

P L A N P R A C Y

Ośrodka Wsparcia w Ciechanowie

na 2021 rok

I. Organizacja

Ośrodek Wsparcia w Ciechanowie jest jednostką powiatową o zasięgu ponadlokalnym. Swoją ofertę kieruje do mieszkańców miasta Ciechanowa i okolicznych gmin powiatu ciechanowskiego. Jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej pobytu dziennego. Działa przez 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, po 8 godzin dziennie. Zajęcia z uczestnikami prowadzone są przez 6 godzin dziennie od 9.00 do 15.00. Pozostały czas przeznaczony jest na dowóz podopiecznych, uzupełnianie dokumentacji, czynności porządkowe.

Ośrodek jest domem typu B - przeznaczony dla osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną.

Posiada 30 miejsc. Na rok 2021 wydane są 33 decyzje, 18 podopiecznych to osoby z niepełnosprawnością sprzężoną.

Ośrodek świadczy usługi zgodnie z Rozporządzeniem MPiPS z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

II. Cele

Celem Ośrodka Wsparcia w Ciechanowie jest osiągnięcie możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną w ich naturalnym środowisku, w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Cele szczegółowe na 2021 rok:

1. Organizowanie oparcia społecznego dla osób, które z powodu niepełnosprawności intelektualnej mają poważne trudności w życiu codziennym, zwłaszcza w sprawach bytowych, kształtowaniu swoich stosunków z otoczeniem.
2. Przeciwdziałanie instytucjonalizacji, poprzez jak najdłuższe utrzymanie osoby w jej naturalnym środowisku – rodzinie i miejscu zamieszkania.
3. Integracja społeczna - kształtowanie właściwych postaw społecznych, zwłaszcza zrozumienia i tolerancji wobec osób niepełnosprawnych.
4. Podstawowym, codziennie realizowanym zadaniem jest podtrzymywanie i rozwijanie u osób z niepełnosprawnością intelektualną umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. W szczególności chodzi o pomoc w sprawach związanych ze współżyciem społecznym, dbałością o zdrowie, gospodarowaniem pieniędzmi, spędzaniem wolnego czasu.

W przypadku utrzymującego się zawieszenia działalności Ośrodka i braku możliwości fizycznego uczestnictwa w zajęciach, praca z uczestnikami odbywać się będzie z wykorzystaniem dostępnych środków komunikacji - telefon, komunikatory internetowe oraz środków transportu – dostarczanie materiałów do domów. – zał. Nr 2.

III. Usługi proponowane w 2021 roku

1. TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU

1.1 Higieniczny

Cele:

1. Przestrzeganie zasad sanitarnych w czasie pandemii koronawirusa.
2. Poznanie i przestrzeganie zasad higieny.
3. Wyrobienie dobrych nawyków higienicznych.
4. Dbanie o wygląd zewnętrzny.

Sposób :

- a. dezynfekcja rąk,
- b. zachowanie dystansu społecznego,
- c. noszenie maseczek w określonych sytuacjach,
- d. częste mycie rąk przed i po posiłku, po wyjściu z toalety,
- e. poprawne używanie przyborów toaletowych,
- f. sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych,
- g. nadzór nad przyjmowaniem leków przez uczestników,
- h. pogadanki na temat zagrożenia epidemiologicznego, głównie podczas zajęć *Dzień dobry*.

Termin realizacji: codziennie.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego, głównie asystent osoby niepełnosprawnej.

1.2 Kulinaryny

Cele: nauka kulturalnego zachowywania się przy stole, zdrowe odżywianie.

Sposób:

- a. nabycie i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztucami,
- b. utrwalenie nawyku sprzątanía po posiłku,
- c. odpowiednie zachowanie się przy stole.

Termin realizacji: 5 razy w tygodniu.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego.

W sytuacji epidemicznej jedyną formą zapewnienia ciepłego posiłku uczestnikom jest catering.

1.3 Trening umiejętności praktycznych

Cel: doskonalenie podstawowych czynności dnia codziennego.

Sposób:

- a. nauka szycia ręcznego – w tym przyszywanie guzików,
- b. nauka cerowania odzieży,
- c. nauka odczytywania czasu na zegarze, znajomość pór roku, miesięcy, dni tygodnia, adresu zamieszkania,
- d. nauka wiązania sznurowadeł.

Termin realizacji: prowadzone w zależności od potrzeb

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: asystent osoby niepełnosprawnej

1.4 Trening gospodarowania środkami finansowymi

Cel: Rozsądne gospodarowanie pieniędzmi przez uczestnika, poznanie wartości pieniądza.

Sposób:

- a. rozpoznawanie nominałów pieniądza,
- b. orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń,
- c. tworzenie listy zakupów,
- d. gry biznes itp.

Termin realizacji: 1-2 razy w tygodniu

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.

1.5 ERGOTERAPIA

Cel: Prace porządkowe w budynku Ośrodka na i terenie przyległym do Ośrodka - utrzymanie czystości miejsc zajęć, doskonalenie posługiwania się narzędziami ogrodniczymi, pielęgnacja trawnika, żywopłotu, roślin ozdobnych.

Sposób:

- a. zmiatanie lub odśnieżanie,
- b. porządki na terenie przyległym do Ośrodka,
- c. podlewanie i pielęgnacja roślin,
- d. strzyżenie żywopłotu,
- e. dbałość o trawnik – koszenie i podlewanie trawy.

Termin realizacji: codziennie – 5 razy w tygodniu

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego.

2. TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

2.1 Trening prowadzenia rozmowy

Cele:

1. Prawidłowe komunikowanie się z otoczeniem.
2. Wzbogacenie słownictwa.
3. Nabycie przez uczestników umiejętności wypowiadania własnych myśli oraz poglądów na interesujące ich tematy.
4. Nabycie przez uczestników umiejętności autoprezentacji (zdolność przedstawienia swoich słabych i mocnych stron).
5. Nauka nawiązywania i podtrzymywania rozmowy.
6. Używanie zwrotów grzecznościowych.
7. Pozbycie się nawyku używania wulgaryzmów.
8. Poznanie sposobów komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
9. Zdolność prawidłowego odczytywania komunikatów niewerbalnych za pomocą kontaktu wzrokowego czyli: wyrazu twarzy, gestykulacji, postawy ciała, tonu głosu.
10. Nauka zachowań prozdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem dbania o higienę osobistą w związku z panującą pandemią wirusa COVID – 19.
11. Pogłębianie zachowań patriotycznych.
12. Niwelowanie zachowań biernych, aktywizacja.

Metody pracy:

- a. dyskusja,
- b. **wykonywanie instrukcji** – każda z ćwiczonych umiejętności rozpisywana jest w formie instrukcji „krok po kroku”, instrukcja musi być napisana prostym i dostępnym językiem, instrukcja może mieć również formę obrazkową – łańcuchy czynności,
- c. **modelowanie** – terapeuta modeluje instrukcje,
- d. **udzielanie wzmocnień i ich stopniowanie** – bazowanie na pozytywnych zachowaniach, skojarzeniach i pozytywnych emocjach,
- e. **udzielanie informacji zwrotnych** – muszą być nacechowane pozytywnie,
- f. pogadanki tematyczne poświęcone określonym zagadnieniom np.: konieczności przestrzegania zasad higieny osobistej w celu zabezpieczenia się przed zakażeniem wirusem COVID – 19,
- g. przygotowywanie przez uczestników referatów wzbogacających ich wiedzę, oraz umiejętność logicznego przekazywania zdobytej wiedzy,
- h. zajęcia symulacyjne – odgrywanie scenek tematycznych,
- i. **aktywne podpowiadanie** – terapeuta pełni rolę wspierającą,
- j. **przydzielenie zadań do wykonania** – zadania do przećwiczenia w domu,

k. **wykorzystywanie w zajęciach kart emocji i sytuacji społecznych** – fotografie, rysunki, filmy przedstawiające emocje,

1. **historijki społeczne** – tworzenie i zapisywanie opowiadań odzwierciedlających różne scenariusze sytuacji społecznych.

Termin realizacji: 5 razy w tygodniu po 60 minut głównie podczas porannych zajęć *Dzień Dobry*.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.

2.2 trening umiejętności komunikacyjnych dla osób z problemami w komunikacji werbalnej

Cele:

1. Prawidłowe komunikowanie się z otoczeniem osób z problemami w komunikacji werbalnej.
2. Niwelowanie komunikacji jednostronnej.
3. Nauka nawiązywania bezpośrednich kontaktów werbalnych z innymi osobami.
4. Nabycie umiejętności odczytywania zachowań zachęcających lub zniechęcających do rozmowy oraz stosowania tych zachowań.
5. Stymulowanie prawidłowego rozwoju językowego.
6. Diagnozowanie i korekcja zaburzeń mowy.
7. Doskonalenie mowy już ukształtowanej.
8. Kształtowanie nawyków praktycznego wykorzystania mowy.

Sposób:

- a. wykorzystanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się,
- b. odgrywanie scenek sytuacyjnych,
- c. ćwiczenia oddechowe,
- d. ćwiczenia głosowe,
- e. ćwiczenia słuchowe,
- f. ćwiczenia artykulacyjne i leksykalne.

Termin realizacji: średnio raz w tygodniu.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.

2.3 Trening rozwiązywania problemów

Cele:

1. Radzenie sobie w nowych, trudnych sytuacjach życiowych.
2. Wdrażanie do twórczego rozwiązywania problemów pojawiających się w codziennym życiu.
3. Budowanie społeczności opartej na zasadzie wzajemnej życzliwości, zrozumienia i wsparcia.

4. Poszerzenie wiedzy z zakresu trudnych uczuć pojawiających się w sytuacjach problemowych i zachowań z nimi związanych oraz konstruktywnych metod radzenia sobie z nimi.
5. Rozwinięcie umiejętności postrzegania i opisywania problemu.
6. Poznanie nowych sposobów rozwiązywania konfliktów w życiu codziennym, w różnych kontekstach społecznych.
7. Niwelowanie zachowań biernych oraz pobudzanie do podejmowania inicjatywy.
8. Nauka umiejętności zwracania się o pomoc w sytuacjach i czynnościach dla uczestników trudnych.

Metody pracy:

- a. dyskusja,
- b. pogadanka,
- c. scenki tematyczne,
- d. Case study (analiza konkretnego przypadku).
- e. **prowadzenie notesu rzeczy trudnych** – może być prowadzony w formie pisemnej czy obrazkowej.

Termin realizacji : W zależności od potrzeb, średnio 1 raz w tygodniu.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego oraz psycholog.

3. TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

Cele: Nabycie umiejętności samodzielnej organizacji czasu wolnego i efektywne spędzanie czasu, rozwój zainteresowań; poznanie nowych form spędzania czasu wolnego.

3.1 Rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, gry i zabawy przystolikowe

Sposób:

- a. słuchanie audycji radiowych i audiobooków,
- b. oglądanie programów telewizyjnych, filmów fabularnych, animowanych, przyrodniczych,
- c. czytanie książek terapeutycznych,
- d. gry i zabawy przystolikowe,
- e. prezentacje multimedialne.

Termin realizacji: w zależności od potrzeb, średnio 3 razy w tygodniu.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego.

3.2 Kulturoterapia

Cel: włączanie uczestników w życie kulturalne.

Sposób:

- a. wyjście do kina, muzeum, biblioteki, Parku Nauki Torus,
- b. przygotowanie do udziału w festiwalach, wystawach, konkursach,
- c. udział w Tataspartakiadzie,
- d. organizacja wycieczki lub zajęć warsztatowych poza Ośrodkiem.
- e. cykliczne wydarzenia okolicznościowe, organizowane na terenie Ośrodka – zgodnie z zał. Nr 1.

Termin realizacji: zajęcia prowadzone będą w zależności od potrzeb, otrzymanych ofert oraz możliwości organizacji w reżimie sanitarnym.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego.

3.3 Terapia zajęciowa, rękodzieło

Cele:

1. Poznanie różnorodnych technik plastycznych.
2. Rozwijanie wyobraźni, uzdolnień plastycznych uczestników i zainteresowań.
3. Rozładowanie napięcia.
4. Rozwijanie sprawności manualnych.
5. Wzmacnianie wiary we własne siły.
6. Rozwijanie poczucia estetyki.
7. Nauka spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.
8. Rozwijanie samodzielności i odpowiedzialności za wykonane zadanie.
9. Wykonywanie przedmiotów użytkowych.
10. Wylewanie mydeł i świec zapachowych.
11. Promocja uczestników w środowisku lokalnym.

Sposób:

Techniki wykonywania prac:

- a. malarstwo: malowanie na szkłe, drewnie, papierze, płótnie, z wykorzystaniem farb akrylowych, akwarelowych, farb do szkła oraz temper,
- b. rysunek : ołówek, kredki ołówkowe,
- c. zdobnictwo i dekoratorstwo: ozdabianie darami natury (szyszki, liście, ziarna), ozdabianie styropianowych elementów cekinami (bombki, stożki),
- d. pirografia – ozdabianie drewnianych szkatułek, wyciętych ze sklejki elementów za pomocą pirografu, wypalarki do drewna,
- e. inne: wydzieranki z kolorowego papieru, wyklejanki kolorową włóczką, plasteliną, bibułą.

Rękodzieło:

- haftowanie (haft krzyżykowy),
- szycie na maszynie (poduszek, zabawek),
- szycie ręczne,
- wylewanie mydeł i świec zapachowych.

W roku 2021 w związku z zakupem maszyny do szycia planowane jest wprowadzenie podstawowych technik szycia na maszynie.

W roku 2020 został zakupiony przez Ośrodek „Ploter”, który jest urządzeniem peryferyjnym podłączanym do komputera, pracującym z dużymi, płaskimi powierzchniami. Wykorzystywany jest on w poligrafii, a także przez architektów, grafików, kartografów, artystów, w biurach, agencjach reklamowych itp. Wyróżnia się plotery:

- nanoszące obraz – w praktyce można je porównać do wielkoformatowych drukarek wykorzystujących różne metody nanoszenia obrazu na określone materiały,
- tnące – wykorzystywane najczęściej do wycinania różnych kształtów z arkuszy folii i tworzyw,
- grawerujące – wykonujące złobienia według zaprojektowanego w komputerze wzoru.

Oznacza to, że plotery pomagają w realizacji bardzo wielu zadań, nie tylko z zakresu poligrafii. Współpracują też z różnymi materiałami: począwszy od papieru, kartonu, kalki, folii czy płótna, a skończywszy na styropianie, drewnie czy kamieniu.

W nadchodzącym roku postaramy się wykorzystać wszystkie możliwości tego wspaniałego urządzenia, kładąc szczególny nacisk na fakt, że może on służyć do obróbki tak dużej ilości materiałów; co z całą pewnością ułatwi uczestnikom przygotowywanie np. kartek okolicznościowych, modeli przestrzennych z kartonu, czy grawerowanie wybranych przez siebie motywów np. na drewnianych elementach.

Termin realizacji: zajęcia prowadzone 5 razy w tygodniu – po 2 godziny lub inny układ wynikający z planu zajęć z uwzględnieniem oczekiwań uczestników i potrzeb np. wystawy prac.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.

3.4 Pracownia stolarska i witrażu – zajęcia dla grupy mężczyzn

Cele:

1. Zapoznanie z zasadami BHP w pracowni stolarskiej.
2. Nauka tworzenia drobnych prac z drewna.
3. Doskonalenie umiejętności obróbki drewna przy użyciu narzędzi i elektronarzędzi stolarskich.
4. Nauka malowania, bejcowania i lakierowania drewna.
5. Poprawne łączenie i klejenie elementów drewnianych.
6. Projektowanie drobnych upominków ze szkła witrażowego.
7. Naprawa drobnych przedmiotów.

Sposób:

- a. obróbka kawałków drewna przy użyciu odpowiednich narzędzi,
- b. posługiwanie się narzędziami i urządzeniami mechanicznymi,

- c. malowanie i lakierowanie wykonanych prac,
- d. szlifowanie szkła.

Termin realizacji: zajęcia prowadzone 5 razy w tygodniu – codziennie, po 2 godziny.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: terapeuta zajęciowy.

3.5 Muzykoterapia

Cele:

1. Rozwijanie umiejętności wokalnych i tanecznych.
2. Zwiększenie możliwości pamięciowych opanowania tekstów piosenek.
3. Poprawa samopoczucia i samooceny.
4. Poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej.
5. Rozwijanie zdolności twórczych.
6. Promocja uczestników i Ośrodka w środowisku.

Sposób:

- a. gra na instrumentach, wprowadzenie do zajęć nowych instrumentów – opanowanie gry na dzwonkach chromotycznych.
- b. śpiewanie piosenek,
- c. taniec,
- d. quizy muzyczne,
- e. zajęcia rytmiczno-taneczne.

Termin realizacji: codziennie.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.

3.6 Zajęcia komputerowe

Cele:

1. Zdobywanie podstawowych umiejętności obsługi komputera, zaznajomienie się ze sprzętem komputerowym, jego zastosowaniem w nauce i zabawie.
2. Rozwijanie zainteresowań informatycznych uczestników.
3. Wdrażanie zasad bezpiecznego poruszania się w sieci.
4. Promocja uczestników i działalności Ośrodka Wsparcia w środowisku lokalnym.

Sposób:

- a. obsługa komputera i drukarki,
- b. nabycie umiejętności pisania, czytania, liczenia i rysowania,
- c. rozmowy on-line za pośrednictwem komunikatorów internetowych,
- d. pozyskiwanie informacji na wybrany temat w internecie,
- e. tworzenie folderów z plikami multimedialnymi i zdjęciami,
- f. ćwiczenia pamięci i koncentracji uwagi poprzez program edukacyjny „Akademia Umysłu”,
- g. obróbka zdjęć przed wystawieniem w internecie,
- h. publikowanie zdjęć prac wykonanych przez uczestników na profilu Ośrodka na facebooku.

Termin realizacji: raz w tygodniu, prowadzone na 3 stanowiskach pracy
Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: terapeuta zajęciowy.

4. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

Cele:

1. Wsparcie psychologiczne, poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego.
2. Budowanie poczucia własnej wartości i wiary we własne możliwości.
3. Przełamywanie barier we wzajemnych kontaktach osób z niepełnosprawnością intelektualną z innymi osobami z otoczenia.
4. Zmniejszenie poczucia izolacji społecznej.
5. Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych.
6. Budowanie poczucia bezpieczeństwa, otwartości.
7. Nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.
8. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, szczególnie w czasie pandemii.

Sposób:

- a. poradnictwo indywidualne,
- b. obserwacja, testy psychologiczne.

Termin realizacji:

Zajęcia prowadzone na terenie Ośrodka w cyklach miesięcznych – 2 godziny w każdym miesiącu – poradnictwo indywidualne. Ponadto psychoterapia indywidualna, według potrzeb, we współpracy z psychologami zatrudnionymi w Poliklinice w Ciechanowie.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: psycholog kliniczny.

5. POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH

Cele:

1. Rozwiązanie problemów w kontaktach z administracją.
2. Nauka sposobów, którymi uczestnicy mogą załatwić sprawy urzędowe.

Sposób:

- a. wypełnianie dokumentów,
- b. kontakt telefoniczny,
- c. pomoc w pisaniu i redagowaniu pism (pracownia komputerowa),
- d. kompletowanie i wysyłanie dokumentacji,
- e. ułatwienie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR. OPS, itp.,
- f. dowóz uczestników do ww. instytucji.

Termin realizacji: według potrzeb.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego, głównie kierownik.

6. POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

Cel: poprawa i utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej uczestnika.

Sposób:

- a. kontrola masy ciała,
- b. pomoc w ponawianiu zleconych leków i realizacji recept,
- c. umawianie wizyt do lekarzy specjalistów,
- d. pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia,
- e. wsparcie podczas hospitalizacji.

Termin realizacji: raz w miesiącu lub częściej według potrzeb.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego; głównie asystent osoby niepełnosprawnej i kierownik.

7. NIEZBĘDNA OPIEKA

Cel: pomoc w czynnościach związanych z samoobsługą.

Sposób:

- a. pomoc w codziennej toalecie,
- b. pomoc w samodzielnym myciu rąk,
- c. pomoc w ubieraniu się,
- d. nadzór nad przyjmowaniem leków przez uczestników, czuwanie nad bieżącym zabezpieczeniem leków,
- e. zakraplanie oczu,
- f. udzielanie informacji o stanie zdrowia uczestników ich opiekunom,
- g. pomoc przedlekarska w przypadkach nagłego pogorszenia stanu zdrowia – napad padaczkowy, nasilenie objawów psychiatrycznych, zasłabnięcie,
- h. pomiar wagi.

Termin realizacji: Opieka sprawowana codziennie, pomiary wagi raz w miesiącu.

8. TERAPIA RUCHOWA

Cele:

1. Poprawa sprawności fizycznej.
2. Rozładowanie napięć psychicznych i polepszenie samopoczucia.
3. Utrzymanie właściwej wagi i kondycji.
4. Poprawa krążenia i rozluźnienie mięśni.
5. Relaks.

Sposób ćwiczeń:

- a. ćwiczenia koordynacyjne, ogólno usprawniające, relaksacyjne, oddechowe,
- b. ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, w tym łóżka do masażu, bieżni, roweru stacjonarnego, masażera do stóp,
- c. masaże klasyczne, drenaż,
- d. rozgrzewająca lampa solluks,
- e. masaż gorącymi kamieniami w ramach relaksu,
- f. zajęcia na świeżym powietrzu,
- g. spacery,
- h. przygotowanie i udział w zawodach sportowych.

Metody pracy: ćwiczenia, masaż ręczny oraz na łóżku leczniczym, zabawy ruchowe, spacery.

Termin realizacji: codziennie.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego, głównie technik masażysta.

9. WSPÓŁPRACA Z RODZINĄ

Cel: Wzmocnienie efektów pracy terapeutycznej.

Sposób:

- a. zebrania kwartalne z opiekunami uczestników,
- b. spotkania i rozmowy indywidualne opiekunów z kadrą,
- c. kontakt telefoniczny,
- d. włączanie rodzin w przygotowanie zajęć na terenie Ośrodka oraz poza jego siedzibą,
- e. pomoc rzeczowa.

Termin realizacji: codziennie.

Osoby odpowiedzialne za realizację zadania: członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego.

Wszystkie wymienione zajęcia zawiera tygodniowy harmonogram zajęć prowadzonych stacjonarnie – zał. Nr 3.

10. Inne usługi

Usługi transportowe – codzienny dowóz uczestników na zajęcia.

Ośrodek posiada samochód marki Volkswagen Transporter Caravelle do przewozu osób niepełnosprawnych. Osoby spoza miasta Ciechanowa, z terenu okolicznych gmin, dowożone będą służbowym busem. Liczba uczestników dowożonych do Ośrodka w ciągu miesiąca -14.

Kierowca zatrudniony na pełen etat.

IV Dokumentowanie planowanej działalności Ośrodka Wsparcia

Na rok 2021 każdy uczestnik ma opracowany indywidualny plan postępowania wspierająco – aktywizującego. Jego realizacja i osiągnięte rezultaty omawiane będą przez zespół wspierająco-aktywizujący raz na pół roku. Ponadto w dokumentacji indywidualnej składane będą notatki pracowników zespołu, dotyczące aktywności uczestnika, jego zachowań, motywacji do udziału w zajęciach. Świadczone usługi w Ośrodku dokumentowane będą w *Dziennikach pracy pracownika domu*.

V Szkolenia

W roku 2021 planowane jest zorganizowanie szkoleń zewnętrznych zgodnie z wytycznymi zawartymi w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy. Jeżeli szkolenia organizowane będą on-line pracownicy otrzymają link do pobrania szkolenia, z którego będą mogli skorzystać po i przed zajęciami z uczestnikami, a następnie wysłać ewentualne pytania drogą e-mailową. W przypadku szkoleń w czasie rzeczywistym pracownicy będą brali udział rotacyjnie, na zmianę, np. po 2 osoby, bądź pojedynczo, jeśli szkolenie będzie dotyczyło różnych tematów.

Sporządził:

K I E R O W N I K
Sauw
mgr Ewa Sajnowska

MIESIĄC	WYDARZENIA OKOLICZNOŚCIOWE W ROKU 2021
STYCZEŃ	1. Wspólne kolędowanie.
LUTY	1. Walentynki. 2. Obchody Światowego Dnia Chorych.
MARZEC	1. Dzień Kobiet. 2. Dzień kolorowej skarpetki. 3. Zajęcia warsztatowe o tematyce wielkanocnej w Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie.
KWIECIEŃ	1. Wyjście do Biblioteki. * czytanie uczestnikom książek on-line
MAJ	1. Wieża Ciśnień Torus – zajęcia warsztatowe. * zmiana terminu na kolejny miesiąc
CZERWIEC	1. Grill na rozpoczęcie lata. * grill odbędzie się w innych miesiącach letnich, np. wakacyjne lub na zakończenie lata
LIPIEC	1. Zajęcia warsztatowe w Fabryce Pomysłów w Ciechanowie. * zmiana terminu na kolejny miesiąc
SIERPIEŃ	1. Fabryka guzików w Sochocinie. * wyjazd odwołany
WRZESIEŃ	1. Wyjazd do Muzeum w Gołotczyźnie. * wyjazd odwołany
PAŹDZIERNIK	1. Wyjście do Państwowej Straży Pożarnej do sali edukacyjnej. 2. XVI Tataspartakiada. * ad. 1 wyjście przesunięte na kolejny miesiąc, ad. 2 wyjazd odwołany
LISTOPAD	1. Wyjazd do Mławy na warcaby. 2. Andrzejki. 3. Dzień zaduszny – zapalenie zniczy na grobach zmarłych uczestników. * ad. 1 – wyjazd odwołany, ad. 2 i 3 on-line wróżby i zapalenie zniczy
GRUDZIEŃ	1. Mikołajki. 2. Wieczera wigilijna. * odwołane

* w okresie zawieszenia działalności Ośrodka

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ W OŚRODKU WSPARCIA W CIECHANOWIE na 2021r. - proponowane działania w przypadku zawieszenia działalności

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.00	Konsultacje zespołu wspierająco-aktywizującego. Przygotowanie do zajęć.	Konsultacje zespołu wspierająco – aktywizującego. Przygotowanie do zajęć.	Konsultacje zespołu wspierająco -aktywizującego. Przygotowanie do zajęć.	Konsultacje zespołu wspierająco – aktywizującego. Przygotowanie do zajęć.	Konsultacje zespołu wspierająco – aktywizującego. Przygotowanie do zajęć.
9.00-15.00	Praca z uczestnikami on-line z wykorzystaniem dostępnych środków komunikacji - telefon, komunikatory internetowe: w tym: Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Praca z uczestnikami on-line z wykorzystaniem dostępnych środków komunikacji - telefon, komunikatory internetowe. Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Praca z uczestnikami on-line z wykorzystaniem dostępnych środków komunikacji - telefon, komunikatory internetowe. Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Praca z uczestnikami on-line z wykorzystaniem dostępnych środków komunikacji - telefon, komunikatory internetowe. Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Praca z uczestnikami on-line z wykorzystaniem dostępnych środków komunikacji - telefon, komunikatory internetowe. Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.
9.30-12.30	Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Ćwiczenia ruchowe – prowadzi technik masażysta. Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.
13.00-14.30	Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.	Zajęcia <i>Dzień Dobry</i> z treningiem rozwiązywania problemów i prowadzenia rozmowy.
10.00-13.00	Muzykoterapia	Muzykoterapia	Muzykoterapia	Muzykoterapia	Muzykoterapia
15.00-16.00	W pozostałym czasie rozmowy telefoniczne lub przez messenger – indywidualne konsultacje z zakresu terapii zajęciowej, treningu higienicznego. Uzupełnianie dokumentacji. Prace porządkowe.	W pozostałym czasie rozmowy telefoniczne lub przez messenger – indywidualne konsultacje z zakresu terapii zajęciowej, treningu higienicznego. Uzupełnianie dokumentacji. Prace porządkowe.	W pozostałym czasie rozmowy telefoniczne lub przez messenger – indywidualne konsultacje z zakresu terapii zajęciowej, treningu higienicznego. Uzupełnianie dokumentacji. Prace porządkowe.	W pozostałym czasie rozmowy telefoniczne lub przez messenger – indywidualne konsultacje z zakresu terapii zajęciowej, treningu higienicznego. Uzupełnianie dokumentacji. Prace porządkowe.	W pozostałym czasie rozmowy telefoniczne lub przez messenger – indywidualne konsultacje z zakresu terapii zajęciowej, treningu higienicznego. Uzupełnianie dokumentacji. Prace porządkowe.

UWAGI: 1-2 razy w miesiącu rozwożenie/wydawanie materiałów do indywidualnej pracy uczestnika w domu, pod nadzorem terapeuty. (w reżimie sanitarnym: dystans, maseczki, rękawiczki jednorazowego użytku)

Tygodniowy harmonogram zajęć prowadzonych stacjonarnie – zał. Nr 3 do Roczego Planu Pracy na 2021 rok

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
9-10	„Dzień dobry” - poranne spotkanie - trening prowadzenia rozmowy - trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)	„Dzień dobry” - poranne spotkanie - trening prowadzenia rozmowy - trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)	„Dzień dobry” - poranne spotkanie - trening prowadzenia rozmowy - trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)	„Dzień dobry” - poranne spotkanie - trening prowadzenia rozmowy - trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)	„Dzień dobry” - poranne spotkanie - trening prowadzenia rozmowy - trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)
9-13	masaż	masaż	masaż	masaż	masaż
10-12	- trening kulinarny - trening budżetowy - terapia zajęciowa - rękodzieło - pracownia stolarska i witrażu - trening umiejętności praktycznych(wg potrzeb)	- trening kulinarny - terapia zajęciowa - rękodzieło - pracownia stolarska i witrażu - trening umiejętności praktycznych(wg potrzeb)	- trening kulinarny - trening budżetowy - terapia zajęciowa - rękodzieło - pracownia stolarska i witrażu - trening umiejętności praktycznych (wg potrzeb)	- trening kulinarny - terapia zajęciowa - rękodzieło - pracownia stolarska i witrażu - trening umiejętności praktycznych (wg potrzeb)	- trening kulinarny - terapia zajęciowa - rękodzieło - pracownia stolarska i witrażu - trening umiejętności praktycznych (wg potrzeb)
10-15	- muzykoterapia	- muzykoterapia	- muzykoterapia	- muzykoterapia	- muzykoterapia
12-12 ³⁰	przerwa obiadowa	przerwa obiadowa	przerwa obiadowa	przerwa obiadowa	przerwa obiadowa
12 ³⁰ -12 ⁴⁵	- ergoterapia - trening higieniczny	- ergoterapia - trening higieniczny	- ergoterapia - trening higieniczny	- ergoterapia - trening higieniczny	- ergoterapia - trening higieniczny
12 ⁴⁵ -15 ⁰⁰	-rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, gry i zabawy przystolilkowe -trening umiejętności komunikacyjnych dla osób z problemami w komunikacji werbalnej	- zajęcia świetlicowe - ćwiczenia pamięci, koncentracji uwagi	- terapia ruchowa (w tym: spacer, aerobik, ćwiczenia na sprzeczce rehabilitacyjnym, rekreacja)	- biblioterapia	- terapia ruchowa (w tym: spacer, aerobik, ćwiczenia na sprzeczce rehabilitacyjnym, rekreacja) - pracownia komputerowa

Poradnictwo psychologiczne /grupowe i indywidualne/ odbywa się w cyklach miesięcznych - 2 godziny w każdym miesiącu.