

UCHWAŁA NR VI-176/2023
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 12 KWIETNIA 2023 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2023 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 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 (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249) 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 2023 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 w Środowiskowym Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach na 2023 r.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	Osoba/osoby odpowiedzialna /e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/uслуг indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	praca ciągła podczas pobytu w ŚDS	indywidualne /grupowe	Nabywanie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym. Na usługę składają się poniżej opisane działania:
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	wszysty pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	3 razy w miesiącu (ok 1 godz.) oraz praca ciągła podczas pobytu w ŚDS	indywidualne /grupowe	Podczas zajęć uczestnicy utrwalają oraz nabywają wiedzę i umiejętności z zakresu dbania o wygląd zewnętrzny oraz higienę osobistą (m.in. właściwy dobór ubrań do pogody, sylwetki, dbałość o utrzymanie podstawowej higieny, zapoznanie z art. hig. itp.) Na bieżąco w ciągu dnia utrwalane są zasady związane z przestrzeganiem podstawowych zasad hig. m.in. myciem rąk, dbałość o wygląd. W ramach porannego tr. uczestnik w razie potrzeby ma możliwość skorzystania z prysznica czy zadbanie o higienę osobistą.
2.	Trening nauki higieny					
3.	Trening kulinarny	pracownicy zespołu	25	4 - 5 razy w tygodniu (ok 3-4 godz. dziennie)	grupowy	Nauczanie i utrwalenie umiejętności związanych z przygotowaniem prostych posiłków, nakrywaniem do stołu, kulturalnym zachowywaniem się

		wspierająco-aktywizującego				przy stole oraz utrwalanie zasad zdrowego odżywiania.
4.	Trening umiejętności praktycznych	pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	4 - 5 razy w tygodniu (ok 1 godz. dziennie) oraz praca ciągła podczas pobytu w ŚDS	indywidualne /grupowe	Nabywanie umiejętności obsługi prostych urządzeń domowych, nauka i utrwalanie umiejętności dbania o czystość i porządek w ŚDS oraz we własnym mieszkaniu.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	20	3 - 4 razy w tygodniu (ok 30-60 min dziennie)	indywidualne /grupowe	Nabywanie umiejętności gospodarowania pieniędzmi, robienia zakupów, zachowania w sklepie, przygotowywania listy potrzebnych artykułów
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	psycholog	23-25	3-4 razy w tygodniu oraz wg potrzeb (ok 3 godz. dziennie)	indywidualne	Trening w ramach pracowni umiejętności społecznych -Celem usamodzielniania w obszarze społecznym jest nabywanie um. nawiązywania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych z rówieśnikami, integracji i współdziałania w grupie, asertywności, wyrażania siebie względem innych oraz konstruktywnego rozwiązywania problemów i konfliktów. -Celem usamodzielniania w obszarze poznawczym jest doskonalenie sprawności intelektualnej, ćw. umiejętności koncentracji uwagi oraz spostrzegania, rozwój um. myślenia logicznego, abstrakcyjnego oraz przyczynowo - skutkowego.

						-Celem usamodzielniania w obszarze rozwoju emocjonalnego jest świadomość oraz um. adekwatnego rozpoznawania i nazywania własnych uczuć i potrzeb, rozwój empatii oraz nauka radzenia sobie z trudnymi emocjami.
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury	Psycholog oraz pozostali członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego	23 - 25	3 - 4 razy w tygodniu (jak powyżej) oraz wg potrzeb	indywidualne /grupowe	Zajęcia w ramach pracowni umiejętności społecznych (opis powyżej) oraz w trakcie zajęć w pozostałych pracowniach tematycznych oraz zebrań społeczności.
2.	Zebrania społeczności	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	2 razy w tygodniu (ok 1 godz. spotkanie) oraz wg potrzeb	grupowe	Podczas zebrań omawiane są aktualne sprawy związane z funkcjonowaniem ŚDS, aktywności uczestników w ŚDS oraz w czasie wolnym, ważniejsze wydarzenia z Polski i Świata. Uczestnicy trenują komunikację na forum grupy w tym możliwość wypowiedzi i opowiedzenia o swoim czasie wolnym.
3.	Grupowe warsztaty psychologiczne	psycholog	25	1 raz w miesiącu (ok 1 godz. zajęcia) oraz wg potrzeb	grupowe	Efektem zajęć jest 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.

4.	Elementy socjoterapii	terapeuta	25	1 - 2 razy w miesiącu (ok 1 godz. zajęcia) oraz wg potrzeb	grupowe	Grupa poznaje różne zagadnienia, ćwiczenia, które pomagają sprawniej funkcjonować społecznie i rozwiązywać różne problemy i konflikty, lepiej poznać siebie i grupę.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych	terapeuta	25	1 - 2 razy w miesiącu (ok 1 godz. zajęcia) oraz wg potrzeb Ponieważ um. komunikacyjne wiążą się nierozdzielnie z codziennym funkcjonowaniem każdego z uczestników, w związku z tym są kształtowane podczas każdego zajęcia, podczas codziennego pobytu w ŚDS.	grupowe	Trening umożliwia rozwijanie 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 • autoprezentacja • umiejętność wzajemnego słuchania się • kształtowanie i rozwijanie asertywności • zapoznanie z różnymi metodami, a także rodzajami komunikacji Uczestnicy poznają sposoby niwelowania barier komunikacyjnych 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.
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej					
VI.		wszyscy pracownicy zespołu	25	4-5 razy w tygodniu (m.in. w tzw. czasie wolnym) oraz w ramach pracy w pracowniach	grupowe	Rozwijanie umiejętności samodzielnego planowania czasu wolnego, rozbudzanie zainteresowań grami, oraz innymi formami aktywności poza zajęciowej.

	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu	wspierająco-aktywizującego		tematycznych (łącznie ok 1,5 godz. dziennie)		Codziennie w tzw. „czasie wolnym” uczestnicy aktywizowani są do korzystania z gier, książek, płyt z muzyką, audiobooków, korzystania z komputerów i tabletów. Na tr. spędzania czasu wolnego składają się oddziaływania z pkt 1,2,3.
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą		25		grupowe	Czytanie i przeglądanie prasy i książek znajdujących się w bibliotece ŚDS, wykorzystywanie książek do pracy w pracowniach tematycznych.
2.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem		15- 20		grupowe	Korzystanie z Internetu oraz z komputerów i tabletów w stopniu dostosowanych do możliwości uczest.
3.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi		25		grupowe	Uważne oglądanie filmów, dyskusja po nich
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	wg. harmonogramu na dany rok zawartym w pkt XVII oraz do ustalenia w ciągu roku	grupowe	Organizacja spotkań towarzyskich na terenie ŚDS oraz udział w zorganizowanych spotkaniach przez inne jednostki umożliwiające integrację, poczucie przynależności, miło spędzić czas.
5.	Elementy muzykoterapii	terapeuta zajęciowy	25	1 - 2 razy w miesiącu (ok 1 godz. zajęcia) oraz wg potrzeb	grupowe	Rozwijanie samowiedzy i budowanie pozytywnej samooceny, wzrost pewności siebie, budowanie wzajemnego zaufania, zmniejszanie napięcia psychoruchowego, poziomu lęku , pobudzanie ekspresji własnych

						uczuć i przeżyć. Nauka prostych piosenek i gra na podstawowych instrumentach
V.	Poradnictwo psychologiczne (krótki opis)	psycholog	25	wg potrzeb	indywidualne	Wsparcie w bieżącym funkcjonowaniu. W razie potrzeby obejmuje uczestnika oraz opiekunów. Poradnictwo odbywa się także w ramach pracowni umiejętności społecznych.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis)	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	od 1 do 25	wg potrzeb	indywidualne	Zakres pomocy dostosowywany jest do aktualnych potrzeb i możliwości poznawczych uczestnika. Zakres pomocy m.in.: przekazywanie informacji oraz pomocy w przygotowywaniu niezbędnych dokumentów związanych np. z uczęszczaniem do ŚDS, programami wsparcia, wydawanie opinii na prośbę opiekunów.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	od 1 do 25	wg potrzeb	indywidualne	Zakres pomocy dostosowywany jest do aktualnych potrzeb i możliwości poznawczych uczestnika. Współpraca z uczestnikiem oraz opiekunami w zakresie przekazywania inf. o aktualnym stanie zdrowia, zmianie leczenia lub planowanych wizytach lekarskich.
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza		od 1 do 25	wg potrzeb	indywidualne	
2.	Pomoc w zakupie leków		od 1 do 25	wg potrzeb	indywidualne	
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia		od 1 do 25	wg potrzeb	indywidualne	
VIII.	Niezbędna opieka	wszyscy pracownicy	25	praca ciągła	indywidualne /grupowe	

1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	zespołu wspierająco-aktywizującego	8	praca ciągła	indywidualne /grupowe	Dbanie o bezpieczeństwo uczestników podczas zajęć terapeutycznych oraz wyjść poza teren ŚDS; pomoc w podstawowych czynnościach życiowych dostosowanych do aktualnych możliwości psychofizycznych uczestników; zapewnianie niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych; utrzymanie dobrej formy psychicznej i fizycznej uczestników.
IX.	Terapia ruchowa	pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	1-2 razy w tygodniu (ok 20 do 40 min zajęcia) oraz wg potrzeb. W okresie wiosenno-letnim w czasie wolnym w ogrodzenie.	grupowe	Zajęcia ruchowe, sportowe wpływają m.in. na ogólną poprawę kondycji fizycznej uczestnika ale również w miarę możliwości zatrzymanie dysfunkcji ruchowych. Zajęcia odbywają się w sali, a w okresie wiosennym i letnim w ogrodzie.
1.	Zajęcia sportowe (opis form)					
2.	Turystyka i rekreacja (zakres, forma)	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	15-25	do ustalenia w ciągu roku	grupowe	W miarę możliwości i dostępności planujemy organizować m.in.: wycieczki jedno i kilkudniowe w tym np. wyjścia do muzeów, kina, teatru, na kręgle, do kawiarni oraz restauracji, wyjścia na spacer
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy

XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	5 razy w tygodniu	grupowe	Wyżywienie realizowane w ramach pracowni gospodarstwa domowego. Przez cały dzień zapewnione są napoje (zimne i ciepłe).
XII.	Usługi transportowe (krótki opis)	zewnątrzni przewoźnicy	10	prawdopodobnie 3 – 4 razy w tygodniu		ŚDS nie dysponuje własnym środkiem transportu. Dzięki współpracy i dofinansowaniu z gmin część uczestników ma dowóz: 7 uczes. z gminy Wołomin, 3 uczest. z gminy Kobyłka.
XIII.	Szkolenie kadry	Kierownik domu lub upoważniony przez niego pracownik		co najmniej raz na 6 miesięcy		Organizacja zajęć i szkoleń dla pracowników w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych przez nich potrzeb, związanych z funkcjonowaniem domu. Organizacja ww. szkoleń nie będzie zakłócała właściwej organizacji pracy domu.
XIV.	Spotkania ZWA	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego		co najmniej raz na 6 miesięcy oraz wg potrzeb		Co najmniej raz na 6 miesięcy – celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego i osiągniętych rezultatów, a także możliwości ich modyfikacji. Dodatkowo zespół spotyka się na bieżąco i omawia aktualne sprawy związane z funkcjonowaniem uczestników i ŚDSu.
XV.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać)	wszyscy pracownicy zespołu	25	do ustalenia w ciągu roku	grupowe	Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie

		wspierająco-aktywizującego				niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność, wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników np. z innymi Placówkami, ośrodkami sportu (udział w zawodach sportowych)
XVI.	Zajęcia klubowe (dni, godziny)	-	-	-	-	Nie prowadzimy zajęć klubowych
XVII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym *	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego	25	Załącznik nr 2	grupowe	Integracja uczestników, angażowanie w przygotowania, nabywanie umiejętności organizacyjnych, planowanie działań, miło spędzony czas.
XVIII.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis)	wszyscy pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego, zewnątrzni instruktorzy	25	wg. potrzeb	grupowe	Planujemy organizować warsztaty i zajęcia dodatkowe np. wiedza obywatelska, doświadczenia, warsztaty artystyczne prowadzone przez zespół oraz wynajętych instruktorów, alpakoterapie (w okresie wiosenno-letnim), terapeutyczne zajęcia rytmiczno – taneczne, dbanie o ogród, prace w pracowniach tematycznych: artystycznej, edukacyjnej, stolarsko-plastycznej, um. społecznych, oraz zajęcia wspomagające. W razie potrzeby w ciągu roku istnieje możliwość utworzenia nowej pracowni oraz poszerzenie katalogu proponowanych usług.

*jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

Załączniki do planu pracy:

Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu); zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych

Załącznik nr 1

Harmonogram zajęć w tygodniu w Środowiskowym Domu Samopomocy TPD w Ząbkach na 2023 r.																			
	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00			
poniedziałek	zebranie zespołu			zajęcia ruchowe	zebranie społeczności domu		Śniadanie	zajęcia w pracowniach***						Przerwa obiadowa	tr.um.praktycznych				
	czas wolny, poranny tr. higieniczny														czas wolny				
		trening budżetowy													uzupełnianie dok.				
wtorek	czas wolny, poranny tr. higieniczny			zajęcia warsztatowe/zajęcia dodatkowe**			Śniadanie	zajęcia w pracowniach						Przerwa obiadowa	tr.um.praktycznych				
	konsultacje indywidualne														czas wolny				
		trening budżetowy													uzupełnianie dok.				
środa	czas wolny, poranny tr. higieniczny			zajęcia warsztatowe/zajęcia dodatkowe			Śniadanie	zajęcia w pracowniach						Przerwa obiadowa	tr.um.praktycznych				
	konsultacje indywidualne														czas wolny				
		trening budżetowy													uzupełnianie dok.				
czwartek	czas wolny, poranny tr. higieniczny			zajęcia warsztatowe/zajęcia dodatkowe			Śniadanie	zajęcia w pracowniach						Przerwa obiadowa	tr.um.praktycznych				
	konsultacje indywidualne														czas wolny				
		trening budżetowy													uzupełnianie dok.				
piątek	czas wolny, poranny tr. higieniczny			wspólne porządki na terenie domu czyli tr.um. praktycznych, zajęcia warsztatowe/zajęcia dodatkowe			Śniadanie	tr. higieniczny/****		zajęcia ruchowe/ tr. higieniczny		zebranie społeczności domu		Przerwa obiadowa	czas wolny				
	konsultacje indywidualne							zajęcia ruchowe											
		trening budżetowy						filmoterapia							uzupełnianie dok.				

* czas wolny czyli tr. um. spędzania czasu wolnego, w tym tr. rozwijania zainteresowań literaturą, Internetem, tr. rozwiązywania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi

**zajęcia warsztatowe/zajęcia dodatkowe to m.in. el. muzykoterapii, warsztaty psychologiczne, tr. um.komunikacyjnych, el.socjoterapii, alpakoterapia, zajęcia terapeutyczno-rytmiczne, wspólne warsztaty, wiedza obywatelska. Zajęcia prowadzone wspólnie dla wszystkich uczestników lub w podziale na 2 grupy.

*** zajęcia w pracowniach: stolarsko-plastycznej, artystycznej, edukacyjnej, gosp. domowego (w tym tr. kulinarny i umiejętności praktycznych), zajęcia wspomagające - zajęcia prowadzone w grupach oraz umiejętności społecznych (w tym tr. umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów) - zajęcia indywidualne lecz w razie aktualnych potrzeb odbywają się w formie grupowej.

****Trening higieniczny i zajęcia ruchowe prowadzone są zazwyczaj oddzielnie dla pań i panów. Zajęcie prowadzone wymiennie z filmoterapią.

Plan pracy w Środowiskowym Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach na 2023 r.

Załącznik nr 2 Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych

planowane imprezy, spotkania okolicznościowe	termin
Impreza karnawałowa	styczeń lub luty
Walentynki	luty
Dzień kobiet	marzec
Święta Wielkanocne – wspólne Śniadanie Wielkanocne	kwiecień
Zawody sportowe	czerwiec lub okres wakacji
Impreza na zakończenie lata	sierpień lub początek września
Dzień chłopaka	wrzesień lub początek października
Zabawa andrzejkowa	listopad
Urodziny ŚDSu	grudzień
Mikołajki i zdobienie pierników	grudzień
Święta Bożego Narodzenia – wspólna Wigilia	grudzień
Urodziny Uczestników	cały rok zgodnie z datami urodzin

Ostateczne terminy imprez i spotkań integracyjnych ustalane są na bieżąco w zależności od aktualnej sytuacji, frekwencji oraz innych losowych wydarzeń.