

RAMOWY TYGODNIOWY HARMONOGRAM PLANU PRACY POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY NR 3 W TŁUSZCZU NA ROK 2021

Ramowy tygodniowy harmonogram planu pracy powiatowego środowiskowego Domu samopomocy nr 3 w tłuszczu na rok 2021 będzie realizowany ze szczególnym uwzględnieniem tematyki dotyczącej obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia oraz dystansu społecznego. Zajęcia odbywać się będą w małych grupach po 2-3 osoby. Kontakt między grupami będzie ograniczony.

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-8.45	Czas organizacyjny- min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny- min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny- min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny- min. organizacja dowozu	Czas organizacyjny- min. organizacja dowozu
8.45-10.00	-zebranie całej grupy tzw. „społeczność terapeutyczna”	-zajęcia ceramiczne (zajęcia manualne) -panel dyskusyjny i prasówka na tematy wybrane przez uczestników (co tydzień inna tematyka)	-rozwój indywidualnych uzdolnień, indywidualne, - wyjścia do biblioteki, -zajęcia komputerowe, -muzykoterapia - socjoterapia	-trening budżetowy (robienie zakupów, poznawanie wartości pieniądz), -wyjścia do sklepu, urzędów, banku, poczty wg. potrzeb	-zajęcia rękodzielnicze, -trening budżetowy, -muzykoterapia.
10.00-11.00	-zajęcia manualne, -zajęcia edukacyjne min. język polski, język ang. -zajęcia indywidualne lub w małych grupach,	-trening umiejętności społecznych -konkurs wiedzy o różnej tematyce -zajęcia socjoterapii oraz	-zajęcia indywidualne lub w małych grupach: rehabilitacja ruchowa, ćwiczenia ogólnokondycyjne przy muzyce,	-biblioterapia (zwiedzanie biblioteki, czytanie książek, - zajęcia relaksacyjne, - zajęcia edukacyjne min. język polski, język ang.	-zajęcia indywidualne lub w małych grupach: rehabilitacja ruchowa, -ćwiczenia ogólnokondycyjne , manualne przy muzyce z

	-muzykoterapia, --trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (zajęcia grupowe)	muzykoterapii -trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (zajęcia indywidualne)	- zajęcia sportowe wg potrzeb uczestników	-trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (zajęcia grupowe)	elementami tańca -zajęcia radzenie sobie ze stresem i wyjaśniania konfliktów
11.00-12.30	-zajęcia kulinarne (estetyczne podawanie potraw) -zajęcia ceramiczne (ceramika, malarstwo), -zajęcia teatralne -zajęcia filmowe, zajęcia komputerowe (film dokumentalny, historyczny oraz dyskusja na temat).	-zajęcia kulinarne (planowanie przepisów, ciekawostek kulinarnych, -zajęcia relaksacyjne	-zajęcia edukacyjne	-zajęcia kulinarne (nauka wykonywania dekoracji potraw), -zajęcia ceramiczne, -zajęcia teatralne, - zajęcia manualne, -zajęcia komputerowe, -muzykoterapia z elementami tańca. -poradnictwo psychologiczne	-zajęcia kulinarne (pogadanka na temat zasad zdrowego odżywiania się)
12.30-13.30	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa	Przerwa obiadowa
13.30-14.30	- zajęcia indywidualne lub grupowe),	-zajęcia teatralne z elementami choreografii	-trening zaradności życiowej (nauka prania, prasowania,	-samodzielne ubieranie się (zapinanie guzików, suwaka,	trening higieniczny samoobsługi (nauka doskonalenia

	- trening umiejętności społecznych - nauka rozmów przez telefon		składania ubrań), trening higieniczny samoobsługi (nauka mycia się i ubierania, sznurowania i zakładania butów i odzieży)	sznurowanie obuwia)	samodzielnego mycia się i ubierania, dbania o wygląd zewnętrzny), - zajęcia indywidualne
14.30-15.00	- trening zaradności życiowej (nauka prania, prasowania), trening higieniczny samoobsługi (nauka doskonalenia samodzielnego mycia się i ubierania), - nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego	- gry i zabawy świetlicowe, - ćwiczenia indywidualne (segregowanie, porównywanie, klasyfikowanie na konkretach)	- gry i zabawy świetlicowe,	- poradnictwo (rozwiązywanie problemów zajęcia indywidualne lub grupowe), - pomoc w rozwiązywaniu osobistych trudności w relacjach z kolegami, rodzicami i sąsiadami	- gry i zabawy świetlicowe, - zajęcia indywidualne, - karaoke, - nauka pielęgnacji roślin doniczkowych
15.00-15.30	- prace porządkowe (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), - nauka segregacji odpadów, - uzupełnianie dokumentacji	- prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), - nauka segregacji odpadów - uzupełnianie dokumentacji	- prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), - nauka segregacji odpadów, - uzupełnianie dokumentacji	- prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), - nauka segregacji odpadów, - uzupełnianie dokumentacji	- prace porządkowe, (dbanie o estetyczny wygląd ŚDS), - nauka segregacji odpadów, - uzupełnianie dokumentacji
15.30-16.00	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu	Organizacja dowozu

Powyższy harmonogram uzupełniany jest w planie działalności wydarzeniami integracyjnymi, kulturalnymi i rozrywkowymi:

Wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe powiatowego środowiskowego domu samopomocy nr 3 w tłuszczu na rok 2021 będzie realizowane ze szczególnym uwzględnieniem tematyki dotyczącej obecnej sytuacji epidemicznej, w tym ze szczególnym podkreśleniem wagi utrzymywania właściwej higieny osobistej i otoczenia oraz dystansu społecznego. Wszystkie wydarzenia kulturalne, integracyjne i rozrywkowe będą odbywały się zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektora Sanitarnego.

Termin realizacji	Uroczystość, impreza, spotkanie	Odpowiedzialne pracownice	Trening
Styczeń	Zabawa karnawałowa wprowadzająca w rok 2021	Pracownia kulinarna- wypieki, parzenie herbaty, nakrycie i dekoracja stołu; Pracownia plastyczna i rękodzieła- ozdoby karnawałowe, gazetka, dekoracja pomieszczeń, w miarę możliwości szycie strojów karnawałowych	Trening kulinarny, trening higieny, Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności komunikacyjnych.
Luty	Walentynki	Pracownia plastyczna- wykonanie kart oraz skrzynki walentynkowej, gazetka ścienna, Zajęcia ceramiczne- wykonanie upominków, Pracownia kulinarna- wypieki ciasta, ciasteczek, parzenie kawy i herbaty Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie sentencji, przysłowia o miłości, wyszukiwanie informacji dot. walentynek	Trening kulinarny, dbałości o wygląd zewnętrzny, trening budżetowy, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności komunikacyjnych.
Marzec	Dzień Kobiet	Pracownia kulinarna- przygotowanie poczęstunku, parzenie kawy, herbaty, Pracownia plastyczna- przygotowanie	Trening kulinarny, Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, Trening higieniczny i dbałości o wygląd

	Dzień Mężczyzny	przez Panów upominków dla Pań. Pracownia kulinarna- przygotowanie poczęstunku, parzenie kawy , herbaty, Pracownia plastyczna- przygotowanie przez Panie upominków dla Panów.	zewnątrzny, Trening umiejętności interpersonalnych. Trening kulinarny, Trening umiejętności spędzania czasu wolnego; Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, Trening umiejętności interpersonalnych.
Kwiecień	Spotkanie Wielkanocne	Pracownia kulinarna- przygotowanie potraw i ciast wielkanocnych, nakrycia stołów, parzenie kawy i herbaty, Pracownia ceramiczna i plastyczna- przygotowanie kart, malowanie pisanek oraz wykonanie prac ceramicznych, przygotowanie gazetki ściennej, wykonanie zaproszeń dla gości, Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie informacji na temat obrzędów związanych ze Świątami Wielkanocnymi.	Trening kulinarny, trening budżetowy, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności spędzania czasu wolnego, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening umiejętności komunikacyjnych.
Maj	Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych oraz Dzień Rodziny Wyjazd do Pałacu w Wilanowie-Warszawa	Pracownia kulinarna- przygotowanie poczęstunku na grilla w ogrodzie, Pracownia plastyczna- przygotowanie pracy plastycznej, gazetki ściennej, przygotowanie kart dla rodziców, Pracownia ceramiczna- przygotowanie upominków dla rodziców, Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu, gry i zabawy w ogrodzie, Zajęcia ogrodnicze- koszenie trawy, zagrabianie liści, porządkowanie terenu.	Trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności interpersonalnych, trening porządkowy, trening budżetowy (zakup naczyń jednorazowych itp.), trening umiejętności komunikacyjnych, zakup suchego prowiantu na wyjazd- wspólne przygotowywanie kanapek.

Czerwiec	Przedstawienie w wykonaniu uczestników w wybranym Domu Kultury na terenie powiatu Wołomińskiego Wyjazd do Warszawy –przejazd tramwajem wodnym po Wiśle, Dzień Dziecka	Pracownia kulinarna- przygotowanie suchego prowiantu (kanapka, napoje), Pracownia teatralna- występ na scenie w Domu Kultury, próby teatralne, Pracownia plastyczna, rękodzieła- wykonanie zaproszeń dla gości, scenografii, szycie stroi, Pracownia kulinarna- przygotowanie suchego prowiantu (kanapka, napoje), Zajęcia ruchowe i relaksacyjne na świeżym powietrzu	Trening umiejętności interpersonalnych, trening spędzania czasu wolnego, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej, trening umiejętności komunikacyjnych. Trening umiejętności interpersonalnych, trening spędzania czasu wolnego, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej, trening umiejętności komunikacyjnych.
Lipiec	Zajęcia z Hipoterapii oraz Dogoterapii	Zajęcia ruchowe i relaksacyjne na świeżym powietrzu, Zajęcia w ogrodzie, Zajęcia ruchowe i relaksacyjne	Trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych, trening zaradności życiowej, trening umiejętności komunikacyjnych. Trening spędzania czasu wolnego
Sierpień	Zajęcia z Hipoterapii	Zajęcia ruchowe, ogólnokondycyjne na świeżym powietrzu Zajęcia w ogrodzie, Zajęcia ruchowe i relaksacyjne	Trening umiejętności interpersonalnych, trening zaradności życiowej, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności komunikacyjnych. Trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych, trening zaradności życiowej, trening umiejętności komunikacyjnych, trening spędzania czasu wolnego.
Wrzesień	Wyjścia na spacer, do lasu, zajęcia sportowe na boisku zewnętrznym, zajęcia integracyjne,	Zajęcia ruchowe, ogólnokondycyjne na świeżym powietrzu. Pracownia kulinarna- przygotowanie suchego prowiantu (kanapka, napoje),	Trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych. Trening umiejętności interpersonalnych, trening umiejętności praktycznych,

			trening zaradności życiowej, trening umiejętności komunikacyjnych (gesty, aranżacja otoczenia), trening spędzania czasu wolnego
Październik	Zajęcia w ogrodzie –przygotowywanie się do nadejścia jesieni	Zajęcia w ogrodzie, Zajęcia ruchowe i relaksacyjne	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, Trening zaradności życiowej, trening umiejętności komunikacyjnych.
Listopad	Odwiedzanie miejsc pamięci poległych, zajęcia w terenie Dzień Pracownika Socjalnego Zabawa Andrzejkowa	Zajęcia filmowe, edukacyjne na temat, Zajęcia komputerowe (wyszukiwanie informacji dot. tematu, pogadanka. Pracownia kulinarna- przygotowanie poczęstunku, wypieki ciasta, parzenia kawy i herbaty, Prace porządkowe przed i po spotkaniu Pracownia kulinarna- wypieki, parzenie herbaty, nakrycie i dekoracja stołu; Pracownia plastyczna i rękodzieła- ozdoby andrzejkowe, gazetka, dekoracja pomieszczeń, szycie strojów, robienie kart do wróżenia itp. Zajęcia ruchowe, zabawa taneczna.	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, Trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, trening umiejętności praktycznych, trening higieniczny oraz dbałości o wygląd zewnętrzny. Trening kulinarny, trening higieny, Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening spędzania czasu wolnego, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności komunikacyjnych.
Grudzień	Mikołajki Spotkanie Wigilijne	Rehabilitacja ruchowa, Pracownia plastyczna i rękodzieła- ozdoby mikołajkowe, gazetka, dekoracja pomieszczeń, ubieranie choinki. Pracownia kulinarna- przygotowanie potraw i ciast, nakrycia stołów, parzenie kawy i herbaty, Pracownia ceramiczna i plastyczna-	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego, trening umiejętności praktycznych. Trening kulinarny, trening budżetowy, trening umiejętności praktycznych, trening umiejętności spędzania czasu

	Przegląd twórczości w Miejskim Domu Kultury w Wołominie- „Wierszem i sercem malowane”	przygotowanie kart, oraz wykonanie prac ceramicznych dla zaproszonych gości przygotowanie gazetki ściennej, wykonanie zaproszeń dla gości, Zajęcia komputerowe- wyszukiwanie informacji na temat obrzędów związanych ze Świętami Bożego Narodzenia. Pracownia kulinarna- przygotowanie suchego prowiantu (kanapka, napoje), Pracownia teatralna- występ na scenie w MDK Wołomin o tematyce świątecznej, próby teatralne, Pracownia plastyczna, rękodzieła- wykonanie zaproszeń dla gości.	wolnego, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, treningi porządkowe, trening umiejętności komunikacyjnych min. (mimika, gesty, dotyk, aranżacja otoczenia) Trening umiejętności interpersonalnych, trening spędzania czasu wolnego, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej.
Cały rok	Urodziny, imieniny (cały rok)	Pracownia kulinarna- wypieki ciasta, przygotowanie deserów, parzenie kawy i herbaty, Pracownia plastyczna i rękodzieła- wykonanie upominku, prezentu, kartki okolicznościowej, Rehabilitacja ruchowa- gry i zabawy taneczne.	Trening umiejętności interpersonalnych, trening spędzania czasu wolnego, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening higieniczny i dbałości o wygląd zewnętrzny, trening zaradności życiowej, trening umiejętności komunikacyjnych.

Ponadto zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r., w sprawie środowiskowych domów samopomocy, w Środowiskowym Domu Samopomocy nr 3 w Tłuszczu raz na 6 miesięcy będą organizowane zajęcia i szkolenia dla pracowników w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych przez nich potrzeb. Szkolenia organizowane będą w sposób nie kolidujący z zajęciami przy zachowaniu właściwej organizacji pracy domu.

Ponadto w przypadku zawieszenia działalności środowiskowego domu samopomocy i braku możliwości fizycznego uczestnictwa w środowiskowym domu samopomocy, w związku z zagrożeniem rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2, ŚDS będzie podejmował różnego rodzaju działania zmierzające do wspierania uczestników podczas różnego rodzaju okoliczności w ciągu roku:

- zajęcia prowadzone będą w formie zdalnej poprzez kontakt telefoniczny, mailowy, skype (w zależności od możliwości uczestników), materiały tematyczne będą wysyłane drogą mailową, pocztową oraz obiór osobisty;

- uczestnicy będą mieli możliwość uzyskania odpowiednich materiałów do wykonania prac plastycznych, kart okolicznościowych itp.

Do uczestników będą wysyłane różnego rodzaju foldery, link do stron internetowych oraz rozmowy przez skype. Często odbywać się to będzie przy pomocy rodziców, opiekunów.

W większości przypadków konieczna będzie pomoc opiekuna/rodzica (w porozumieniu z rodzicami/opiekunami) ze względu na osoby niepełnosprawne pozbawione zdolności mówienia bądź słuchu. Stopień trudności materiałów dydaktycznych dostosowanych jest do indywidualnych możliwości uczestnika.