

**Plan pracy Ośrodka Wsparcia w Ciechanowie na 2022 r.**

Plan pracy w szczególności powinien zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji oraz przewidywane efekty.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2022 (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/usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	asystent osoby niepełnosprawnej	33	1 x w tygodniu w wymiarze 1 godz. tygodniowo	indywidualne	Nabywanie umiejętności dbania o estetyczny i schludny wygląd
2.	Trening nauki higieny - mycie zębów - kąpiele	asystent osoby niepełnosprawnej/ terapeuta/ terapeuta zajęciowy	33	Codziennie – ½ godz.	grupowe	1. Utrzymanie higieny osobistej. 2. Wyrobienie dobrych nawyków higienicznych. 3. Dbanie o czystość osobistą i otoczenia
3.	Trening kulinarny od IV-XII – przygotowanie	terapeuta/terapeuta zajęciowy/	33	codziennie -3 godziny od 10	grupowe	1. Umiejętność organizacji pracy

	posiłku w ramach treningu kulinarnego w kuchni Ośrodka: zupa/II danie/kanapki/ciasto	asystent osoby niepełnosprawnej		do 13		<p>w kuchni</p> <p>2. Prawidłowe zachowanie się przy stole.</p> <p>3. Przygotowywanie prostych posiłków.</p> <p>4. Posługiwanie się sztucami</p> <p>5. Poznanie zasad zdrowego odżywiania się.</p> <p>6. Obsługa sprzętu AGD.</p> <p>7. Umiejętność sprzątania po posiłku.</p>
4.	<p>Trening umiejętności praktycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pranie</li> <li>- prasowanie</li> </ul>	asystent osoby niepełnosprawnej/ terapeuta/terapeut a zajęciowy	33	2 razy w tygodniu w wymiarze 2 godziny tygodniowo	indywidualne/gr upowe	<p>1. Nabycie umiej. szycia ręcznego, wiązania sznurowadeł, odczytywania czasu na zegarze, znajomość pór roku, miesiące, dni</p>

						tygodnia, adresu.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - wyjście do sklepu dokonanie zakupów	terapeuta/terapeut a zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	33	3 razy w tygodniu w wymiarze 3 godziny tygodniowo lub więcej	grupowe	1. Przemyślane gospodarowanie pieniędzmi. 2. Rozpoznawanie nominałów pieniężnych. 3. Umiejętność dokonywania zakupów.
6.	Ergoterapia a. porządki na terenie przyległym do Ośrodka b. podlewanie i pielęgnacja roślin c. naprawa i konserwacja narzędzi do pracy w ogrodzie d. segregacja śmieci e. koszenie trawy i przycinanie żywopłotu f. zmiatanie lub odśnieżanie	terapeuta zajęciowy/terapeuta/asystent osoby niepełnosprawnej	30	Codziennie lub Wg potrzeb	indywidualne /grupowe	1.Utrzymanie porządku w ogrodzie. 2.Nabycie umiejętności posługiwania się narzędziami ogrodniczymi. 3.Zdobycie wiedzy na temat pielęgnacji roślin.
	g.praca w kuchni			codziennie – ½ godz		

II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów					
1.	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury</p> <p>a) pogadanka, b) dyskusja, c) wyjścia z uczestnikami do sklepu, instytucji kultury np. kino, muzeum</p>	<p>terapeuta, terapeuta zajęciowy, asystent osoby niepełnosprawnej</p>	33	<p>Od IV-XII 3 razy w tygodniu w wymiarze 3 godziny tygodniowo</p>	indywidualne /grupowe	<p>Utrwalenie zasad prawidłowych zachowań w miejscach publicznych.</p>
2.	<p>Trening rozwiązywania problemów</p> <p>a) dyskusja, b) pogadanka, c) rozpoznanie i ocena na bieżąco wszystkich zastosowanych działań mających na celu rozwiązanie problemu, d) praca własna uczestników: ćwiczenia na wybranych problemach.</p>	<p>terapeuta, terapeuta zajęciowy,</p>	33	wg potrzeb	indywidualne /grupowe	<p>1.Radzenie sobie w trudnych sytuacjach. 2.Umiejętność dostrzegania i opisywania problemu 3.Umiejętność twórczego rozwiązywania problemów</p>

						4. Umiejętność zgłaszania problemu – zwracania się o pomoc w sytuacjach trudnych.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					
1.	<p>W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</p> <p>Prowadzenie ćwiczeń oddechowych, głosowych oraz słuchowych, artykulacyjnych i leksykalnych z wykorzystaniem następujących pomocy logopedycznych:</p> <p>a) tablicy multimedialnej pozwalającej w pełni wykorzystać możliwości aplikacji Logo-Gry,</p> <p>b) multimedialnego oprogramowania do diagnozy i terapii logopedycznej z wyposażeniem pomocniczym</p>	terapeuta zajęciowy/ terapeuta	15	3 razy w tygodniu w wymiarze 3 godziny tygodniowo	indywidualne /grupowe	<p>1. Nabycie umiejętności komunikowania się z otoczeniem przez osoby z problemami w komunikacji werbalnej.</p> <p>2. Zniwelowanie komunikacji jednostronnej.</p> <p>3. Nawiązywanie przez uczestników bezpośrednich kontaktów werbalnych z innymi osobami.</p>

	<p>„Logopedia”,</p> <p>c) oprogramowania logopedycznego dostępnego na stronie internetowej mTalent.pl - platforma współczesnego terapeuty (wersje demo),</p> <p>d) kart pracy wspomagających terapeutów podczas ćwiczeń prawidłowego wymawiania słów oraz tworzenia zdań prostych i złożonych przez uczestników</p>					<p>4. Skorygowanie zaburzeń mowy.</p> <p>5. Udoskonalenie mowy już ukształtowanej.</p> <p>6. Nabycie umiejętności praktycznego wykorzystania mowy.</p>
2.	<p>Trening prowadzenia rozmowy</p> <p>a) dyskusja,</p> <p>b) wykonywanie przez uczestników instrukcji przedstawionych przez terapeutę</p> <p>c) modelowanie – terapeuta modeluje instrukcje</p> <p>d) udzielanie przez terapeutę wzmocnień i ich stopniowanie</p> <p>e) udzielanie informacji zwrotnych – muszą być nacechowane pozytywnie</p> <p>f) pogadanki tematyczne poświęcone określonym zagadnieniom</p> <p>g) przygotowywanie przez uczestników referatów</p>	<p>terapeuta, terapeuta zajęciowy, asystent osoby niepełnosprawnej</p>	33	<p>5 razy w tygodniu w wymiarze 5 godzin tygodniowo</p>	grupowe	<p>1. Prawidłowe komunikowanie się z otoczeniem.</p> <p>2. Nabycie umiejętności właściwego konstruowania wypowiedzi.</p> <p>3. Umiejętność nawiązywania i podtrzymywania rozmowy.</p> <p>4. Poznanie zasad aktywnego słuchania.</p>

	<p>h) aktywne podpowiadanie –          terapeuta pełni rolę          wspierającą</p>				<p>5. Nabycie          umiejętności          logicznej          argumentacji          swoich          decyzji, zachowań          6. Wykształcenie          zachowań          asertywnych          (asertywna          odmowa,          właściwe reakcje          na pochwałę i          krytykę).          7. Wzbogacenie          wiedzy i          słownictwa          uczestników          oraz umiejętność          dzielenia się          posiadaną wiedzą          z pozostałymi          uczestnikami          8. Używanie          zwrotów          grzecznościow          ych.</p>
--	--	--	--	--	---

IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą a) słuchanie audiobooków, b) czytanie bajek terapeutycznych, fragmentów książek, artykułów , c) omówienie.	terapeuta/terapeuta zajęciowy	33	2 razy w tygodniu w wymiarze 2 godz. tygodniowo	grupowe	1.Nabywanie umiejętności samodzielnej organizacji czasu wolnego. 2.Efektywne spędzanie czasu. 3.Rozwój zainteresowań. 4.Wyciszenie negatywnych emocji i zachowań. 5.Skłonienie uczestnika do myślenia nad własnym postępowaniem , systemem wartości, postrzeganiem otaczającego świata. 6.Nabywanie umiejętności



						aktywnego słuchania i dyskusji.
2.	<p>Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi</p> <p>a) słuchanie audycji radiowych b) oglądanie programów telewizyjnych, c) oglądanie filmów fabularnych, animowanych, przyrodniczych</p>	terapeuta/terapeuta zajęciowa	33	2 razy w tygodniu w wymiarze 2 godz. tygodniowo	grupowe	<p>1. Rozwinięcie umiejętności spojrzenia na siebie i swoje problemy przez pryzmat problemów bohaterów filmowych.</p> <p>2. Zdobywanie nowej wiedzy.</p> <p>3. Pozbycie się negatywnych emocji.</p>
3.	<p>Trening rozwijania zainteresowań Internetem</p> <p>a) nauka pisania na klawiaturze komputerowej, praca z edytorem tekstu Libre Office b) ćwiczenia w sprawnym posługiwaniu się myszką c) rysowanie na ekranie z</p>	terapeuta zajęciowy/terapeuta	26	3 razy w tygodniu w wymiarze 8 godzin tygodniowo	grupowe	<p>1. Zdobywanie podstawowych umiejętności obsługi sprzętu komputerowego.</p> <p>2. Umiejętność pozyskania informacji w internecie,</p>

	<p>wykorzystaniem programu Paint</p> <p>d) pozyskiwanie informacji na wybrany temat w internecie za pomocą przeglądarek Google Chrome i Firefox,</p> <p>e) rozmowy online za pośrednictwem komunikatorów internetowych</p> <p>f) obróbka zdjęć przed wystawieniem w internecie, lub wykorzystaniem przy tworzeniu slajdów w pakiecie programu Libre Office</p> <p>g) obsługa komputera, drukarki i tablicy multimedialnej,</p> <p>h) tworzenie folderów z plikami multimedialnymi i zdjęciami,</p> <p>i) ćwiczenia pamięci i koncentracji uwagi poprzez program edukacyjny „Akademia Umysłu”,</p> <p>j) nabycie umiejętności pisania, czytania, liczenia i rysowania</p> <p>k) publikowanie zdjęć prac wykonanych przez uczestników na profilu Ośrodka na Facebooku,</p> <p>l) tworzenie za pomocą programu Power Point prezentacji multimedialnych</p>					<p>bezpieczne poruszanie się w sieci internet</p> <p>3. Wypromowanie uczestników i działalności Ośrodka Wsparcia w środowisku lokalnym poprzez regularne publikowanie zdjęć, filmów przedstawiających aktualną działalność Ośrodka Wsparcia na profilu założonym na Facebooku.</p>
4.	<p>Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych</p>	<p>asystent osoby niepełnospraw</p>	33	1 raz/miesiąc lub częściej	grupowe	1. Włączenie w życie

		nej/terapeuta/ erapeuta zajęciowy				kulturalne 2.Integracja społeczna
5.	Muzykoterapia a) śpiewanie piosenek, b) taniec, c) gra na instrumentach	asystent osoby niepełnospraw nej/terapeuta/t erapeuta zajęciowy	33	3 razy w tygodniu w wymiarze 6 godzin w tygodniu	grupowe/indy widualne	1.Nabywanie umiejętności wokalnych 2.Nabywanie umiejętności tanecznych 3.Umiejętność gry na wybranych instrumentach 4.Zwiększenie możliwości pamięciowych 5.Pokonanie tremy 6.Zorganizowanie przedstawień dla rodziców 7.Integracja 8.Promowanie uczestników i Ośrodka w środowisku
	grupowe					
6.	Terapia zajęciowa, rękodzieło: a) malarstwo: malowanie na szkle, drewnie, papierze, płótnie, z	terapeuta/terap euta zajęciowy	33	codziennie – po 2 godz.dziennie	grupowe	1.Poznanie i różnych technik plastycznych i

<p>wykorzystaniem farb akrylowych, akwarelowych, farb do szkła oraz temper,</p> <p>b) rysunek : ołówki, kredki ołówkowe,</p> <p>c) zdobnictwo i dekoratorstwo: ozdabianie darami natury ( szyszki, liście, ziarna), ozdabianie styropianowych elementów cekinami (bombki, stożki),</p> <p>d) pirografia – ozdabianie drewnianych szkatulek, wyciętych ze sklejki elementów za pomocą pirografu, wypalarki do drewna,</p> <p>e) inne: wydzieranki z kolorowego papieru, wyklejanki kolorową włóczką, plasteliną, bibułą, praca z masą porcelanową</p> <p>f) filcowanie na mokro i sucho,</p> <p>Rękodzieło:</p> <p>a) haftowanie ( haft krzyżkowy i diamentowy),</p> <p>b) szycie na maszynie (poduszek, zabawek),</p> <p>c) szycie ręczne,</p> <p>d) wylewanie mydeł i świec zapachowych,</p> <p>e) wykonywanie musujących kul do kąpieli</p>					<p>rękodzielniczych,</p> <p>2.Rozwijanie wyobraźni i uzdolnień plastycznych uczestników</p> <p>3.Nabywanie sprawności manualnych</p> <p>4.Wykonanie podczas zajęć przedmiotów użytkowych,</p> <p>5. Promocja uczestników w środowisku lokalnym</p>
---	--	--	--	--	--

	f) technika „Powertex” Pracownia stolarska i witrażu a) praca w drewnie i materiałach drewnopochodnych z zastosowaniem prostych narzędzi oraz elektronarzędzi, b) praca ze szkłem witrażowym-szlifowanie, oklejanie taśmą miedzianą, łączenie cyną.	terapeuta zajęciowy	14 – dot. mężczyzn	4 razy w tygodniu – w wymiarze 8 godzin tygodniowo	grupowe	1.Tworzenie drobnych prac z drewna, 2.Umiejętność obróbki drewna przy użyciu narzędzi i elektronarzędzi stolarskich. 3.Rozwinięcie sprawności manualnych. 4.Bezpieczne korzystanie z narzędzi i urządzeń.
7.	Gry i zabawy przystolikowe	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawne	33	1 raz w tygodniu – 2 godziny	grupowe	1.Nabywanie umiejętności samodzielnej organizacji czasu wolnego. 2.Urozmaicenie zajęć.
V.	Poradnictwo psychologiczne (krótki opis)	psycholog	33	10godzin/miesiąc lub	Indywidualne /grupowe	1.Poprawa funkcjonowania

	Wsparcie i udzielanie pomocy psychologicznej uczestnikom, które przeżywają kryzysy lub trudności, Identyfikacja problemów i szukanie sposobów ich rozwiązania.			5godzin/dziennie w przypadku zatrudnienia na etat		a emocjonalnego i społecznego 2.Uzyskanie wsparcia w sytuacjach kryzysowych. 3.Umiejętność rozwiązywania konfliktów. 4.Nabycie umiejętności komunikacji.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis) 1. Wypełnianie dokumentów 2. Kontakt telefoniczny 3. Pomoc w pisaniu i redagowaniu pism 4. Kompletowanie i wysyłanie/składanie dokumentacji 5. Dowóz uczestników do instytucji	kierownik/terapeuta/terapeuta zajęciowy	4  33	wg potrzeb	indywidualne  grupowe	1.Rozwiązanie problemów w kontaktach z administracją 2.Poznanie sposobów załatwienia spraw urzędowych 3.Ułatwienie kontaktu z instytucjami
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	kierownik/asystent osoby niepełnospraw	4	1 raz/miesiąc lub częściej wg potrzeb	Indywidualne	Poprawa i utrzymanie dobrej

		nej				kondycji fizycznej i psychicznej uczestnika
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	asystent osoby niepełnosprawnej	4	j.w.	indywidualne grupowe- w przypadku ew. szczepień	j.w.
2.	Pomoc w zakupie leków	asystent osoby niepełnosprawnej	4	wg potrzeb	indywidualne	j.w.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	asystent osoby niepełnosprawnej	4	wg potrzeb	indywidualne	j.w.
VIII.	Niezbędna opieka					
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	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	18	codziennie wg potrzeb	indywidualne	Nabywanie samodzielności w czynnościach związanych z samoobsługą.

	ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji					
2.	Inne.....					
IX.	Terapia ruchowa					
1.	Zajęcia sportowe (opis form) a) ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego b) ćwiczenia ogólnokondycyjne c) gimnastyka korekcyjna d) przygotowanie i udział w zawodach sportowych (na zaproszenie)- udział w Tataspartakiadzie	technik masażysta/terapeuta/terapeuta zajęciowy	33	codziennie – 4 godziny dziennie	grupowe	1. Poprawa sprawności fizycznej. 2. Rozładowanie napięć psychicznych i polepszenie samopoczucia. 3. Uzyskanie i utrzymanie właściwej wagi. 4. Poprawa krążenia i rozluźnienie mięśni. 5. Relaks. 6. Integracja z grupą.
2.	Turystyka i rekreacja (zakres, forma) a) organizacja wycieczek lub zajęć warsztatowych poza Ośrodkiem, b) imprezy okolicznościowe,	j.w. i asystent osoby niepełnosprawnej	33	Ad.c – od V-IX 2	grupowe	j.w.



	organizowane na terenie Ośrodka, np. grill, c) zajęcia na krytej pływalni d) spacery e) zajęcia na świeżym powietrzu, f) ćwiczenia oddechowe, g) ćwiczenia relaksacyjno-wyciszające			razy w tygodniu w wymiarze 4 godziny tygodniowo Ad.d - 2 razy w tygodniu po 1 godz. w okresie zimowym, po 2 godz. w okresie letnim		
3.	Masaż a) leczniczy, b) klasyczny, c) relaksacyjny, d) gorącymi kamieniami, e) lampa sollux o działaniu rozgrzewającym	technik masażysta	30	codziennie – 4 godziny dziennie	indywidualne	j.w.
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)	Nie dotyczy				
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)  od I-III 2022r. – catering od IV-XII 2022r. –	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	catering – 30 tr. kulinarny - 33	codziennie - tr.kulinarny 3 godziny dziennie – 10-13	grupowe	1.Umiejętność organizacji pracy w kuchni 2.Nauka przygotowania gorących posiłków,kana

	przygotowanie posiłku w ramach treningu kulinarnego w kuchni Ośrodka: zupa/II danie/kanapki/ciasto					pek. 3.Umiejętność obsługi podstawowego sprzętu gospodarstwa domowego. 4.Kulturalne zachowanie się przy stole. 5.Nabycie umiejętności sprzątania po posiłku.
XII.	Usługi transportowe (krótki opis) Ośrodek posiada samochód marki Volkswagen Transporter Caravelle. Osoby spoza miasta Ciechanowa, z terenu okolicznych gmin, dowożone były służbowym busem. Kierowca zatrudniony na pełen etat.	Kierowanie pojazdem - kierowca, sprawowanie opieki w czasie dojazdu – asystent osoby niepełnosprawnej, technik masażysta ewent. terapeuta	14	codziennie: Pn 8-10.30 i 13.30-16.00 Wt 8.00-10.30 i 13.30-16.00 Śr 8.00-10.00- i 14.00-16.00 Czw. 8.00-10.30 i 13.30-16.00 Pt. 8.00-10.00 i 14.00-16.00	grupowe	1.Likwidacja barier transportowych. 2.Ułatwienie dostępu do usług specjalistycznych.
XIII.	Szkolenie kadry	kierownik	8	Raz na pół roku	indywidualne	1.Podwyższeni

					/grupowe	e kwalifikacji. 2.Nabycie dodatkowych umiejętności. 3.Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.
XIV.	Spotkania ZWA	kierownik/terapeuta/terapeuta zaj/asystent osoby niepełnosprawnej/ technik masażysta/psycholog	33	Raz na pół roku	grupowe	Ocena realizacji IPPWA i osiągniętych rezultatów.
XV.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać) 1. Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Ciechanowie 2. Ośrodkami pomocy społecznej z terenu powiatu ciechanowskiego 3. Środowiskowymi domami samopomocy z terenu województwa mazowieckiego 4. Domami Pomocy Społecznej z terenu województwa mazowieckiego	kierownik/terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej/ technik masażysta/psycholog	33	Wg potrzeb – minimum raz w miesiącu	grupowe/indywidualne	1.Wzmocnienie efektów działań terapeutycznych 2.Urozmaicenie zajęć 3.Rozszerzenie oferty terapeutycznej 4.Pozyskanie wsparcia

	<p>5. Szkołami – np. Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Ciechanowie</p> <p>6. Kościołem - Parafią św. Piotra w Ciechanowie</p> <p>7. Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie</p> <p>8. Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Ciechanowie</p> <p>9. Polskim Czerwonym Krzyżem Oddział w Ciechanowie</p> <p>10. Fundacją Bank Żywności w Ciechanowie</p> <p>11. Darczyńcami – np. Firmą Cedrob</p> <p>12. Pełnomocnikiem Starosty do Spraw Wspierania Osób Niepełnosprawnych w Ciechanowie</p>					<p>rzeczowego (śr. Żywności) dla uczestników Ośrodka i ich rodzin.</p> <p>5. Dostęp do aktualnych informacji i form wsparcia dedykowanych osobom niepełnosprawnym.</p>
XVI.	Zajęcia klubowe (dni, godziny)	Nie dotyczy				
XVII	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	33	1 raz/miesiąc lub częściej	grupowe	<p>1. Włączenie uczestników w życie kulturalne.</p> <p>2. Integracja społeczna.</p> <p>3. Urozmaicenie zajęć/</p>

						wzbogacenie oferty terapeutycznej Ośrodka.
XVII I	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis)  1.Podjęcie działań w kierunku zakupu nowego samochodu typu bus.  2. Rozszerzenie ZWA o psychologa.	Kierownik/główny księgowy  kierownik	14  33	Pełen etat	grupowe  grupowe/indywidualne	1. Likwidacja barier transportowych. 2.Stały dostęp do poradnictwa psychologicznego.
XIX	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy	nie dotyczy				

Załącznikiem do planu pracy jest:

1. Tygodniowy harmonogram zajęć
2. Wydarzenia okolicznościowe w roku 2022

Sporządził : .....Ewa Sarnowska.....

KIEROWNICZKA

10.05.2022r.

mgr Ewa Sarnowska

data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

## TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK

08.00 - 10.30	Usługi transportowe
09.00 - 10.00	Trening umiejętności komunikacyjnych: - trening prowadzenia rozmowy, [1 grupa – 26 osób] Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: - trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)
10.00 – 12.00	Poradnictwo psychologiczne – indywidualne lub mała grupa
10.00 - 12.00	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - terapia zajęciowa i rękodzieło [2 grupy ] - pracownia stolarska i witrażu (2h) [1 grupa mężczyzn ok. 7 osób]
10.00 - 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening dbałości o wygląd zewnętrzny (1h) [tr. indywidualny] - trening kulinarny [1 grupa – 2/3 osoby] - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (1h) [1 grupa] Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (1h) [tr. indywidualny]
12.00 - 12.30	Przerwa obiadowa
12.30 - 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening nauki higieny [cała grupa] Ergoterapia [1 gr. – 2/3 osoby]
13.00 - 15.00	Terapia ruchowa: - turystyka i rekreacja [zajęcia na krytej pływalni – grupa 12 os. spacer – 2 grupy] Lub ćwiczenia na sprzącie rehabilitacyjnym – mała grupa i Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - muzykoterapia, [1 grupa] - gry i zabawy przystolikowe [1grupa]
13.00 - 15.00	Poradnictwo psychologiczne od dn. 1.09.2022r. indywidualne lub mała grupa
10.00 - 15.00	Terapia ruchowa: - zajęcia sportowe, (4h) [małe grupy] - masaż (4h)[indywidualne]
13.30 – 16.00	Usługi transportowe
	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb) Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb) Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)

08.00 – 10.30	Usługi transportowe
09.00 – 10.00	Trening umiejętności komunikacyjnych: - trening prowadzenia rozmowy [1 grupa – 29 osób] Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: - trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)
10.00 – 12.00	Poradnictwo psychologiczne – indywidualne lub mała grupa
10.00 – 12.00	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - terapia zajęciowa i rękodzieło, [2 grupy] - pracownia stolarska i witrażu, do 30 kwietnia 22r. - trening rozwijania zainteresowań Internetem (zaj. komputerowe)(2h) [2 gr. po 3 os.]
	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening umiejętności praktycznych (1h). [1 mała grupa]
10.00 – 15.00	Terapia ruchowa: - zajęcia sportowe (4h) [małe grupy] - masaż (4h) [indywidualne]
10.00 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening kulinarny [1 grupa – 2/3 osoby]
12.00 – 12.30	Przerwa obiadowa
12.30 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening nauki higieny [cała grupa] Ergoterapia [1 grupa – 2/3 osoby]
13.00 – 15.00	Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (1h). [tr. indywidualny] Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - muzykoterapia (2h), [1 grupa] - gry i zabawy przystolikowe. [2 grupy]
13.00 - 15.00	Poradnictwo psychologiczne od dn. 1.09.2022r. indywidualne lub mała grupa
	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb)
	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb)
	Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)
13.30 – 16.00	Usługi transportowe



ŚRODA

08.00 – 10.00	Usługi transportowe
09.00 – 10.00	Trening umiejętności komunikacyjnych: - trening prowadzenia rozmowy [1 gr. – 27 osób] Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury - trening rozwiązywania problemów [wg potrzeb]
10.00 – 12.00	Poradnictwo psychologiczne – indywidualne lub mała grupa
10.00 – 12.00	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - terapia zajęciowa i rękodzieło, [2 grupy] - pracownia stolarska i witrażu, [1 gr. – ok. 7 osób] - trening rozwijania zainteresowań Internetem (zaj.komputerowe) (2h) [2 gr. po 3 osoby]
10.00 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening kulinarny [1 grupa – 2/3 osoby] - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi(1h) [1 grupa]
10.00 – 15.00	Terapia ruchowa: - zajęcia sportowe, [małe grupy] - masaż [indywidualne]
12.00 – 12.30	Przerwa obiadowa
12.30 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening nauki higieny [cała grupa] Ergoterapia [1 grupa – 2/3 osoby]
13.00 – 15.00	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - trening rozwijania zainteresowań literaturą (1h), [1 grupa] - trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi (1h), [1 grupa] - muzykoterapia (2h) [1 grupa] - trening rozwijania zainteresowań Internetem (zaj.komputerowe) (2h) [2 gr. po 3 osoby]
13.00 - 15.00	Poradnictwo psychologiczne od dn. 1.09.2022r. indywidualne lub mała grupa
14.00 – 16.00	Usługi transportowe
	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb) Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb) Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)

CZWARTEK

08.00 – 10.30	Usługi transportowe
09.00 – 10.00	Trening umiejętności komunikacyjnych: - trening prowadzenia rozmowy [1 gr. – 26 osób] Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury - trening rozwiązywania problemów,(wg potrzeb)
10.00 – 12.00	Poradnictwo psychologiczne – indywidualne lub mała grupa
10.00 – 12.00	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - terapia zajęciowa i rękodzieło, [2 małe grupy] - pracownia stolarska i witrażu, [1 gr. – ok. 7 osób] Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi, [1 grupa] - trening umiejętności praktycznych (1h). [1 grupa]
10.00 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening kulinarny [ 1 grupa – 2/3 osoby]
10.00 – 15.00	Terapia ruchowa: - zajęcia sportowe, [małe grupy] - masaż. [indywidualne]
12.00 – 12.30	Przerwa obiadowa
12.30 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening nauki higieny. [cała grupa] Ergoterapia [1 grupa – 2/3 osoby]
13.00 – 15.00	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - trening rozwijania zainteresowań literaturą (1h), [1 grupa] - trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi (1h), [1 grupa] - muzykoterapia. [1 grupa] - trening rozwijania zainteresowań Internetem (zaj.komputerowe) (2h) [2 gr. po 3 osoby]
13.00 - 15.00	Poradnictwo psychologiczne od dn. 1.09.2022r. indywidualne lub mała grupa
13.30 – 16.00	Usługi transportowe
	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb) Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb) Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)

PIĄTEK

08.00 – 10.00	Usługi transportowe
09.00 – 10.00	Trening umiejętności komunikacyjnych: - trening prowadzenia rozmowy [1 gr. – 28 osób] Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: - trening rozwiązywania problemów, (wg potrzeb)
10.00 – 12.00	Poradnictwo psychologiczne – indywidualne lub mała grupa
10.00 – 12.00	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - terapia zajęciowa i rękodzieło, [2 małe grupy] - pracownia stolarska i witrażu, [1 gr. – ok. 7 osób] Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. ). [tr. indywidualny]
10.00 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening kulinarny [ 1 grupa – 2/3 osoby]
12.00 – 12.30	Przerwa obiadowa
12.30 – 13.00	Trening funkcjonowania w codziennym życiu: - trening nauki higieny. [cała grupa] Ergoterapia [1 grupa – 2/3 osoby]
10.00 – 15.00	Terapia ruchowa: - zajęcia sportowe, [małe grupy] - masaż. [indywidualne]
13.00 – 15.00	Terapia ruchowa: - turystyka i rekreacja [zajęcia na krytej pływalni – grupa 12 os. spacer – 2 grupy] Lub ćwiczenia na sprężenie rehabilitacyjnym [mała grupa] i Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: - muzykoterapia, [1 grupa] - gry i zabawy przystolikowe. [1 grupa]
13.00 - 15.00	Poradnictwo psychologiczne od dn. 1.09.2022r. indywidualne lub mała grupa
14.00 – 16.00	Usługi transportowe
	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb) Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb) Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)

**MIESIĄC      Ośrodek Wsparcia – WYDARZENIA OKOLICZNOŚCIOWE W ROKU  
2022**

**STYCZEŃ**

1. Wystawa pt.: „Między życiem a śmiercią” w Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie.

2. Kolęda.

**LUTY**

1. Walentynki.

2. Obchody Światowego Dnia Chorych.

**MARZEC**

1. Dzień Kobiet.

2. Zajęcia warsztatowe o tematyce wielkanocnej w Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie.

**KWIECIEŃ**

1. Wyjście do Państwowej Straży Pożarnej w Ciechanowie (sala edukacyjna).

2. Wyjazd do Teatru.

**MAJ**

1. Wyjście do Jednostki wojskowej.

2. Wyjście do PCKiSZ na zwiedzanie wystaw w Galerii Biegasa i Na piętaku.

**CZERWIEC**

1. Grill na rozpoczęcie lata.

**LIPIEC**

1. Wyjście do Ośrodka Felinoterapii.

**SIERPIEŃ**

1. Wyjście do kina.

**WRZESIEŃ**

1. Wyjazd na ognisko do lesniczówki Bogdanka.

**PAŹDZIERNIK**

1. Taraspartakiada.

**LISTOPAD**

1. Wyjazd do Mławy na warszaby (na zaproszenie).

2. Dzień Zaduszny.

3. Andrzejki.

**GRUDZIEŃ**

1. Mikołajki.

2. Zajęcia warsztatowe o tematyce związanej z Bożym Narodzeniem.

3. Wieczera wigilijna w Ośrodku Wsparcia.