

UCHWAŁA NR VI-88/2020
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 8 KWIETNIA 2020 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2020 Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t. j. Dz. U. z 2019r. 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 2020r. poz.249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2020 Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej w Radzyminie.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W RADZYMINIE NA ROK 2020

ZAJĘCIA ARTYSTYCZNO - PLASTYCZNE

TEMATY ZAJĘĆ	CELE (wszystkie)
Szkolenie z zakresu BHP w pracowni artystyczno-plastycznej. ”Drzewo zimą” – wspólna praca plastyczna. Laurka na Dzień Babci. Laurka na Dzień Dziadka. Serduszka z masy porcelanowej na Walentynki Tworzenie naczyń ceramicznych z gliny Wielkanocny wianek ze sztucznych jajek. Wielkanocne figurki z masy porcelanowej. Kartki z życzeniami na Wielkanoc. Decoupage na szkle. Bukiet kwiatów – technika dowolna. ”Ptaszki” – praca z tkaniną. Letnia dekoracja w oknie. Cztery pory roku” – praca metodą origami. ”Gwiazdka” – praca przestrzenna. Praca wyklejana kółkami z papieru kolorowego. Grafiki z motywem florystycznym – rysowanie i kolorowanie. Kartka walentynkowa, serce w technice String art. Praca wyklejana kulkami z bibuły. Wiosna - dekoracja sali – łąka (kwiaty, motyle, ptaki) Origami. Prace z masy porcelanowej na Dzień Matki.	- instruowanie w zakresie przestrzegania regulaminu, przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy; - dostosowanie pracy do możliwości manualnych uczestników; - podtrzymywanie i rozwój umiejętności plastycznych uczestników; - wsparcie w przygotowaniu przez uczestników prac na konkursy plastyczne; - poznawanie różnorodnych technik plastycznych; - poznawanie różnorodności materiałów wykorzystywanych w pracach; - współpraca uczestników przy pracy; - wskazywanie na estetykę prac; - upamiętnianie ważnych okoliczności – święta, jubileusze; - przekazywanie wiedzy odnośnie aktualnych trendów, pojęć i technik w polskiej i światowej sztuce; - nauka bezpiecznego korzystania z narzędzi i przyborów znajdujących się w pracowni; - ćwiczenie sprawności manualnej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej; - nauka umiejętności posługiwania się różnymi technikami plastycznymi; - wyrabianie nawyku ekonomicznego korzystania z przyborów oraz materiałów plastycznych;

Lato - dekoracja sali. Decoupage na drewnianych deseczkach. Martwa natura – grafika, kredki, farby. Laurki przestrzenne (kwiat, owoc) Prace z wydzieranek. Jesień-dekoracja sali. Kolaż-użycie różnych materiałów. Mozaiki np. z gąbek, plasteliny, kolorowych szkiełek. Prace metodą kropkowania. Malowanie na zmiętym papierze na mokro. Odbijanka symetryczna farbami plakatowymi. Techniki wycinankowe m.in. wycinanki ażurowe. Wyklejanka ziarnami (różne: naturalne, spożywcze). Bożonarodzeniowe kartki z życzeniami. „Gwiazdka” – praca przestrzenna. Wyklejanka z papierowych waleczków (bibuła). Wyklejanka suchymi liśćmi. Jesienny wianek z liści. Papieroplastyka Origami płaskie z koła. Płaskorzeźba z plasteliny. Odlewy gipsowe. Praca plastyczna przestrzenna o tematyce bożonarodzeniowej (konkursowa). Kartki świąteczne na Boże Narodzenie (technika zwykła). Wykonywanie różnych plac z gliny leejnej i stałej. We wszystkich etapach: wykonanie manualne, suszenie, wstępny wypał (bisqik), szkliwienie, ostateczny wypał.	- trenowanie elementarnych umiejętności plastycznych (tj. odrysowywanie, rysowanie, wycinanie, klejenie); - ćwiczenie sprawności manualnej w zakresie dokładności, staranności i precyzji; - nauka umiejętności spędzania wolnego czasu w sposób twórczy; - rozwijanie wyobraźni, kreatywności oraz zainteresowań uczestników; - kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, wzajemnej pomocy i szacunku dla innych; - utrwalenie wiedzy wcześniej zdobytej przez powtarzanie czynności; - aktywizacja uczestników zajęć; - kształtowanie postaw koleżeńskich przez pracę w zespole; - nauka obserwacji; - doskonalenie naśladownictwa i odtwórczych zdolności; - budowanie poczucia odpowiedzialności za własną pracę; - budowanie poczucia piękna i harmonii; - budowanie poczucia własnej wartości poprzez pracę; - rozwój wyobraźni przestrzennej; - kształtowanie wrażliwości na piękno kształtów; - rozwijanie ekspresji wypowiedzi;
---	---

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I INTERPERSONALNYCH

TEMATY ZAJĘĆ	CELE
I. Wyrażania swoich uczuć oraz właściwe reagowania na stany emocjonalne innych osób. Zachowanie się w nowych i trudnych sytuacjach; wspólne szukanie rozwiązań. Rozwijanie umiejętności postępowania w sytuacji konfliktu. Kształtowanie umiejętności właściwego przyjmowania złej oceny i krytyki. Radzenie sobie z trudnymi emocjami np. gniewem. Wyrażanie własnych potrzeb, prośb i życzeń. II. Rozwijanie świadomości swoich mocnych i słabych stron. Budowanie poczucia własnej wartości. Rozwijanie umiejętności budowania dobrych relacji; pogłębianie empatii, dostrzeganie potrzeb innych. Praca w grupie, nauka współdziałania. III. Rozwijanie kompetencji językowych i gotowości do samodzielnych wypowiedzi. IV. Rozumienie i poprawne nazywanie cech ludzkich i wyznawanych wartości. Rozwijanie znajomości norm społecznych. V. Właściwe zachowanie się w miejscach publicznych - Zasady savoir vivre (przy stole, w ośrodku) VI.	Cele ogólne: – przestrzeganie i stosowanie z większym zrozumieniem zasad funkcjonowania w grupie oraz współżycia społecznego; – rozwijanie skutecznej i sprawnej komunikacji; – radzenie sobie w nowych i trudnych sytuacjach; – rozumienie uczuć własnych oraz innych osób; – odpowiednie reagowanie na krytykę i pochwałę; – wzmocnienie poczucia własnej wartości; – rozumienie związków przyczynowo - skutkowych; – zwiększenie koncentracji uwagi; – podniesienie poziomu koordynacji wzrokowo – ruchowej; – usprawnienie pamięci słuchowej i wzrokowej; – zwiększenie kompetencji językowych (werbalizowanie opinii, konstruowanie wypowiedzi, płynność językowa,

Trening usprawniania pamięci oraz funkcji poznawczych VII. Trening edukacyjny - pisanie, czytanie, liczenie, poprawne określanie czasu. VIII. Trening samodzielnego gospodarowania środkami pieniężnymi; planowania wydatków i oszczędzania IX. Trening higieny X. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny.	wzbogacenie słownictwa) ; – dbałość o swój wygląd zewnętrzny i higienę osobistą; – uczenie samodzielności i dbałości o własne sprawy.
---	---

TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH

dla osób problemami komunikacji werbalnej

TEMATY ZAJĘĆ	CELE
(W przypadku przyjęcia osób z trudnościami lub niemożnością porozumiewania się komunikacją werbalną, szukanie alternatywnych sposobów porozumiewania się) 1. Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: inicjowania rozmowy, zadawanie pytań, słuchanie 2. Rozwijanie umiejętności różnicowania sposobów mówienia w zależności od rodzaju kontaktu oraz relacji pomiędzy rozmówcami 3. Elementy komunikacji niewerbalnej: - Mimika - Pantomimika (gesty) - Proksemika (zachowania przestrzenne) - Czynniki paralingwistyczne - Sytuacyjne uwarunkowania wypowiedzi - Piktogramy	Polepszenie komunikacji z w/w osobami. Polepszenie komunikacji pomiędzy wszystkimi uczestnikami. Uświadomienie uczestnikom sposobów sprawniejszej komunikacji i lepszego zrozumienia ich gorzej funkcjonujących kolegów. Kształtowanie współpracy i odczucia wspólnoty w grupie, wzajemnej pomocy i szacunku dla siebie.

ZAJĘCIA PORZĄDKOWE

Dbanie o porządek i czystość na terenie domu i wokół niego w tym: - sprzątanie sal po każdym dniu zajęć; - sprzątanie korytarzy; - dyżurowe sprzątanie toalet; - zmiatanie, odśnieżanie podjazdu dla wózków oraz części przyległych do ŚDS.	Zajęcia będą uczyły samodzielnego utrzymywania czystości i porządku wokół siebie ponad to: - aktywizacja uczestników zajęć; - budzenie poczucia odpowiedzialności i satysfakcji z wykonanej pracy; - utrwalanie wcześniej zdobytej wiedzy i umiejętności przez powtarzanie czynności.
---	---

TRENING KULINARNY

Szkolenie z zakresu BHP w pracowni kulinarnej Zajęcia prowadzone będą w dużej kuchni wyposażonej w niezbędny sprzęt AGD. Podopieczni pod okiem terapeutów będą przygotowywali proste potrawy: zupy, zestawy daniowe, sałatki, ciasta, desery wykorzystując dostępny sprzęt i urządzenia.	Ćwiczenie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego korzystania z dostępnego sprzętu i elektro-sprzętu AGD. Zajęcia uczą samodzielności z zakresu przygotowywania posiłków i zaspokajania podstawowej potrzeby życiowej jaką jest jedzenie. Wzmacniają poczucie własnej wartości, odpowiedzialności i zaradności życiowej. Zajęcia uczą także pracy zespołowej i wspólnej odpowiedzialności za powierzone zadanie. Podczas zajęć staramy się przekazywać podopiecznym wiadomości dotyczące walorów odżywczych przygotowywanych posiłków. Mocno akcentowane są higiena oraz czystość podczas przygotowywania posiłków jak i samej konsumpcji.
---	--

TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

PROGRAM ZAJĘCIA RUCHOWE • Zajęcia aktywizujące fizycznie mogą poprzedzać zajęcia dydaktyczne lub być autonomiczne. • Tenis stołowy, cymbergaj, piłkarzyki, zabawy z piłką, badminton. • Gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, spacer • Proste ćwiczenia ruchowe – integracyjne, pobudzające motorykę dużą i małą • Motywowanie do uprawiania sportu poza placówką (pogadanka, ew. wyjście na siłownię plenerową)	CELE: ○ kształtowanie i utrwalanie wiedzy na temat kreatywnego spędzania czasu wolnego; ○ utrzymanie sprawności fizycznej; ○ wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form aktywnego spędzania czasu; ○ kształtowanie umiejętności koncentracji na zadaniu; ○ kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i tolerancji;
--	---

• Zapoznanie się z zasadami wykonywanych ćwiczeń – rozmowa nt. poprawności ich wykonania oraz konsekwencji złego ich wykonywania ZAJĘCIA MUZYCZNE • Wspólne śpiewanie piosenek wybranych ze śpiewnika. • Ćwiczenia rytmiczne – nauka i utrwalenie rytmiki w utworach. • Poznanie i wykorzystanie instrumentów muzycznych, akompaniujących przy wybranych piosenkach. • Nauka krótkich tekstów piosenek. • Wspólne słuchanie muzyki odtwarzanej z magnetofonu, omawianie ich. • Ćwiczenia dykcyjne, połączone z rozgrzaniem i ćwiczeniem aparatu artykulacyjnego. • Udział w karaokę, celem przełamania nieśmiałości. • Zmiana tekstu na własny, do konkretnej melodii. • Ćwiczenia różnicujące głośność wypowiedzi, np. „dyrygent”. • Ćwiczenia dopasowujące piosenkę do pokazywanej czynności przez osobę prowadzącą. ZAJĘCIA INTEGRACYJNE • Trening pamięciowy. • Gry i zabawy integracyjne. • Kalambury werbalne i niewerbalne. • Sudoku, łamigłówki i zagadki. • Ćwiczenia przestrzenne - np. „idź do punktu” wg konkretnego kryterium • Wyrażanie ciałem różnych sytuacji, np. „chodzę jak...” • Trening zachowań scenicznych. • Ćwiczenia w improwizowaniu i odgrywaniu ról. • Nauka prostych układów tanecznych. POZOSTAŁE • Gry edukacyjne, telewizyjne i multimedialne. • Zagadki, krzyżówki, łamigłówki. • Biblioterapia (opowiadania, artykuły, książki). • Organizowanie konkursów z różnych	○ usprawnianie funkcjonowania w grupie; ○ podniesienie poziomu koordynacji wzrokowo – ruchowej; ○ usprawnienie pamięci słuchowej i wzrokowej; ○ kształtowanie wrażliwości muzycznej; ○ zainteresowanie różnymi formami kontaktu z muzyką; ○ rozwijanie i utrwalanie uzdolnień muzycznych, poczucia rytmu; ○ rozróżnianie umiejętności rozróżnienia dynamiki i tempa; ○ kształtowanie percepcji muzycznej; ○ zabawa ○ ćwiczenie spostrzegawczości i pamięci; ○ poznawanie umiejętności dopasowywania się do zasad i reguł; ○ budowanie pozytywnych relacji w grupie ○ zaspokajanie potrzeby akceptacji i poczucia bezpieczeństwa w grupie ○ zapoznavanie z technikami twórczego myślenia ○ ćwiczenie umiejętności myślenia przyczynowo – skutkowego. ○ zwiększenie koncentracji uwagi; ○ nauka umiejętności dokonywania i wyrażania oceny postępowania głównych bohaterów; (filmowe)
--	---

dziecin. • Zajęcia filmowe.	
--	--

ZAJĘCIA MODELARSKO-STOLARSKIE

PROGRAM	CELE
Szkolenie z zakresu BHP w pracowni 1. Rzeźba jeża 1. Kolczyki z drutu i żywicy. 2. Motyl drewniany 3. Laleczka z pędzla 4. Figurki z korka od wina i drucika 5. Świnka drewniana 6. Wieszak na ubrania z łyżek 7. Obraz syrenki na drewnie 8. Papierowe kwiaty w słoiku 9. Piórka zatopione w żywicy 10. Królik wielkanocny z drewnianych plastrów 11. Katarynka z cymbałkami 12. Drewniane jajeczka wielkanocne 13. Drobne naprawy na terenie placówki 14. Rozmontowywanie zepsutych urządzeń AGD	a) Nabywanie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego korzystania z dostępnych narzędzi i elektronarzędzi. b) Kształtowanie umiejętności nanoszenia powłoki lakierniczej. c) Nabywanie umiejętności szlifowania za pomocą papieru ściernego o różnej gradacji. d) Nabywanie umiejętności cięcia przy użyciu pił ręcznych i wyrzynarek elektrycznych. e) Nabywanie umiejętności odpylania i malowanie lakierem bezbarwnym. f) Kształtowanie umiejętności twórczego myślenia. g) Nabywanie umiejętności wykonywania połączeń wiązanych. h) Nauka strugania i pasowania elementów drewnianych. i) Kształtowanie umiejętności malowania różnych powierzchni.

ZAJĘCIA BOTANICZNO - OGRODNICZE

PROGRAM	CELE
Szkolenie z zakresu BHP w pracowni przyrodniczo-ogrodniczej Prace w ogrodzie: 1. Odśnieżanie w okresie zimowym. 2. Porządkowanie terenu po zimie. 3. Grabienie liści, porządkowanie. 4. Pielenie chwastów na rabatach przy	a) Nabywanie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego korzystania z dostępnych narzędzi ogrodniczych. b) Doskonalenie umiejętności samodzielnego wykonywania

wejściu głównym , przy salce sportowej i przy stolarni. 5. Sadzenie nowych roślin. 6. Przycinanie bukszpanów, drzewka migdałowego. 7. Usuwanie niepotrzebnych, nadmiernych pędów. 8. Regularne przycinanie bluszczu - rosnącego przy świerku koło podjazdu. 9. Przycięcie na jesieni drzewka koło pracowni stolarskiej 10. Zamiatanie chodnika. 11. Koszenie trawników. 12. Obsypywanie klombów korą w celu zabezpieczenia ziemi przed nadmiernym wysychaniem i przed rozsiewaniem chwastów . 13. Inne zabezpieczenia ziemi przed nadmiernym wysychaniem i przed rozsiewaniem chwastów. 14. Cykliczne podlewanie ogrodu w okresach suchych. 15. Regularne usuwanie chwastów z chodnika. 16. Wysiewanie nowych roślin i rozsada młodych sadzonek. 17. Dbanie o rośliny ogrodowe (oczyszczanie z zeschłych liści, podsypywanie nawozem, pielienie). 18. Przycinanie krzewów w okresie jesiennym. 19. Grabienie opadłych liści. 20. Regularne czyszczenie metalowych barierki przy wejściu. 21. Podlewanie roślin doniczkowych, oraz ich pielęgnacja (dosypywanie ziemi, usuwanie zwiędłych liści, rozsadzanie nowych roślin). 22. Wykładanie ścieżki ogrodowej pomiędzy rabatami kamieniami i kawałkami zabezpieczonego drewna. 23. Przygotowywanie ogrodu na zimowy odpoczynek- usuwanie zwiędłych, przekwitłych i wyschniętych roślin. 24. Pielenie nadmiernie rozplenionej rośliny kłaczowej z klombu koło barierki oraz z klombu koło dużego bukszpanu.	prostych prac w ogródku. c) Uwrażliwianie na piękno przyrody i świata roślin. d) Nauka umiejętności współpracy. e) Utrwalanie umiejętności posługiwania się narzędziami ogrodniczymi. f) Dbanie o wspólne dobro. g) Wyrabianie nawyku systematyczności poprzez pielęgnację roślin. h) Ruch i gimnastyka na świeżym powietrzu.
---	---

Częstotliwość poszczególnych zajęć

Zajęcia, które odbywają się *codziennie*

1. Trening kulinarny (5 dni)
2. Zajęcia porządkowe (5 dni)

Zajęcia odbywające się z *mniejszą częstotliwością*

3. Zajęcia artystyczno- plastyczne (do 4 dni)
4. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych (do 3 dni)
5. Zajęcia modelarsko – stolarskie (do 3 dni)
6. Zajęcia botaniczno – ogrodnicze . (do 3 dni)
7. Zajęcia społeczności 2 razy w tygodniu 1 - h dla wszystkich uczestników
8. Trening umiejętności komunikacyjnych (z zastosowaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się) wg potrzeb ale min. 1 x na 2 tygodnie.
9. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego w tym: muzyczne, ruchowe, integracyjne, gry i zabawy planszowe, filmowe do 4 x w tygodniu jako integralne zajęcia ale również pomiędzy zajęciami lub po zajęciach.

Inne usługi o których mowa w art. 51a ust.2 ustawy:

1. Poradnictwo psychologiczne - wg potrzeb
2. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych. - wg potrzeb
3. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych. - wg potrzeb
4. Opracowywanie indywidualnych planów postępowania wspierająco - aktywizującego oraz dokonywanie oceny realizacji planów i realizacji świadczonych usług - praca ciągła.
5. Współpraca z rodziną i opiekunami - praca ciągła.
6. 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.

Zgodnie z §23 **Rozporządzenia** planuje się co najmniej raz na 6 miesięcy, szkolenie dla pracowników w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych przez nich potrzeb, związanych z funkcjonowaniem domu.

Aktywności kulturalno – rekreacyjne

Wśród aktywności kulturalno - rekreacyjnych planowane są:

1. Trzydniowa wycieczka do Augustowa i Puszczy Augustowskiej (23,24,25.06.2020r)
 2. Jednodniowa wycieczka autokarowa (nie ustalono jeszcze gdzie)
 3. Udział przynajmniej w jednej imprezie sportowej lub integracyjnej.
 4. Aktywny udział przynajmniej w jednej imprezie o charakterze artystycznym (konkurs plastyczny) lub estradowym.
 5. Udział w przedstawieniu teatralnym.
 6. Organizacja spotkań świątecznych i integracyjnych.
-
1. Zajęcia w Środowiskowym Domu Samopomocy odbywają się w grupach 3 - 5 osobowych, nad którymi opiekę sprawują terapeuci. Wyjątki stanowią zajęcia, w których pożądana jest obecność całej społeczności domu: zebrania społeczności, wspólny posiłek, imprezy okolicznościowe, zajęcia rekreacyjno-sportowe.
 2. Kluczowym kryterium udziału uczestnika w danym treningu jest indywidualny plan postępowania wspierająco-aktywizującego. Dodatkowo o doborze grupy warsztatowej mogą stanowić zainteresowania, wzajemne sympatie, zbliżony stan psychofizyczny, preferencje uczestników.
 3. Zastrzega się możliwość zmiany w ramowym, tygodniowym harmonogramie zajęć z powodu aktualnych możliwości spowodowanych czasową absencją uczestników, terapeutów lub zmianami w indywidualnych planach postępowania wspierająco-aktywizacyjnego dla każdego uczestnika.

Sporządził: Kierownik Środowiskowego
Domu Samopomocy Caritas Diecezji
Warszawsko-Praskiej w Radzyminie
mgr Jarosław Załucki