

**Plan pracy Ośrodka Wsparcia w Ciechanowie na 2023 r.**

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/częstotliwość	Forma zajęć/treningów/usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	asystent osoby niepełnosprawnej	29	3 razy w tygodniu w wymiarze 2,5 godz. tygodniowo	indywidualne	Nabycie umiejętności dbania o estetyczny wygląd.
2.	Trening nauki higieny - mycie zębów, rąk - kąpiele - stosowanie środków higieny osobistej	asystent osoby niepełnosprawnej/terapeuta/terapeuta zajęciowy	30	Codziennie – ½ godz Kąpiele – wg potrzeb	grupowe/indywidualne wg potrzeb	1. Dbanie o higienę osobistą. 2. Wyczerpanie podstawowych nawyków higienicznych.
3.	Trening kulinarny -codzienne przygotowywanie posiłku w kuchni Ośrodka: zupa lub II danie lub kanapki lub ciasto	terapeuta/terapeuta zajęciowy/ asystent osoby niepełnosprawnej	28	Codziennie - 2 godziny od 10-12	grupowe	1. Przygotowywanie prostych posiłków. 2. Prawidłowe zachowywanie się

					przy stole. 3. Prawidłowe posługiwanie się sztućcami. 4. Obsługa sprzętu AGD. 5. Utrzymanie porządku w kuchni i jadalni – umiejętność sprzątnięcia po posiłku.	
4.	<p>Trening umiejętności praktycznych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pranie</li> <li>- prasowanie</li> <li>- szycie ręczne</li> <li>- wiązanie sznurowadeł</li> <li>- nauka odczytywania czasu na zegarze, znajomość pór roku, dni tygodnia i miesięcy</li> </ul>	asystent osoby niepełnosprawnej/ terapeuta/ terapeuta zajęciowy	30	3 razy w tygodniu w wymiarze 3 godzin tygodniowo	Indywidualne / grupowe	<p>1. Utrzymanie porządku i czystości odzieży, ręczników, ścierek, firan.</p> <p>2. Odczytywanie czasu na zegarze, znajomość pór roku, dni tygodnia i miesięcy.</p> <p>3. Nabycie umiejętności szycia ręcznego.</p> <p>4. Zdobycie umiejętności</p>

							wiązania sznurowadeł.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi - wyjście do sklepu w celu dokonania zakupów - nauka nominałów pieniężnych	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	29	3 razy w tygodniu w wymiarze 3 godzin tygodniowo	grupowe	1. Rozpoznawanie nominałów pieniężnych. 2. Umiejętność dokonania zakupów.	
6.	Ergoterapia - porządki na terenie przyległym do Ośrodka, - posługiwanie się narzędziami ogrodowymi, - podlewanie i pielęgnacja roślin - sprzątanie po posiłku, zmywanie naczyń, - segregacja śmieci, - koszenie trawy i przycinanie żywopłotu, - zamiatanie, - odśnieżanie.	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	30	- wg potrzeb - wg potrzeb - raz w tygodniu - codziennie w godz. 12.30-13.00 - codziennie - wg potrzeb - codziennie - wg potrzeb	Indywidualne / grupowe	1. Wyrobienie nawyku dbania o porządek swojego otoczenia. 2. Utrzymanie porządku w ogrodzie i wokół budynku Ośrodka. 2. Posługiwanie się narzędziami ogrodowymi. 3. Nabycie umiejętności prawidłowej segregacji odpadów.	
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów						
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi,	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent	30		Indywidualne /grupowe	Nabycie umiejętności	

	<p>sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjścia z uczestnikami do sklepu,</li> <li>- pogadanki</li> </ul> <p>- wyjście do kina, muzeum, biblioteki itp.</p>	<p>osoby niepełnosprawnej</p>		<p>Wyjście do sklepu lub pogadanka – poniedziałek, piątek (2 godziny tygodniowo) i czwartek 2 razy w miesiącu (1 godzina tygodniowo). Wyjście do instytucji kultury – czas zależny od rodzaju wyjścia.</p>		<p>nawiązania kontaktów społecznych i prawidłowego zachowania się w miejscach publicznych.</p>
<p>2.</p>	<p>Trening rozwiązywania problemów</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki,</li> <li>- nauka dostrzegania i opisywania problem,</li> <li>- rozmowa z psychologiem.</li> </ul>	<p>terapeuta/terapeuta zajęciowy, psycholog</p>	<p>29</p>	<p>wg potrzeb</p>	<p>Indywidualne / grupowe</p>	<p>1.Nabywanie umiejętności dostrzegania, zgłaszania i opisywania problemu. 2. Radzenie sobie w trudnych sytuacjach 3. Zwracanie się o pomoc.</p>

III.	Trening umiejętności komunikacyjnych	terapeuta/terapeuta zajęciowy	13	2 razy w tygodniu w wymiarze 2 godzin tygodniowo	indywidualne	1. Nabycie umiejętności komunikowania się z otoczeniem przez osoby z problemami w komunikacji werbalnej. 2. Udoskonalenie mowy ukształtowanej i umiejętne jej wykorzystanie. 3. Zniwelowanie zaburzeń mowy.
1.	<p>W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi osobami</li> <li>- wzbogacanie słownictwa</li> <li>- prowadzenie ćwiczeń oddechowych, głosowych oraz słuchowych, artykulacyjnych i leksykalnych z wykorzystaniem następujących pomocy logopedycznych:-</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. tablice multimedialnej pozwalającej w pełni wykorzystać możliwości aplikacji Logo-Gry,</li> <li>b. multimedialnego oprogramowania do diagnozy i terapii logopedycznej z wyposażeniem pomocniczym „Logopedia”,</li> <li>c. kart pracy wspomagających terapeutów podczas ćwiczeń prawidłowego wymawiania słów oraz tworzenia zdań prostych i złożonych przez uczestników</li> </ol>					

2.	<p>Trening prowadzenia rozmowy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dyskusje,</li> <li>- ćwiczenia prawidłowego (aktywnego) słuchania,</li> <li>- pogadanki tematyczne,</li> <li>- przygotowywanie referatów przez uczestników.</li> </ul>	<p>terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej</p>	30	5 razy w tygodniu w wymiarze 5 godzin tygodniowo	grupowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prawidłowe komunikowanie się z otoczeniem.</li> <li>2. Poprawne konstruowanie wypowiedzi.</li> <li>3. Wzbogacenie wiedzy i słownictwa.</li> <li>4. Nabycie umiejętności słuchania.</li> <li>5. Nabycie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania rozmowy.</li> <li>6. Używanie zwrotów grzecznościowych</li> </ol>
IV.	<p>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu</p>					
1.	<p>Trening rozwijania zainteresowań literaturą</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- słuchanie i omawianie audiobooków,</li> <li>- czytanie artykułów z gazet, bajek terapeutycznych, fragmentów książek, opowiadań</li> </ul>	<p>terapeuta/terapeuta zajęciowy</p>	27	2 razy w tygodniu w wymiarze 2 godzin tygodniowo	grupowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Samodzielne organizowanie sobie czasu wolnego.</li> <li>2. Rozwijanie zainteresowań.</li> </ol>

	<p>- przedstawianie epok literackich i ich twórców,  - odwiedzenie miejsc związanych z twórcami literackimi.</p>					<p>3. Nabycie umiejętności aktywnego słuchania i dyskusji.  4. Efektywne spędzanie czasu.</p>
2.	<p>Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi  - słuchanie audycji radiowych,  - oglądanie filmów fabularnych, przyrodniczych, komediowych, animowanych, historycznych,  - oglądanie programów telewizyjnych.</p>	terapeuta/terapeuta zajęciowy	30	2 razy w tygodniu w wymiarze 3 godzin tygodniowo		<p>1. Zdobywanie nowych wiadomości.  2. Nabycie umiejętności organizowania sobie wolnego czasu.  3. Wybór programów telewizyjnych i radiowych dostosowanych do zainteresowań.</p>
3.	<p>Trening rozwijania zainteresowań Internetem  - nauka pisania na klawiaturze,  - ćwiczenia w posługiwaniu się myszką,  - praca w programach komputerowych</p>	terapeuta/terapeuta zajęciowy	24	4 razy w tygodniu w wymiarze 6 godzin tygodniowo	grupowe	<p>1. Przystwojenie podstawowych informacji dotyczących obsługi komputera.</p>

	<p>tj., Libre Office, Power Point, Paint,  - ćwiczenia w programie edukacyjnym „Akademia Umysłu”,  - wyszukiwanie informacji w internecie  - tworzenie folderów z plikami i zdjęciami,  - publikacja zdjęć na profilu Ośrodka na Facebooku.</p>				<p>2. Poprawne pisanie na klawiaturze.  3. Promowanie uczestników i działalności Ośrodka  Wsparcia w środowisku lokalnym poprzez publikowanie zdjęć, filmów przedstawiających aktualną działalność Ośrodka  Wsparcia na profilu założonym na Facebooku.  4. Bezpieczne i swobodne poruszanie się po internecie.  5. Umiejętność pozyskania informacji w internecie.</p>
--	---	--	--	--	---



4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej, technik masażysta	30	1 raz na miesiąc lub częściej	grupowe	1. Włączenie w życie kulturalne. 2. Integracja społeczna.
5.	Muzykoterapia - rozwijanie umiejętności wokalnych, - rozwijanie umiejętności tanecznych, - gra na instrumentach, - dyskoteki, - teleturnieje, konkursy, quizy, - zajęcia rytmiczno-taneczne, - próby do przedstawień (Dzień Matki)	asystent osoby niepełnosprawnej, terapeuta/terapeuta zajęciowy	30	3 razy w tygodniu w wymiarze 6 godzin tygodniowo W okresie I-III i X-XII dodatkowo 1h we wtorek	grupowe/ indywidualne	1. Nabycie umiejętności wokalnych. 2. Nabycie umiejętności tanecznych. 3. Umiejętność gry na wybranych instrumentach. 4. Pokonanie tremy. 5. Zorganizowanie przedstawienia dla rodziców. 6. Integracja.
6.	Terapia zajęciowa, rękodzieło - malarstwo, malowanie na szkle, płótnie, na drewnie, na papierze - rysunek: kredki ołówkowe, ołówek - zdobnictwo i dekoratorstwo: ozdabianie styropianowych elementów cekinami, sznurkiem, darami natury (	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	30	3 razy w tygodniu w wymiarze 5 godzin tygodniowo	grupowe	1. Poznanie technik plastycznych i rękodzielniczych. 2. Rozwinięcie plastycznych uzdolnień

<p>7.</p>	<p>szyszki, ziarna, liście) inne: wydzieranki z papieru kolorowego, wyklejanki bibułą, plasteliną, filcem, włóczką - praca z masą plastyczną - filcowanie na sucho - zajęcia warsztatowe poza Ośrodkiem Rękodzieło: - haftowanie (haft krzyżkowy i diamentowy) - szycie na maszynie - wylewanie mydeł i świec zapachowych - musujące kule do kąpieli</p>				<p>uczestników. 3. Nabycie sprawności manualnych. 4. Usprawnienie małej motoryki. 5. Promocja uczestników w środowisku lokalnym.</p>
	<p>Pracownia stolarska i witrażu - obróbka drewna przy użyciu prostych narzędzi stolarskich, - praca w drewnie i materiałach drewnopochodnych, - nauka posługiwania się elektronarzędziami, - wypalanie na drewnie, - cięcie i szlifowanie szkła witrażowego.</p>	<p>13 dotyczy mężczyzn</p>	<p>2 razy w tygodniu w wymiarze 4 godzin tygodniowo</p>	<p>grupowe</p>	<p>1. Poznanie technik związanych z obróbką drewna i szkła. 2. Umiejętność posługiwania się narzędziami i elektronarzędziami i stolarskimi oraz wypalarką. 3. Wykonanie przedmiotów z drewna.</p>

						<p>4. Usprawnienie funkcji manualnych. 5. Bezpieczne korzystanie z narzędzi i urządzeń technicznych.</p>
8.	Gry i zabawy przystolikowe	terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej	30	2 razy w tygodniu w wymiarze 4 godzin tygodniowo W okresie I-III i X-XII dodatkowo 1h w piątek	grupowe	<p>1. Umiejętność samodzielnego organizowania czasu wolnego. 2. Urozmaicenie zajęć.</p>
V.	<p>Poradnictwo psychologiczne (krótki opis) Wsparcie i udzielanie pomocy psychologicznej uczestnikom. Planowane zatrudnienie psychologa na ½ etatu ewentualnie zawarcie umowy zlecenia na usługi psychologiczne.</p>	psycholog	30	4 godziny dziennie w przypadku zatrudnienia na ½ etatu lub 10 godzin/miesiąc w przypadku umowy zlecenia	indywidualne / grupowe	<p>1. Poprawa funkcjonowania emocjonalnego i społecznego. 2. Wsparcie w sytuacjach kryzysowych. 3. Rozwiązywanie konfliktów.</p>
VI.	<p>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis) - wypełnianie dokumentów, - kontakt telefoniczny,</p>	kerownik/terapeuta /terapeuta zajęciowy, asystent	30	wg potrzeb	indywidualne	<p>1. Rozwiązywanie problemów w kontaktach z administracją.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc w pisaniu pism,</li> <li>- kompletowanie i wysyłanie/składanie dokumentacji,</li> <li>- dowóz uczestników do instytucji.</li> </ul>					<p>2. Poznanie sposobów załatwienia spraw urzędowych.</p> <p>3. Ułatwienie kontaktu z instytucjami.</p>
VII.	<p>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych</p>	<p>kierownik/asystent osoby niepełnosprawnej</p>	<p>30</p>	<p>wg potrzeb</p>	<p>indywidualne</p>	<p>Poprawa i utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej uczestnika.</p>
1.	<p>Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza</p>	<p>asystent osoby niepełnosprawnej</p>	<p>30</p>	<p>wg potrzeb</p>	<p>j.w.</p>	
2.	<p>Pomoc w zakupie leków</p>	<p>asystent osoby niepełnosprawnej</p>	<p>30</p>	<p>wg potrzeb</p>	<p>j.w.</p>	
3.	<p>Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia</p>	<p>asystent osoby niepełnosprawnej</p>	<p>30</p>	<p>wg potrzeb</p>	<p>j.w.</p>	
VIII.	<p>Niezbędna opieka</p>					
1.	<p>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</p>	<p>terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej</p>	<p>30</p>	<p>codziennie wg potrzeb</p>	<p>Indywidualne /grupowe</p>	<p>Nabywanie samodzielności w czynnościach związanych z samoobsługą.</p>

	w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji					
2.	Inne.....					
IX.	Terapia ruchowa					
1.	Zajęcia sportowe (opis form) - ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, tj. wiosłarz, bieżnia, rower stacjonarny, orbitrek - ćwiczenia ogólnokondycyjne - gimnastyka korekcyjna - przygotowanie i udział w zawodach sportowych (na zaproszenie)- udział w Tataspartakiadzie - ćwiczenia oddechowe, - ćwiczenia relaksacyjno-wyciszające	technik masażysta/terapeut a/terapeuta zajęciowy	30	codziennie – 1 godzina dziennie w okresie I-III i X-XII, 3 razy w tygodniu w wymiarze 3 godzin tygodniowo w okresie IV-IX	grupowe	1. Poprawa sprawności fizycznej. 2. Rozładowanie napięcie psychicznych i polepszenie samopoczucia. 3. Uzyskanie i utrzymanie dobrej kondycji i właściwej wagi. 4. Relaks.
2.	Turystyka i rekreacja (zakres, forma) a) organizacja wycieczek b) imprezy okolicznościowe, organizowane na terenie Ośrodka, np. grill, urodziny c) spacer, d) zajęcia na świeżym powietrzu.	jw. i asystent osoby niepełnosprawnej	30	Ad.c - 2 razy w tygodniu: po 1 godz. w okresie I-III i X-XII, po 2 godz. w okresie IV-IX. W przypadku niesprzyjających warunków pogodowych spacer	grupowe	1. Integracja społeczna. 2. Urozmaicenie zajęć. 3. Poprawa sprawności fizycznej.

				zastąpiony będzie dowolnym treningiem umiejętności spędzania wolnego czasu		
3.	<p>Masaż</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leczniczy,</li> <li>- klasyczny,</li> <li>- relaksacyjny,</li> <li>- gorącymi kamieniami,</li> <li>- mechaniczny - z użyciem masażera nóg i fotela masującego,</li> <li>- mata rozgrzewająca.</li> </ul>	technik masażysta	27	Pn. – czw. 3,5 godziny dziennie Piątek – 4 godziny	indywidualne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Przeciwdziałanie zakrzepom.</li> <li>2. Uelastycznienie i poprawa ciągliwości skóry.</li> <li>3.Poprawa krążenia.</li> <li>4.Rozluźnienie mięśni.</li> <li>5. Relaks</li> <li>6.Polepszenie samopoczucia.</li> </ol>
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)	Nie dotyczy				
XI.	<p>Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)</p> <p>Przygotowanie i spożywanie posiłku w ramach treningu kulinarnego w kuchni</p> <p>Ośrodku: zupa/II danie/kanapki/ciasto</p>	<p>terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej</p>	30	2 godziny dziennie 10-12	grupowe	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umiejętność organizacji pracy w kuchni</li> <li>2.Nauka przygotowania gorących posiłków,</li> </ol>

							kanapek. 3. Umiejtność obsługi podstawowego sprzętu gospodarstwa domowego. 4. Kulturalne zachowanie się przy stole. 5. Nabywanie umiejtności sprząwania po posiłku.
XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej	Nie dotyczy					
XIII.	Usługi transportowe (krótki opis) Ośrodek posiada samochód marki Volkswagen Transporter Caravelle. Osoby spoza miasta Ciechanowa, z terenu okolicznych gmin, dowożone są służbowym busem. Kierowca zatrudniony na 1/2 etatu.	Kierowanie pojazdem - kierowca, sprawowanie opieki w czasie dojazdu – asystent osoby niepełnosprawnej, technik masażysta,	14	codziennie: Pn 8.00-9.30 i 14.30-16.00 Wt 8.00- 10.30 i 13.30-16.00 Śr 8.00-9.30- i 14.30-16.00 Czw. 8.00-10.30 i 13.30-16.00			1. Likwidacja barier transportowych 2. Ułatwienie dostępu do usług specjalistycznych.

XIV.	Szkolenie kadry	ewentualnie terapeuta	8 pracowników	Pt. 8.00-10.00 i 14.00-16.00	Raz na pół roku	Szkolenie indywidualne lub grupowe	1.Podwyższenie kwalifikacji. 2.Nabycie dodatkowych umiejętności. 3.Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.
XV.	Spotkania ZWA	kierownik,terapeut a/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej, technik masażysta	30		Raz na pół roku		Ocena realizacji IPPWA i osiągniętych rezultatów.
XVI.	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	kierownik,terapeut a/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej, technik masażysta	30		Raz w miesiącu lub częściej wg potrzeb	Grupowe, indywidualne	1. Wzmocnienie efektów działań terapeutycznych. 2. Urozmaicenie zajęć. 3. Rozszerzenie oferty terapeutycznej. 4. Pozyskanie wsparcia



	<p>terenu województwa mazowieckiego.</p> <p>5. Placówkami oświatowymi – np. Szkoła Podstawowa STO w Ciechanowie.</p> <p>6. Kościołem – w tym Parafią św. Piotra w Ciechanowie.</p> <p>7. Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie.</p> <p>8. Fundacją Bank Żywności w Ciechanowie.</p> <p>9. Ośrodkami kultury – Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki w Ciechanowie, biblioteka.</p> <p>10. Darczyńcami – np. Firmą Cedrob.</p> <p>11. Pełnomocnikiem Starosty do Spraw Wspierania Osób Niepełnosprawnych w Ciechanowie.</p>					<p>rzeczowego dla uczestników Ośrodka i ich rodzin.</p> <p>5. Dostęp do aktualnych informacji i form wsparcia dedykowanych osobom niepełnosprawnym.</p>
XVII.	Zajęcia klubowe (dni, godziny)	Nie dotyczy	30	1 raz/miesiąc lub częściej	grupowe	<p>1. Włączenie uczestników w życie kulturalne.</p> <p>2. Integracja społeczna.</p> <p>3. Urozmaicenie zajęć/wzbogacenie</p>
XVIII	Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych zgodnie z harmonogramem rocznym – zał. nr 2 do Planu	kierownik, terapeuta/terapeuta zajęciowy/asystent osoby niepełnosprawnej				

						oferty terapeutycznej Ośrodka.
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis) 1. Podjęcie działań w kierunku zakupu nowego środka transportu do przewozu osób niepełnosprawnych. 2. Rozszerzenie ZWA o psychologa.	Kierownik/ główny księgowy  kierownik	14  30	  1/2 etatu – 4 godziny dziennie	Indywidualne /grupowe	1. Likwidacja barier transportowych. 2. Stały dostęp do poradnictwa psychologicznego

Uwagi:

1. W wyjątkowych, uzasadnionych przypadkach (np. losowe) kierownik Ośrodka może pełnić zastępstwo na zajęciach.
2. W trakcie realizacji plan może ulec zmianie.

Sporządził : .....Ewa Sarnowska.....

KIEROWNIK  
*Ewa Sarnowska*  
mgr Ewa Sarnowska

5.01.2023r.....  
.....

data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

**Załącznik nr 1  
do Planu pracy Ośrodka Wsparcia  
w Ciechanowie na 2023 rok**

## **Harmonogram zajęć w tygodniu**

# PONIEDZIAŁEK

**08.00 - 09.30** Usługi transportowe [7 osób]

**09.00 - 10.00** Trening umiejętności komunikacyjnych:

- trening prowadzenia rozmowy, (1h) [1 grupa – 30 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 [1h]

- trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)

**09.30 - 12.00** Masaż (2,5h) [indywidualne]

**10.00 - 11.00** - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (1h) [1 grupa]

**10.00 - 11.00** Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (1h) [tr. indywidualny]

**10.00 - 12.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

- pracownia stolarska i witrażu (2h) [1 grupa mężczyzn 6 osób]

**10.00 - 12.00** Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening kulinarny(2h) [1 grupa – 2/3 osoby]

**11.00 - 11.30** - trening dbałości o wygląd zewnętrzny (tr. indywidualny)

**11.00 - 12.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

- terapia zajęciowa (1h) [1 lub 2 grupy]

**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 - 14.00** Masaż (1h) [indywidualne]

**13.00 - 15.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu

- muzykoterapia (2h) [2 grupy]

- trening rozwijania zainteresowań internetem (1h) [3 osoby]

**14.00 - 15.00** Terapia ruchowa

- zajęcia sportowe (1h) [mała grupa do 5 osób]

**14.30 - 16.00** Usługi transportowe [7 osób]

Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb)

Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb)

Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)

## Wtorek

**08.00 - 10.30** Usługi transportowe [2 trasy – 9 osób]

**09.00 - 10.00** Trening umiejętności komunikacyjnych:

- trening prowadzenia rozmowy, (1h) [1 grupa – 30 osób]

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)

**10.00 - 12.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:

- gry i zabawy przystolikowe. (2h) [1 lub 2 grupy]

**09.30 - 12.00** Masaż (2,5h) [indywidualne]

**10.00 - 11.00** Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (1h) [tr. Indywidualny – 2 uczestników]

**10.00 - 12.00** Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening kulinarny (2h) [1 grupa – 2/3 osoby]

- trening umiejętności praktycznych (1h) [1 mała grupa]

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny (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 – 14.00** Masaż (1h) [indywidualne]

**13.00 - 15.00** Terapia ruchowa:

**miesiące I- III, X-XII**

- turystyka i rekreacja (1h) lub trening umiejętności spędzania wolnego czasu

- zajęcia sportowe (1h) [mała grupa do 5 osób]

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- muzykoterapia (1h)

**miesiące IV- IX**

turystyka i rekreacja (2h) lub trening umiejętności spędzania wolnego czasu

**13.30 – 16.00** Usługi transportowe [2 trasy – 9 osób]

Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb)

Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb)

Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)

## Środa

- 08.00 - 09.30** Usługi transportowe [7 osób]
- 09.00 - 10.00** Trening umiejętności komunikacyjnych:  
- trening prowadzenia rozmowy, (1h) [1 grupa – 30 osób]  
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów  
- trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)
- 09.30 - 12.00** Masaż ( 2,5h) [indywidualne]
- 10.00 - 12.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:  
- terapia zajęciowa (2h) [ 2 grupy]  
- trening rozwijania zainteresowań Internetem (2h) [2 gr. po 3 osoby]
- 10.00 - 12.00** Trening funkcjonowania w codziennym życiu:  
- trening kulinarny (2h)[1 grupa – 2/3 osoby]  
- trening umiejętności praktycznych (1h). [1 grupa]
- 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 - 14.00** Masaż (1h) [indywidualne]
- 13.00 - 15.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:  
- trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi (2h), [2 grupy]  
- trening rozwijania zainteresowań literaturą (1h) [ 1 grupa]
- 14.00 - 15.00** Terapia ruchowa  
- zajęcia sportowe (1h) [mała grupa do 5 osób]
- 14.30 - 16.00** Usługi transportowe [7 osób]

*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 [2 trasy - 8 osób]
- 09.00 - 10.00** Trening umiejętności komunikacyjnych:  
- trening prowadzenia rozmowy, (1h) [1 grupa – 30 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)
- 9.30 - 12.00** Masaż (2,5h) [indywidualne]
- 10.00 - 12.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:  
- terapia zajęciowa i rękodzieło (2h) [1 lub 2 grupy ]  
- trening rozwijania zainteresowań Internetem (1h) [1 gr. 3 osoby]  
- trening rozwijania zainteresowań literaturą (1h), [1 grupa]
- 10.00 - 12.00** Trening funkcjonowania w codziennym życiu:  
- trening kulinarny (2h) [1 grupa – 2/3 osoby]  
- trening umiejętności praktycznych (1h). [1 grupa]  
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi, (1h) [1 grupa]
- 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 - 14.00** Masaż (1h) [indywidualne]
- 13.00 - 15.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:  
-muzykoterapia (2h) [1 grupa]  
-gry i zabawy przystolikowe. (2h) [1 lub 2 grupy]  
-trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi [1 grupa]
- 14.00 - 15.00** Terapia ruchowa  
- zajęcia sportowe (1h) [mała grupa do 5 osób]
- 13.30 - 16.00** Usługi transportowe [2 trasy – 8 osób]  
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 [7 osób]
- 09.00 - 10.00** Trening umiejętności komunikacyjnych:  
-trening prowadzenia rozmowy, (1h) [1 grupa – 30 osób]  
Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:  
-trening rozwiązywania problemów (wg potrzeb)  
-kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury [1h]
- 9.00 - 12.00** Masaż (3h) [indywidualne]
- 10.00 - 12.00** Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:  
- pracownia stolarska i witrażu (2h) [1 grupa mężczyzn 6 osób]  
- trening rozwijania zainteresowań Internetem (2h) [2 gr. po 3 osoby]  
- muzykoterapia, (2h) [1 grupa]  
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (1h) [1 grupa]
- 10.00 - 12.00** Trening funkcjonowania w codziennym życiu:  
-trening kulinarny (2h) [1 grupa – 2/3 osoby]  
-trening dbałości o wygląd zewnętrzny (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 - 14.00** Masaż (1h) [indywidualne]
- 13.00 - 15.00** Terapia ruchowa  
miesiące **I-III, X-XII**  
- turystyka i rekreacja (1h) lub trening umiejętności spędzania wolnego czasu  
- zajęcia sportowe (1h)  
Trening umiejętności spędzania wolnego czasu  
- gry i zabawy przystolikowe  
miesiące **IV-IX**  
- turystyka i rekreacja (2h) lub trening umiejętności spędzania wolnego czasu (2h)
- 14.00 - 16.00** Usługi transportowe [7 osób]  
Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (wg potrzeb)  
Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych (wg potrzeb)  
Niezbędna opieka (codziennie wg potrzeb)



Załącznik nr 2  
do Planu pracy Ośrodka Wsparcia  
w Ciechanowie na 2023 rok

MIESIĄC	HARMONOGRAM planowanych imprez, spotkań okolicznościowych w 2023 roku
STYCZEŃ	1. Kolęda. 2. Spotkanie na terenie Ośrodka z przedstawicielem Banku Żywności w Ciechanowie.
LUTY	1. Obchody Światowego Dnia Chorych. 2. Walentynki.
MARZEC	1. Warsztaty wielkanocne z uczniami Społecznej Szkoły Podstawowej STO w Ciechanowie. 2. Dzień Kobiet. 3. Udział w rekolekcjach w Kościele św. Piotra w Ciechanowie.
KWIECIEŃ	1. Wyjście do kina.
MAJ	1. Zwiedzanie Zamku Ksiąząt Mazowieckich w Ciechanowie. 2. Dzień Matki – przedstawienie.
CZERWIEC	1. Grill na rozpoczęcie lata.
LIPIEC	1. Wyjazd do Rodzinnego Parku Edukacji i Rozrywki w Gołotczyźnie. 2. Pokaz Taekwondo w Ośrodku Wsparcia.
SIERPIEŃ	1. Wyjście do pizzerii.
WRZESIEŃ	1. Zajęcia warsztatowe w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ciechanowie.
PAŹDZIERNIK	1. Tataspartakiada. 2. Japoński teatrzyk obrazkowy Kamishibai.
LISTOPAD	1. Dzień Zaduszny – wyjście na cmentarz. 2. Andrzejki.
GRUDZIEŃ	1. Wieczera wigilijna w Ośrodku Wsparcia. 2. Zajęcia warsztatowe o tematyce świątecznej w Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie.