjonalnego jest świadomość oraz umiejętność adekwatnego rozpoznawania i nazywania własnych emocji, uczuć i potrzeb, rozwój empatii, poznanie i rozumienie znaczenia podstawowych wartości moralnych takich jak życzliwość, szczerłość, prawdomówność,

cztery razy
w tygodniu
oraz
wg potrzeb

współpraca, pomaganie innym, samodoskonalenie się, miłość, uczciwość, odpowiedzialność. Nabycie umiejętności dostrzegania potrzeb innych, umiejętność adekwatnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych takich jak: napięcie, stres, złość. Grupowe Warsztaty Psychologiczne Warsztaty psychologiczne mają na celu szeroko rozumiany rozwój osobowości uczestników pod względem społecznym oraz w aspekcie emocjonalnym i poznawczym. Zajęcia dają narzędzia do prawidłowej komunikacji międzyludzkiej, uczą wyrażania własnego zdania w sposób asertywny. Służą poprawie zdolności koncentracji uwagi w działaniu. Warsztaty uświadamiają jak rozpoznawać i wyrażać własne uczucia i potrzeby. Pokazują jak przeciwdziałać sytuacjom przemocy i agresji oraz w jaki sposób radzić sobie w sytuacjach trudnych. Dodatkowo uświadamiają znaczenie podstawowych wartości moralnych i pokazują, w jaki sposób można gospodarować wolnym czasem. Warsztaty mają charakter zajęć grupowych, w których uczestnicy biorą aktywny udział w zadaniach, które są dostosowane do ich potrzeb i możliwości.	wg potrzeb
Pracownia doskonalenia samodzielności W ramach pracowni prowadzone są trening umiejętności społecznych oraz trening poznawczy. • Celem treningu umiejętności społecznych jest nabywanie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych m.in. stresu, konfliktu, oraz prawidłowego komunikowania swoich potrzeb, właściwego reagowania. • Celem treningu poznawczego jest nabywanie wiedzy ogólnej samowiedzy, a także nauka zasad funkcjonowania w grupie rówieśniczej, nabywanie nowych umiejętności m.in. poznawanie cyfr, liczb wykonywanie prostych działań, nauka odczytywania godziny, nauka posługiwania się pieniędzmi, płacenia za drobne zakupy, nauka alfabetu oraz ćwiczenia grafomotoryczne. Grupa też będzie miała za zadanie wykonanie drobnych prac w ogrodzie. Sadzenie nowych roślin, plewienie, podlewanie, koszenie trawy.	trzy razy w tygodniu
Pracownia stolarsko-plastyczna • Zajęcia prowadzone w pracowni stolarskiej mają na celu doskonalenie dokładności i cierpliwości przy wykonywanych pracach, usprawnianie motoryki małej oraz pobudzanie wyobraźni i kreatywności uczestników. W pracowni wykonywane są różnorodne dekoracje, prace artystyczne oraz ramki, karmniki itp. oraz prace przestrzenne z papieru. Uczestnicy nabywają wiedzę i umiejętności dotyczące głównie obróbki drewna, sklejk, kartonu, plastiku i papieru oraz posługiwania się prostymi narzędziami (wiertarki, wkrętarki, wyrzynarki, lutownice). Zakres działań pracowni stolarskiej: • Obróbka drewna (szlifowanie, czyszczenie, cięcie, klejenie drewna). • Wykonywanie drewnianych, metalowych elementów ozdobnych • elementów • współpraca z innymi pracowniami np. poprzez wykonywanie elementów do zdobienia • wykonywanie prostych napraw w ŚDS np. malowanie, klejenie, naprawa mebli czy sprzętów. • Zajęcia plastyczne dają możliwość kształtowania i utrwalania wiedzy z zakresu różnych technik plastycznych i technicznych oraz wyrabiania umiejętności	trzy razy w tygodniu

manualnych i motoryki małej. Zakres działań pracowni plastycznej: • praca różnymi technikami plastycznymi oraz technicznymi np. wypalanie • dbanie o artystyczny wystrój ŚDS, tworzenie dekoracji • kształtowanie twórczości własnej, procesów poznawczych tj. wyobraźnia, uwaga, pamięć, spostrzeżenia, uczucia, emocje.	
Pracownia edukacyjna Zajęcia w tej pracowni obejmują edukację w zakresie wiedzy ogólnej oraz nabywanie i utrwalanie różnych umiejętności w zakresie radzenia sobie i funkcjonowania w życiu codziennym. Codziennie zajęcia mają na celu nauczyć, utrwalić i poszerzyć wiedzę z zakresu różnych dziedzin nauk (język polski, matematyka, język angielski, przyroda, historia, informatyka, geografia) poprzez materiały dydaktyczne i programy multimedialne. Zajęcia w tej pracowni ukierunkowane są również na ćwiczenie umiejętności praktycznych (pranie, prasowanie, sprzątanie). W ramach tej pracowni prowadzone są: • Zajęcia komputerowe – nabywanie i utrwalanie wiedzy na temat podstawowych programów komputerowych (Word, Paint, Power Point), praktyczne ich zastosowanie oraz wykorzystanie tego narzędzia do przekazywania wiedzy ogólnej poprzez programy edukacyjno-multimedialne • Biblioterapia – czytanie głośno i ze zrozumieniem wierszy, fragmentów książki, gazet i czasopism, interpretacja własna; tworzenie własnej twórczości • Teatrotterapia – zajęcia teatralne – drama; pantomima; przygotowanie spektakli; oglądanie; improwizacja. • Zajęcia z j. angielskiego – nabywanie podstawowego słownictwa z różnych dziedzin życia poprzez prezentacje multimedialne • Trening pamięci, koncentracji i spostrzegawczości • Trening funkcjonowania w życiu społecznym – nabywanie, utrwalanie i stosowanie umiejętności praktycznych w ośrodku • Hortiterapia – zdobywanie wiedzy między innymi z zakresu opieki nad roślinami, zdrowego stylu życia, zrozumienia zjawisk występujących w przyrodzie, posługiwania się narzędziami i sprzętami ogrodniczymi, dbanie o czystość i porządek w ogrodzie Elementy Socjoterapii – poznawanie przez grupę różnych zagadnień i tematów które pomagają zrozumieć mechanizmy funkcjonowania w życiu społecznym, analizować i rozwiązywać różnego rodzaju problemy. Zajęcia wspólne raz w tyg.	trzy razy w tygodniu
Pracownia artystyczna Celem pracowni artystycznej jest oddziaływanie na Uczestnika poprzez szeroko rozumianą twórczość, oraz stworzenie i danie przestrzeni, w której bezpiecznie będzie mógł on wyrazić siebie, nabyć nowe umiejętności, rozwinąć te, które już posiada. Pracownia ma na celu także współpracę z innymi pracowniami oraz dbanie o artystyczny wystrój ŚDS i tworzenie różnorodnych dekoracji. Podejmowane w czasie zajęć aktywności mają na celu m.in.: • rozbudzanie wyobraźni • rozwijanie indywidualnych talentów oraz zdolności • propagowanie twórczości artystycznej • wyrabianie poczucia estetyki i zwrócenie uwagi na jakość wykonywanej pracy • usprawnianie zdolności manualnych	trzy razy w tygodniu

• usprawnianie motoryki małej i dużej, precyzji ruchów • usprawnianie koordynacji-wzrokowo- ruchowej • podnoszenie wiary we własne siły, dawanie poczucia sprawstwa • wykształcenie cech przydatnych w codziennych czynnościach takich jak: dokładność, staranność, estetyka, wytrwałość • nauka nowych i rozwijanie poznanych wcześniej technik artystycznych • rozwijanie umiejętności współpracy w grupie Podczas zajęć w pracowni wykorzystywane są różnorodne metody, oraz formy pracy. Stosowane są też różnorodne techniki plastyczne, do których dobierane są odpowiednie materiały i narzędzia.	
Zajęcia i treningi dodatkowe	
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego Obejmuje m.in. • Filmoterapia – projekcja filmów i dyskusja po niej; • Gry i zabawy stolikowe, korzystanie z komputerów, czytanie i przeglądanie prasy i książek; • Warsztaty tematyczne • Zajęcia mają na celu m.in.: rozwijanie umiejętności samodzielnego planowania czasu wolnego, rozbudzanie zainteresowań grami, oraz innymi formami aktywności poza zajęciowej, uważne oglądanie filmów, poszerzanie wiedzy, rozwijanie umiejętności wspólnego spędzania czasu, nawiązywanie interakcji, rozwijanie procesów myślowych, czy rozbudzanie potrzeby aktywnego spędzania czasu wolnego	w czasie wolnym
Elementy muzykoterapii – choreoterapii • El. Muzykoterapii - głównym celem jest m.in: rozwijanie samowiedzy i budowanie pozytywnej samooceny, wzrost pewności siebie, budowanie wzajemnego zaufania, zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa, zmniejszanie napięcia psychoruchowego, poziomu lęku, pobudzanie ekspresji własnych uczuć i przeżyć ale również regulować ciśnienie tętnicze krwi, częstość akcji serca, oddech, rytm snu, wpływać na napięcie mięśni, zmniejszać odczuwanie bólu, poprawiać koncentrację, zdolność zapamiętywania, poprawiać nastrój i podwyższać samoocenę, oddziaływać na podświadomość, przywoływać wspomnienia. • El. Choreoterapii - głównym celem jest odczucie przez uczestnika swojej cielesności i rozwijanie samoświadomości. Do zadań terapii tańcem należą także: stworzenie odpowiednich warunków do interakcji społecznych poprzez ruch, a także stworzenie warunków do samo-doświadczenia i samo-eksploracji. Zajęcia choreoterapii są prowadzone głównie w formie grupowej, przy aktywnym współudziale każdego uczestnika. W terapii poprzez taniec stosuje: • Improwizacje i ruch planowany - improwizacja ilustruje przeżyte emocje i sytuacje, a ruch planowany skupia się na odtwarzaniu najistotniejszych fragmentów improwizacji w sposób zaplanowany i powtarzalny. • Intensyfikacje i personifikacja - polegają na wyolbrzymianiu gestów i ruchów. • Aktywna wyobraźnia - uwalniająca skojarzenia jednostki w celu dotarcia do świadomych i nieświadomych doświadczeń poprzez ruch ciała. Choreoterapia wykorzystuje ruch do integracji fizycznej i psychicznej osoby.	do ustalenia w ciągu roku

Wiedza Obywatelska Zajęcia z Wiedzy Obywatelskiej mają na celu przybliżenie uczestnikom wiedzy o otaczającym ich świecie. Dostarczają podstawowych informacji na temat aspektów społecznych i politycznych. Uczą dbałości zarówno o bezpieczeństwo własne, jak i bliskich im osób. Uświadamiają prawa jakie posiadają z racji własnej niepełnosprawności. Zajęcia z Wiedzy Obywatelskiej mają charakter grupowy a ich poziom i forma, są dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników. Poruszane zagadnienie: Człowiek w społeczeństwie, polska w świecie, prawa człowieka, bezpieczeństwo. Podczas zajęć poruszane będą także tematy związane z wyjazdami oraz aktualnymi wydarzeniami i świętami w Polsce i na Świecie.	do ustalenia w ciągu roku
Trening umiejętności komunikacyjnych Trening umiejętności komunikacyjnych polega na rozwijaniu szeroko rozumianej komunikacji, w której zakres wchodzi, m.in.: • przekazywanie komunikatów, informowanie o swoich potrzebach • rozumienie i prawidłowy odbiór komunikatów • prowadzenie dialogów, rozmów • rozwiązywanie problemów, trudności w relacji z drugim człowiekiem • uczenie się właściwego interpretowania zachowań komunikacyjnych, adekwatnego odpowiadania na nie, a jeszcze wcześniej – odpowiedniego stymulowania do komunikacji • autoprezentacja • umiejętność wzajemnego słuchania się • kształtowanie i rozwijanie asertywności • zapoznavanie z różnymi metodami, a także rodzajami komunikacji Podczas zajęć, które będą głównie przybierały formę zajęć grupowych, będą rozwijane powyższe umiejętności. Uczestnicy będą poznawać bariery w komunikacji, na jakie często trafiają ich rówieśnicy, lub oni sami i jednocześnie poznają sposoby radzenia sobie z nimi. Poznawane i wprowadzane będą także inne, zastępcze, wspomagające metody komunikacji. Ponieważ powyższe umiejętności wiążą się nierozdzielnie z codziennym funkcjonowaniem każdego z Uczestników, w związku z tym są one kształtowane podczas każdych zajęć, w każdej chwili.	do ustalenia w ciągu roku
Zebrania społeczności Spotkania odbywają się dwa razy w tygodniu: Na rozpoczęcie tygodnia. Spotkanie ma na celu w szczególności naukę: określenia swojego samopoczucia, szukania czynników motywujących uczestnika, umiejętności przedstawienia tego co robiłem/robiłam w weekend. Na koniec tygodnia, podczas których następuje podsumowanie tygodniowej pracy terapeutycznej. Zajęcia uczą m.in. wspólnego rozwiązywania problemów.	dwa razy w tygodniu oraz wg potrzeb
Trening higieniczny Podczas zajęć uczestnicy nabywają wiedzę i umiejętności z zakresu dbania o wygląd zewnętrzny: higiena osobista (znajomość środków higienicznych i ich zastosowanie) czystość i estetyka stroju (zmiana ubrań i bielizny). Zajęcia prowadzone raz w tygodniu, podczas zajęć na basenie oraz wg potrzeb.	wg potrzeb

Zajęcia ruchowe Celem zajęć ruchowych jest m.in. ogólna poprawa kondycji fizycznej, przywrócenie utraconych sprawności fizycznych uczestnika ale również w miarę możliwości zatrzymanie lub zniwelowanie dysfunkcji ruchowych (wady postawy itp.). Zajęcia sportowe odbywają się w sali, a w okresie wiosennym i letnim w ogrodzie ŚDS. Planujemy nadal regularne uczęszczanie na basen w okresie wiosna-lato oraz uczestniczyć w turnieju Boccia w hali sportowej w Wołominie. Dodatkowo dzięki wsparciu wolontariusza uczestnicy biorą udział w warsztatach z tańca w stylu HIP-HOP.	do ustalenia w ciągu roku
Zajęcia ogrodniczo - przyrodnicze Celem zajęć jest kształtowanie odpowiedzialności i systematyczności poprzez opiekę nad roślinami, rozwijanie sprawności fizycznej oraz zaradności życiowej, doskonalenie poczucia estetyki, nauka posługiwania się narzędziami ogrodniczymi. Zajęcia prowadzone przez cały zespół.	wg potrzeb
Wyjścia kulturalne, wycieczki W miarę możliwości i dostępności chętnie korzystamy z miejsc użyteczności publicznej. W br. planujemy zorganizować m.in.: kilkudniowy wyjazd z uczestnikami, a także wyjścia do muzeów m.in. Powstania Warszawskiego, Historii Żydów Polskich POLIN, kina, teatru, na kręgle, do kawiarni oraz restauracji.	do ustalenia w ciągu roku
Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych W br. planujemy zorganizować m.in. zabawę karnawałową „Raz na Ludowo”, zabawę andrzejkową, pierwszy dzień wiosny, dzień kobiet i mężczyzn, walentynki, spotkania z okazji Świąt Wielkanocnych oraz Świąt Bożego Narodzenia, Rodzinną Majówkę, Dzień Sportu, urodziny uczestników oraz ŚDSu.	do ustalenia w ciągu roku
Planujemy także organizować warsztaty i zajęcia dodatkowe prowadzone przez wynajętych instruktorów, trenerów np. zajęcia z alpakoterapii, zajęcia artystyczne, muzyczne. Harmonogram zajęć do ustalenia w ciągu roku.	
Poradnictwo i Współpraca	
Poradnictwo specjalistyczne w szczególności psychologiczne, socjalne i prawne.	wg potrzeb
Wsparcie w zakresie dostępu do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.	wg potrzeb
Nauka i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.	wg potrzeb
Współpraca z rodziną i opiekunami.	praca ciągła
Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność, wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.	praca ciągła