

Plan pracy Powiatowego Ośrodka Wsparcia w Kołobrzegu wraz z Filią Powiatowego Ośrodka Wsparcia w Trzyniku w 2020 roku

Obszar pracy	L.p	Formy i metody pracy	Grupa odbiorców	Termin realizacji	Realizatorzy	
Postępowanie Wspierająco – Aktywizujące	I.	Trening funkcjonowania w życiu codziennym				
		1.	Trening kulinarny	każdy uczestnik	- praca ciągła, codzienne dyżury w kilkusobowych grupach, podział na kucharzy i pomoc kucharza (5 dni w tygodniu po 3 godziny) <i>(Filia w Trzyniku - 5 razy w tygodniu po 2-3 godziny)</i>	- terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem
		2.	Terapia zajęciowa	osoby zainteresowane	- praca ciągła, (5 razy w tygodniu po 2-3 godziny) <i>(Filia w Trzyniku - 4 razy w tygodniu po 2-3 godziny)</i>	- instruktor terapii zajęciowej
		3.	Zajęcia komputerowe	osoby zainteresowane	- praca ciągła - podstawa obsługi komputera (sporządzanie dokumentów, korzystanie z Internetu, nabywanie umiejętność korzystania ze wsparcia instytucjonalnego) (1 razy w tygodniu po 2-3 godziny)	- terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem
		4.	Trening umiejętności praktycznych	każdy uczestnik	- praca ciągła w formie dyżurów utrzymanie ładu i porządku w ośrodku. - dwa razy w miesiącu generalne porządki w ośrodku. (5 razy w tygodniu po 1godzinie) <i>(Filia w Trzyniku - 5 razy w tygodniu po 1 godzinie)</i>	- terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem - instruktor terapii zajęciowej
		5.	Trening umiejętności życiowych	każdy uczestnik	- praca ciągła mycie, pranie, ubieranie się, sprzątanie, dbanie o higienę osobistą, gospodarowania pieniędzmi, planowanie wydatków, robienie zakupów, układanie jadłospisów, załatwianie spraw urzędowych (1 razy w tygodniu po 2 godziny)	- terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem - instruktor terapii zajęciowej

Obszar pracy	L.p	Formy i metody pracy	Grupa odbiorców	Termin realizacji	Realizatorzy	
Postępowanie Wspierająco – Aktywizujące Uczestników	II.	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych				
		1.	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych Trening funkcji poznawczych	każdy uczestnik	- praca ciągła -nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych, aktywności, odpowiedzialności, kształtowania umiejętności współpracy, poszukiwania pracy i zachowań sprzyjającego utrzymaniu pracy (m.in. analiza własnych kompetencji i doświadczeń zawodowych, analiza ofert pracy i aktywne poszukiwanie pracy, przygotowywanie dokumentów aplikacyjnych, przygotowywanie do rozmowy kwalifikacyjnej), radzenia sobie ze stresem (mechanizmy i źródła stresu, rozwiązywania problemów i sytuacji trudnych, rozwiązywanie konfliktów, koncentracji uwagi i usprawnianie pamięci). (2 razy w tygodniu po 1 godzinie)	- terapeuta prowadzący podopiecznego
		2.	Farmakoterapia-zdrowy styl życia	każdy uczestnik	- praca ciągła - nadzór przyjmowania leków - obserwacja stanu zdrowia, pomoc w załatwianiu spraw związanych ze zdrowiem (1 raz w tygodniu)	-pielęgniarka -lekarz
		3.	Terapia indywidualna - wsparcie psychologa	każdy uczestnik	- grupowe - nastawione są na wzmocnienie dynamiki grupy, poprawiają komunikację interpersonalną wykorzystując system wzmocnień pozytywnych. Zajęcia nastawione są na rozwój osobisty, wzrost samooceny i samoakceptacji. (1 raz w tygodniu po 4 godziny) (<i>Filia w Trzyniku – 1 razy w tygodniu po 4 godzinie</i>)	-psycholog

Obszar pracy	L.p	Formy i metody pracy	Grupa odbiorców	Termin realizacji	Realizatorzy	
Postępowanie Wspierająco – Aktywizujące Uczestników	II.	Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych				
		4.	Trening umiejętności komunikacyjnych poprzez wykorzystanie alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się: rysunek ,litery, system symboli jednoznacznych, gesty naturalne, język migowy.	każdy uczestnik	<ul style="list-style-type: none"> - praca ciągła - spotkania grupowe i indywidualne - ćwiczenia - wypracowanie umiejętności komunikacyjnych, technik zastępowania mowy werbalnej, braku mowy lub jej zrozumienia 	- terapeuta prowadzący podopiecznego
		5.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, innymi osobami.	każdy uczestnik	<ul style="list-style-type: none"> - praca ciągła - spotkania grupowe i indywidualne - Indywidualne rozmowy i ćwiczenia, zajęcia grupowe, pogadanki. Zebrania społeczności. 	-członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
		6.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:	osoby zainteresowane	<ul style="list-style-type: none"> - praca ciągła - spotkania grupowe i indywidualne - poznanie wartości pieniądza, rozpoznawanie nominałów, planowanie i robienie zakupów, orientacja w cenach 	-członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

Obszar pracy	L.p	Formy i metody pracy	Grupa odbiorców	Termin realizacji	Realizatorzy	
Postępowanie Wspierająco – Aktywizujące Uczestników	III.	Trening funkcjonowania w życiu codziennym				
		1.	Muzykoterapia	osoby zainteresowane	- praca ciągła - (2 razy w tygodniu po 0,5 godziny)	- instruktor terapii zajęciowej
		2.	Terapia ruchem z elementami choreoterapii	każdy uczestnik	- praca ciągła - ćwiczenia ruchowe, gimnastyka, zajęcia relaksacyjne - ćwiczenia na rowerku stacjonarnym, bieżni - ćwiczenia na świeżym powietrzu (2 razy w tygodniu po 1 godzinie) <i>(Filia w Trzynieku – 2 razy w tygodniu po 1 godzinie)</i>	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej
		3.	Zajęcia edukacyjne	osoby zainteresowane	- praca ciągła - gry świetlicowe, gra w ping-ponga, gra w karty, gra w szachy, warcaby, zgaduj zgadula, gry umysłowe.... Ćwiczenia podtrzymują umiejętności szkolne. Usprawniają fizycznie i psychicznie. (5 razy w tygodniu po 1 godzinie) <i>(Filia w Trzynieku - 5 razy w tygodniu po 1,5 godziny)</i>	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej
		4.	Kulturo terapia	każdy uczestnik	- wycieczki do kina, galerii, wystawy, teatru. - spotkania z ciekawymi ludźmi - uczestnictwo w imprezach organizowanych na terenie miasta Kołobrzeg.	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej
		5.	Zajęcia teatralne	osoby zainteresowane	- grupa teatralna „Nadzieja” (1 raz w tygodniu 1 godzinie)	-instruktor
		6.	Biblioterapia	Osoby zainteresowane	praca ciągła - czytanie prasy, książek, pogadanki dyskusje, prowadzenie kroniki (1raz w tygodniu 1godzinie) <i>(Filia w Trzynieku – 2 razy w tygodniu po 1 godzinie)</i>	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej
		7.	Warsztaty wędkarskie <i>(dot. POW Kołobrzeg)</i>	osoby zainteresowane	praca ciągła (1 raz w tygodniu po 1,5 godziny)	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem

Obszar pracy	L.p	Formy i metody pracy	Grupa odbiorców	Termin realizacji	Realizatorzy	
Postępowanie Wspierająco – Aktywizujące Uczestników	III.	Trening funkcjonowania w życiu codziennym				
		8.	Ekoterapia	osoby zainteresowane	- prace ogrodnicze, wycieczki krajoznawcze - kontakt z przyrodą - spacery do lasu, parku, nad rzekę i morze - grzybobranie, jagodobranie - piknik na świeżym powietrzu, ogniska - obserwacja przyrody (od kwietnia do października) Wyjazdy do Trzynika praca w parku, nauka nowych umiejętności. (przez cały rok) (1-2 razy w tygodniu) <i>(Filia w Trzyniku - 4 razy w tygodniu po 2 godziny)</i>	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej
		9.	Zajęcia sportowe-spacery, wyjazdy na imprezy sportowe, proste ćwiczenia sportowe. Turystyka i rekreacja	każdy uczestnik	- zajęcia sportowo-rekreacyjne (od maja do października, raz w tygodniu w zależności od warunków atmosferycznych) (maj –wrzesień)	- terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej
		10.	Filmoterapia	osoby zainteresowane	- listopad- kwiecień, (1 raz w tygodniu 2 godziny) <i>(Filia w Trzyniku - 1 razy w tygodniu po 2 godziny)</i>	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej
		11.	Aktywizacja uczestników do współodpowiedzialności za funkcjonowanie ośrodka	każdy uczestnik	- społeczność podopiecznych – wspólne ustalanie planu zajęć na dzień, tydzień, miesiąc - propozycje zajęć w terapii zajęciowej - typowanie i nagradzanie uczestników (wręczanie dyplomów i upominków za czynny udział w terapii zajęciowej i aktywność w ośrodku) (poniedziałek –piątek 0,5 godziny) <i>(Filia w Trzyniku - 5 razy w tygodniu po 0,5 godziny)</i>	-terapeuta sprawujący nadzór nad treningiem -instruktor terapii zajęciowej -psycholog
12.	Poradnictwo socjalne	każdy potrzebujący	- pomoc w załatwianiu spraw trudnych - patronaże środowiskowe – wyjazdy własnym busem (w razie potrzeby)	- terapeuta sprawujący indywidualną opiekę		

Obszar pracy	L.p	Formy i metody pracy	Grupa odbiorców	Termin realizacji	Realizatorzy	
Postępowanie Wspierająco – Aktywizujące Uczestników	IV.	Konsultacje i zajęcia wspierające				
		1.	Konsultacje psychiatryczne	każdy uczestnik	-stały dzień konsultacji psychiatry w każdy wtorek i czwartek - konsultacje w razie potrzeb (<i>Filia w Trzyniku - 1 raz w tygodniu</i>)	- psychiatra
		2.	Zajęcia dziennikarskie (<i>dot.POW Kołobrzeg</i>)	wszyscy chętni	- warsztaty prasowe redagowanie i wydawanie pisma „Pod skrzydłami Feniksa” (1 raz w tygodniu 1,5 godziny)	- instruktor
		3.	Konsultacje psychologiczne	każdy potrzebujący	- indywidualne - nastawione na problemy sytuacji kryzysowych (podtrzymujące, wspierające) (1 raz w tygodniu) (<i>Filia w Trzyniku - 1 razy w tygodniu po 2-3 godziny</i>)	- psycholog
		4.	Pomoc socjalna i administracyjna (<i>dot.Filia POW Trzynik</i>)	każdy potrzebujący	- konsultacje w razie potrzeby, dla chętnych i potrzebujących w sprawach socjalnych i administracyjnych	- terapeuta prowadzący
		5.	Pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych (<i>dot.Filia POW Trzynik</i>)	każdy potrzebujący	- uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza - pomoc w zakupach leków - pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	- terapeuta prowadzący

Obszar pracy	L.p	Zadania	Termin realizacji	Odpowiedzialni
Organizacyjne	1.	Sporządzanie sprawozdań: - z działalności POW za 2019 r. - z działalności i wykonania budżetu POW za 2019 r.	- do 20 stycznia 2020 r. - do 20 lutego 2020 r	- dyrektor, księgowa - dyrektor, księgowa
	2.	Nadzór nad gospodarką POW w tym sporządzanie : - kwartalnych sprawozdań z wykonania budżetu - projektu budżetu jednostki na następny rok	- praca ciągła	- dyrektor, księgowa
	3.	Zdanie sprawozdania z działalności POW za 2019 r. przed Zarządem Stowarzyszenia „Feniks”	-marzec 2020r.	- dyrektor, księgowa
	4.	Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierającego - aktywizującego: - realizacja planu pracy -nadzór nad realizacją indywidualnych planów terapii - dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy - wewnętrzna kontrola dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestnika	- praca ciągła	- dyrektor, zespół terapeutyczny
	5.	Dbanie o bezpieczeństwo i higieniczne warunki pobytu uczestników i pracowników	- praca ciągła	- dyrektor, zespół terapeutyczny
	6.	Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami	- praca ciągła	- dyrektor
	7.	Organizowanie szkoleń personelu i doszkąlanie kadry	- dwa razy do roku	- dyrektor