

UCHWAŁA NR 8/2026
ZARZĄDU POWIATU TORUŃSKIEGO
z dnia 4 lutego 2026 r.

w sprawie zatwierdzenia planów pracy środowiskowych domów samopomocy na rok 2026

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 3 i 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1684), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1214 z późn. zm.¹) oraz § 4 ust. 1 pkt. 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249) uchwala się, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się, uzgodniony z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim, Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Chełmży na rok 2026, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2. Zatwierdza się, uzgodniony z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim, Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Osieku nad Wisłą na rok 2026, stanowiący załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały w zakresie § 1 powierza się Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Chełmży, natomiast w zakresie § 2 Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Osieku nad Wisłą.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący posiedzenia
Starosta Toruński

Mirosław Graczyk

¹ Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2025 r. poz. 718 i poz. 1302.

Załącznik nr 1
do Uchwały Nr 8/2026
Zarządu Powiatu Toruńskiego
z dnia 04.02.2026 r.

**PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CHEŁMŻY
NA ROK 2026**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Chełmży mieszczący się przy ul. gen. Józefa Hallera 25 jest placówką dziennego pobytu typu A, B, C.

Dom przeznaczony jest dla 50 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- osób przewlekłe psychicznie chorych (typ A),
- osób niepełnosprawnych intelektualnie (typ B),
- osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

Głównym celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Chełmży jest podniesienie jakości życia, zapobieganie izolacji społecznej oraz doprowadzenie do jak najwyższego stopnia samodzielności i zaradności życiowej osób korzystających z usług ośrodka. Realizacja przyjętych założeń programowych odbywa się poprzez prowadzenie różnorodnych form aktywizacji kondycji psychofizycznej uczestników.

Treści i formy pracy z uwzględnieniem obszarów największych deficytów	Cele działań terapeutycznych, spodziewane efekty zajęć	Czas realizacji zajęć (częstotliwość)	Osoba prowadząca zajęcia
Trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening nauki higieny (zajęcia indywidualne i grupowe w formie pogadanek, pokazu, prelekcji)	- wyrobienie i utrwalenie nawyków codziennego i prawidłowego dbania o higienę osobistą, pielęgnację ciała, czystość ubioru i porządek	Praca ciągła - codziennie po 30 min.	Członkowie zespołu wspierająco -

i ćwiczeń praktycznych)	najbliższego otoczenia, - ukształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, prysznica, - ukształtowanie nawyku mycia rąk przed i po posiłku, - codzienna higiena jamy ustnej, - zapoznanie z zasadami używania środków czystości oraz ich przeznaczeniem Trening adresowany do grupy A, B, C		aktywizującego
- trening dbałości o wygląd zewnętrzny (zajęcia indywidualne i grupowe prowadzone w formie pogadarek, zajęć praktycznych, przeglądów poradników, zabaw edukacyjnych i in.)	- nabycie i poszerzenie wiedzy dotyczącej schludnego wyglądu, - nabycie umiejętności doboru ubrań stosownie do pory roku, - wypracowanie i ćwiczenie nawyków właściwej higieny i samoobsługi, doboru środków piorących. Trening adresowany do grupy A, B, C	Raz w tygodniu 1 godzina	Terapeuta M.Cz. Członkowie zespołu wspierającego - aktywizującego
- trening kulinarny (zajęcia indywidualne i grupowe prowadzone w formie pogadarek, instruktażu, samodzielne wykonywanie czynności pod kierunkiem trenera)	- wypracowanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków, - poznanie podstawowych zasad obowiązujących w kuchni dotyczących czystości i bezpieczeństwa, - kształtowanie i utrwalanie nawyków odpowiedniego zachowania się przy stole, posługiwania się sztućcami, nakrywania do stołu; - kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i wieczerzy wigilijnej,	- w kuchni ogólnej codziennie po 1,5 h - w pracowni kulinarnej, raz w tygodniu 1,5 h, według tygodniowego planu pracy	Terapeuta A.J. Terapeuta A.G. Członkowie zespołu wspierającego - aktywizującego

- trening umiejętności praktycznych (zajęcia prowadzone indywidualnie i w małych grupach w formie wykładu, pokazu i zajęć praktycznych) - trening finansowy, budżetowy (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu, pokazu, zajęć praktycznych) - trening aktywizacji zawodowej (zajęcia prowadzone w małych grupach)	- nauka i utrwalanie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczna, nóż, kuchenka mikrofalowa, zmywarka itp.) Trening adresowany do grupy A, B, C - nabywanie wiedzy i umiejętności związanych z obsługą sprzętów gospodarstwa domowego i in. urządzeń współczesnej techniki, - ćwiczenie umiejętności praktycznych związanych z utrzymaniem czystości i porządku, - nauka i ćwiczenie umiejętności poruszania się w bliższym i dalszym otoczeniu oraz urzędach, przychodniach. Trening adresowany do grupy A, B, C - wypracowanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem (planowanie wydatków, dokonywanie drobnych zakupów), - kształtowanie nawyku racjonalnego dysponowania własnymi środkami finansowymi, nauka rozpoznawania nominałów pieniężnych, - uświadomienie konsekwencji wynikających z nieprzemyślanych decyzji finansowych (np. pożyczki, kredyty, hazard itp.) Trening adresowany do grupy A, B, C - przygotowanie uczestników do przyszłego podjęcia pracy – zajęcia mają uświadomić	Trening 1 x w tygodniu po 1 h Trening 1 x w tygodniu po 1 h Trening 1 x w miesiącu około 0,5 h	Terapeuta A.G. Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego Terapeuci B.L. Pracownik socjalny Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego Pracownik socjalny
---	--	---	---

i indywidualnie w formie wykładu, instruktazu) - trening załatwiania spraw urzędowych (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu i zajęć praktycznych) - trening zdrowotny (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu, pokazu, instruktazu)	znaczenie pracy w życiu człowieka, uczyć przygotowywania dokumentów osobowych, ćwiczyć pisanie dokumentów aplikacyjnych, wyrobić nawyk celowej aktywności w odniesieniu do możliwości podjęcia pracy zawodowej, poszerzyć wiadomości na temat aktualnego rynku pracy (zajęcia obejmują spotkania z doradcą zawodowym) Trening adresowany do grupy A, B, C - omówienie podstawowych praw obywatela w urzędzie, - nabywanie umiejętności pisania podań, wypełniania wniosków, poprawnego rozumienia pism urzędowych, - poznanie podstawowych zasad komunikacji w relacji petent - urzędnik. Trening adresowany do grupy A, B, C - rozpoznawanie objawów choroby, - utrwalenie nawyku dbania o własne zdrowie, przestrzegania zaleceń lekarskich i terminowych wizyt u specjalistów, - pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, - dbałość o higienę i zdrowy tryb życia Adresatem jest grupa A, B, C	Trening 1 x w miesiącu około 0,5 h 1 x w miesiącu około 1 h	Zespół wspierająco-aktywizujący Pracownik socjalny Zespół wspierająco-aktywizujący Pielęgniarka A.A. Zespół wspierająco-aktywizujący
--	--	---	---

- trening farmakologiczny (zajęcia indywidualne i grupowe w formie dyskusji, pogadanek, prelekcji)	- przestrzeganie zaleceń dotyczących przyjmowania leków, - uświadamianie konieczności i zasadności przestrzegania czasu oraz dawki leku, - prowadzenie prawidłowej farmakoterapii, - pomoc w zakupie leków (wyjście do apteki)	1 x w miesiącu około 1 h	Pielęgniarka A.A. Zespół wspierająco - aktywizujący
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (treningi indywidualne i grupowe)	- umiejętność nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych, - kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi, sąsiadami; - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny, - kształtowanie i nabywanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa, wzajemności i solidarności.	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Psycholog Terapeuci Zespół wspierająco-aktywizujący
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego (zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, oglądanie audycji i filmów, gry planszowe, czytanie książek i czasopism, wyjazdy, wycieczki, spotkania, spacer, praca w ogrodzie itp.)	- trening ma na celu nauczenie uczestników samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego, poprzez: - rozwijanie zainteresowań literaturą, sztuką, filmem, audycjami radiowymi i telewizyjnymi, - nabywanie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, celem wykorzystania jego możliwości (także internetu) w nauce i zabawie, - udział w zajęciach wokalnno-teatralnych,	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

- pracownia edukacyjna (zajęcia grupowe, indywidualne metody oparte na słowie, metody oglądowe, metody praktyczne i problemowe, zabawy edukacyjne)	- nabywanie i poszerzanie wiedzy ogólnej, - podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności praktycznych, - nauka samodzielnego i twórczego zdobywania wiedzy oraz jej wykorzystania w życiu codziennym, - rozwijanie umiejętności poruszania się w urzędach i instytucjach Adresatem jest grupa A, B, C	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła	Terapeuta B.L.,S.S., Zespół wspierająco-aktywizujący
- pracownia kulinarna (zajęcia grupowe i indywidualne w formie ćwiczeń praktycznych)	- poznanie zasad higieny osobistej, - utrwalenie zasad utrzymania w czystości kuchni, jadalni oraz naczyń i urządzeń AGD, - wyrobienie nawyku zakładania odzieży ochronnej, - nabycie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, planowania i dokonywania zakupów, - poznanie zasad racjonalnego odżywiania się, - nabywanie wiedzy i umiejętności praktycznych w zakresie przygotowywania posiłków, surówek, sałatek, przetworów owocowo-warzywnych, pieczenia ciast; - nauka estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłku, - nabycie i utrwalenie umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD, - poznanie zasad prawidłowego przechowywania żywności Adresatem jest grupa A, B, C	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła	Terapeuta A.G.,A.J., Terapeuci zajęciowi

- pracownia komputerowa (zajęcia indywidualne i grupowe w formie ćwiczeń praktycznych)	- samodzielna obsługa komputera w życiu codziennym, - przyswajanie nazw i oznaczeń komputerowych, - nauka korzystania z możliwości internetu, - przygotowywanie materiałów na potrzeby Społeczności, prowadzenie kroniki i dokumentacji fotograficznej, - poznanie zagrożeń płynących z internetu Adresatem jest grupa A, B, C	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła	Terapeuci zajęciowi
- pracownia przyrodnicza (zajęcia grupowe i indywidualne, metody praktyczne, film, pokaz, książka)	- nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności związanych z pracami o charakterze przyrodniczo-ogrodniczym z uwzględnieniem bezpieczeństwa pracy, - nabycie umiejętności pielęgnowania roślin doniczkowych i ogrodowych, - poszerzenie i utrwalenie wiedzy na temat fauny i flory otaczającego świata przyrodniczego, - nauka systematycznej pracy w ogrodzie z uwzględnieniem pór roku, - nauka wykorzystania naturalnego materiału przyrodniczego podczas zajęć i warsztatów rękodzielniczych, plastycznych Adresatem jest grupa A, B, C	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła	Terapeuci zajęciowi
- pracownia gospodarczo-porządkowa (zajęcia grupowe i indywidualne w formie zajęć praktycznych)	- nauka i doskonalenie umiejętności praktycznych: prania, prasowania, składania ubrań, rozwieszania, sprzątania, napraw krawieckich, - nabycie lub doskonalenie umiejętności	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła	Terapeuci Zespół wspierająco-aktywizujący

	w zakresie dbałości o czystość i porządek w pracowniach, budynku i wokół niego: samodzielne i dokładne wycieranie kurzu, zamiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów, grabienie liści, - zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używanie rękawic ochronnych, - nabycie umiejętności obsługi sprzętu AGD (obsługa pralki, zmywarki, odkurzacza, robota kuchennego, czajnika, pieca elektrycznego, piekarnika, patelni elektrycznej, itp.) i RTV Adresatem jest grupa A, B, C		
- zajęcia ruchowe (zajęcia indywidualne i grupowe, gry i zabawy sportowe, spacer, ćwiczenia ogólnousprawniające, wyjazdy na imprezy sportowe, wycieczki krajoznawcze)	- zwiększenie kondycji i sprawności fizycznej, - kształtowanie świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej, - podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia w sali ruchowej wyposażonej w: bieżnię, orbitrek, rower stacjonarny, stepper, piłkarzyki, stół do tenisa, drabinki, materace gimnastyczne, piłki itp. Adresatem jest grupa A, B, C	Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła	Terapeuci
- rehabilitacja (zajęcia indywidualne)	- ćwiczenia specjalistyczne (w tym zlecone przez lekarza) usprawniające ruchowo, mające na celu podniesienie ogólnej sprawności uczestnika, rozwijanie jego zdolności motorycznych, manualnych oraz koordynacji ruchowej	Według planu fizjoterapeutów zewnętrznych (w ramach specjalistycznych usług)	Fizjoterapeuci zewnętrzni

Poradnictwo psychologiczne (psychoterapia indywidualna i grupowa, warsztaty psychologiczne)	Adresatem jest grupa B - wykonywanie diagnoz psychologicznych niezbędnych do opracowań indywidualnych planów terapeutycznych, - redukcja napięcia emocjonalnego, rozpoznawanie możliwości poznawczych i rozwojowych podopiecznych, - wzmacnianie pozytywnych relacji między uczestnikami ośrodka, - rozwijanie poczucia własnej wartości oraz pewności siebie, - kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, - nabycie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w różnych sytuacjach i radzenia sobie z problemami codziennej egzystencji, Adresatem jest grupa A, B, C	realizowanych przez GOPS w Łysomicach i GOPS w Łubiance) 4 h w tygodniu	Psycholog E.W.
Poradnictwo socjalno-bytowe	- współpraca z rodzinami uczestników, - współpraca z innymi osobami, instytucjami i organizacjami, - rozwijanie kontaktów ze środowiskiem lokalnym, - udzielanie informacji, wskazówek i pomocy w zakresie rozwiązywania problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, urzędowej, socjalno-bytowej; - wsparcie w zakresie dążenia uczestników do	Przez cały rok – zgodnie z harmonogramem imprez	Pracownik socjalny Zespół wspierająco- aktywizujący

	usamodzielnienia, - wsparcie w podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłości, - udzielanie pełnej informacji o przysługujących świadczeniach Adresatem jest grupa A, B, C		
Inne formy działalności: - uroczystości i spotkania okolicznościowe (urodziny uczestników, Walentynki, Dzień Kobiet, Śniadanie Wielkanocne, Andrzejki, Mikołajki, Wieczera Wigilijna, spotkania z ciekawymi ludźmi itp.) - wyjazdowe spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych, - spacer, - konkursy, - pikniki, - wyjazdy do kina, teatru, filharmonii, muzeum, - wyjścia do restauracji, kawiarni; - wyjścia na basen, - wycieczki turystyczno-krajoznawcze	- zwiększenie własnej aktywności i rozwój zainteresowań, ćwiczenie umiejętności funkcjonowania w środowisku, nauka zagospodarowania wolnego czasu w sposób efektywny, planowanie dnia Adresatem jest grupa A, B, C	Przez ciągła przez cały rok	Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
Współpraca z rodziną (spotkania, rozmowy indywidualne, udział w imprezach okolicznościowych)	- współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego, - wspieranie rodzin w codziennych trudnościach związanych z niepełnosprawnością uczestników, - pomoc w zakresie konsultacji lekarskich, - udzielanie wsparcia terapeutycznego	Praca ciągła przez cały rok Według potrzeb	Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

	i psychologicznego, - pomoc w poszukiwaniu rozwiązań narastających problemów, pokierowanie do odpowiednich instytucji, - organizowanie spotkań z rodzinami i opiekunami w zależności od potrzeb Adresatem jest grupa A, B, C		
Współpraca z innymi osobami, instytucjami i organizacjami	- integrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym, - kreowanie pozytywnego wizerunku osób chorych psychicznie i niepełnosprawnych intelektualnie w środowisku, przeciwdziałanie stereotypom Adresatem jest grupa A, B, C	Praca ciągła przez cały rok	Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami	- podtrzymywanie więzi, - doraźne wsparcie	Praca ciągła	Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
Spoleczność terapeutyczna	- zwiększenie poczucia pewności siebie i poczucia własnych możliwości w kontaktach z innymi ludźmi, - zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami i poszukiwania rozwiązań, - budowanie właściwych relacji interpersonalnych, umiejętności komunikowania się a także współzycia w grupie;	Spotkania społeczności terapeutycznej 1 x w miesiącu po 1 godzinie lub według potrzeb	Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego

Organizacja domu - koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco-aktywizującego, - dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy, - organizowanie szkoleń i dokształcanie pracowników (szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne), - pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ŚDS	Adresatem jest grupa A, B, C - nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem domu, - różnorodne formy pracy z uczestnikami, - systematyczne szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne, - realizacja dodatkowych usług, - doposażenie ośrodka	Praca ciągła, przez cały rok	Dyrektor ŚDS Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego
---	--	-------------------------------------	--

Wykaz kadry prowadzącej:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • Psycholog | – psychologia (wyższe magisterskie) |
| • Terapeuta | – studia wyższe i dyplom w zakresie terapii zajęciowej |
| • Terapeuta | – studia wyższe i dyplom w zakresie terapii zajęciowej |
| • Terapeuta | – studia wyższe z pedagogiki opiekuńczej i wychowawczej |
| • Terapeuta zajęciowy | – policealna szkoła terapeutów zajęciowych |
| • Terapeuta | – studia wyższe i kurs pedagogiczny, terapeuty zajęciowego |
| • Terapeuta zajęciowy | – policealna szkoła terapeutów zajęciowych |
| • Terapeuta zajęciowy | – policealna szkoła terapeutów zajęciowych |
| • Pracownik socjalny | – praca socjalna (studia licencjackie) |
| • Pielęgniarka | – studium medyczne |
| • Opiekun medyczny | – dyplom w zawodzie opiekuna medycznego |
| • Asystent osoby niepełnosprawnej | – dyplom asystenta osoby niepełnosprawnej (szkoła policealna pracowników służb społecznych) |
| • Opiekun | – szkoła policealna opiekunów medycznych |
| • Dyrektor ŚDS | – pedagogika praca socjalna (studia licencjackie), pedagogika społeczna (studia magisterskie),
– studia podyplomowe z zakresu organizacji i zarządzania w sferze pomocy społecznej. |

Kadra prowadząca posiada co najmniej trzymiesięczne doświadczenie zawodowe z pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.

**Ramowy tygodniowy plan pracy
w Środowiskowym Domu Samopomocy
w Chełmży w 2026 r.**

7⁰⁰-9⁰⁰

Konsultacje zespołu wspierająco-aktywizującego, rozmowy indywidualne i grupowe, śniadanie, trening funkcjonowania w życiu codziennym (higieniczny, własnej obsługi), przygotowanie do zajęć w pracowniach.

9⁰⁰-10³⁰

Zajęcia w pracowniach tematycznych – terapia zajęciowa, konsultacje psychologiczne, specjalistyczne, socjalne, spotkania społeczności terapeutycznej.

10³⁰-11⁰⁰

Drugie śniadanie, rozmowy indywidualne, poradnictwo, rozmowy wspierająco-aktywizujące.

11⁰⁰-12³⁰

Zajęcia w pracowniach tematycznych – terapia zajęciowa.

12³⁰-13⁰⁰

Przygotowanie do obiadu (trening higieniczny), spożywanie gorącego posiłku, poradnictwo, rozmowy wspierająco-aktywizujące.

13⁰⁰-15⁰⁰

Dowolne zajęcia w grupach, treningi, koła zainteresowań, prace porządkowe na terenie ŚDS.

Kalendarz imprez zaplanowanych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Chelmży w roku 2026

Styczeń

- Kolędowanie z Parafialnym Klubem Seniora.
- Wyjazd do zaprzyjaźnionego DPS na zabawę integracyjną.
- Warsztaty plastyczne „Biała zima”.
- Spotkanie z policjantem „Jak nie dać się oszukać?”.
- Bal karnawałowy.

Luty

- Karnawałowe przekąski – warsztaty kulinarne.
- Wyjazd do kina.
- Wokół Tłustego Czwartku.
- Walentynki.
- Zapusty i Ostatki 2026.

Marzec

- Obchody Dnia Kobiet.
- Wyjście do restauracji.
- Pierwszy Dzień Wiosny.
- Wielkanocne inspiracje (wykonywanie kartek świątecznych i ozdób wielkanocnych).
- Kiermasz wielkanocny.
- Wielkanocne potrawy – warsztaty kulinarne.

Kwiecień

- Uroczyste śniadanie wielkanocne (nauka nakrywania stołu, wykonywanie stroików na stół, wielkanocne potrawy).
- Udział w Przeglądzie Piosenki Osób Niepełnosprawnych „Wąbrzeski Mikrofon 2026”.
- Encyklopedia zdrowia – warsztaty edukacyjne.
- Dzień wiosennej kanapki.
- W krainie bratków – warsztaty przyrodnicze.

Maj

- Rozpoczęcie sezonu grillowego – spotkanie integracyjne.
- Hortiterapia – zajęcia ogrodowe, wiosenne prace na terenach zielonych, sadzenie kwiatów.
- Dzień Niezapominajki.
- Wycieczka do Torunia do Muzeum Podróżników im. T. Halika.
- Sercem bliżej rodziców (zajęcia muzyczne, plastyczne, edukacyjne).

Czerwiec

- Dzień Sportu.
- Udział w Powiatowym Przeglądzie Twórczości Osób Niepełnosprawnych w Browinie..
- Udział w Olimpiadzie Sportowej Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Kujawsko-Pomorskiego.
- Przegląd Teatralny Osób Niepełnosprawnych w Brodnicy.
- Zabawy świętojańskie z zaproszonymi gośćmi.

Lipiec

- Poznajemy uroki naszego jeziora – wyjazd do Zalesia.
- Wycieczka do ogrodu zoobotanicznego w Toruniu.
- Plażowanie, grillowanie.
- Wyjście na lody.
- „Coś na ochłode”- warsztaty kulinarne (lody, sorbety, koktajle).

Sierpień

- „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – zajęcia sportowe na świeżym powietrzu.
- „Prosto z ogrodu i warzywnika”.
- Plażowanie – wyjazd nad jezioro.
- Hortiterapia – letnie prace w ogrodzie.
- Warsztaty rękodzielnicze z wykorzystaniem letnich ziół i kwiatów.
- „Pożegnanie wakacji” – spotkanie integracyjne z zaproszonymi gośćmi.

Wrzesień

- Wokół jubileuszu XX-lecia, wspólne spotkanie, wspomnienia.

- Wybory samorządu.
- Zabawa na powitanie jesieni.
- „Dzień Pieczonego Ziemniaka”.
- Dzień Chłopaka – zabawa integracyjna.

Październik

- Dzień Kundelka, pamiętamy i pomagamy – wizyta w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu.
- Grzybobranie – wyjazd do lasu.
- Warsztaty plastyczne z wykorzystaniem plonów i darów jesieni.
- Hortiterapia – jesienne prace w ogrodzie.
- „Jesienne inspiracje” – warsztaty rękodzielnicze (stroiki, lampiony, kosze).
- Rozważania wokół Święta Zmarłych – spotkanie integracyjne poświęcone pamięci tych, co odeszli.
- Odwiedzanie grobów.

Listopad

- Jesienna nostalgia – spotkanie z poezją.
- „Dyniowe czary-mary” – warsztaty kulinarne i zajęcia edukacyjne.
- Wspólne obchody Dnia Tolerancji.
- Wyjazd do teatru.
- Wyjście do restauracji.
- Obchody Dnia Życzliwości.
- Dyskoteka i wróżby andrzejkowe.

Grudzień

- Mikołajki.
- Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia (samodzielne wyrabianie i pieczenie świątecznych pierników, wykonanie zaproszeń dla gości na spotkanie wigilijne, tworzenie kartek świątecznych, wykonanie stroików i dekoracji ściennych, przygotowanie świątecznych upominków dla gości).
- Kiermasz Świąteczny.
- Spotkanie wigilijne.
- Świąteczne muzykowanie.
- Zabawa sylwestrowa.

**WYKAZ DNI W 2026 ROKU,
W KTÓRYCH ŚRODOWISKOWYM DOM SAMPOMOCY W CHEŁMŻY JEST NIECZYNNY
(harmonogram uzgodniony z uczestnikami ŚDS)**

styczeń:

Ośrodek nieczynny 1 dzień – 02.01.2026 r. (piątek)

przerwa: 01.01.-04.01.2026 r.

kwiecień:

Ośrodek nieczynny 1 dzień – 03.04.2026 r. (piątek)

przerwa: 03.04.-06.04.2026 r.

czerwiec:

Ośrodek nieczynny 1 dzień – 05.06.2026 r. (piątek)

przerwa: 04.06.-07.06.2026 r.

lipiec:

Ośrodek nieczynny 10 dni – 20.07.-31.07.2026 r. (przerwa letnia)

przerwa: 18.07.-02.08.2026 r.

sierpień:

Ośrodek nieczynny 1 dzień – 17.08.2026 r. (poniedziałek)
(dzień wolny za święto przypadające w sobotę)

przerwa: 15.08.-17.08.2026 r.

grudzień:

Ośrodek nieczynny 1 dzień – 31.12.2026 r. (czwartek)
(dzień wolny za święto przypadające w sobotę)

przerwa: 31.12.-03.01.2027 r.

Ilość dni wykorzystanych w ciągu roku – 15 dni roboczych.

PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY

dla Typu A, B, C w OSIEKU nad WISŁĄ na 2026 rok

Temat roczny: „Uczę się siebie – rozumiem, czuję, działam”

Środowiskowy Dom Samopomocy mieszczący się w Osieku nad Wisłą, przy ul. Spacerowej 17 jest placówką dziennego pobytu i zapewnia wsparcie życiowe i społeczne dla 45 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- osób przewlekłe chorych psychicznie (typ A),
- osób niepełnosprawnych intelektualnie (typ B),
- osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C).

Celem Środowiskowego Domu Samopomocy jest zapewnienie uczestnikom wsparcia społecznego poprzez rehabilitację społeczną i fizyczną pozwalającą na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych uczestników a przede wszystkim podtrzymanie ich w dobrej kondycji psychofizycznej pomimo istniejących zaburzeń, oraz rozwój umiejętności niezbędnych do możliwie jak najbardziej samodzielnego życia i integracji społecznej przy współudziale najbliższej rodziny i opiekunów.

W 2026 r. ŚDS w ramach bieżącej pracy terapeutycznej będzie realizował działania wynikające z Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

Swoimi działaniami Dom zamierza:

- prowadzić w grupach bądź indywidualnie treningi z zakresu umiejętności społecznych (funkcjonowania w życiu codziennym, umiejętności interpersonalnych i rozwiązywanie problemów, komunikacyjnych, umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia z zakresu terapii zajęciowej, terapię poprzez aktywność ruchową);
- zapewnić możliwość skorzystania z gorącego posiłku w czasie pobytu
- zapewnić niezbędną opiekę
- dbać o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu
- dążyć do poprawy jakości życia uczestników
- udzielać wsparcia przy rozwiązywaniu spraw i problemów
- pomagać w dostępie do świadczeń zdrowotnych, przy załatwianiu spraw urzędowych w porozumieniu z opiekunami

- współpracować z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw uczestnika oraz innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy.

Poziom zajęć dostosowany będzie do poziomu możliwości psychofizycznych poszczególnych uczestników. Plan pracy na 2026 r. opiera się na podtrzymaniu posiadanych umiejętności i wypracowaniu nowych u osób z deficytami w sferze kontaktów interpersonalnych oraz funkcjonowania w życiu codziennym.

TRENING FUNKCJONOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM

Trening nauki higieny, samoobsługi oraz dbałości o wygląd zewnętrzny

FORMY I METODY PRACY	ZADANIA, CELE DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH, ADRESACI ZAJĘĆ	CZĘSTOTLIWOŚĆ REALIZACJI ZAJĘĆ	OSOBA PROWADZĄCA ZAJĘCIA
Zajęcia indywidualne i grupowe realizowane w formie: • pogadanek tematycznych, • pokazów i instruktażu, • prelekcji dostosowanych do możliwości poznawczych uczestników, • ćwiczeń praktycznych i sytuacyjnych.	Trening ukierunkowany na rozwijanie samoświadomości uczestników w zakresie potrzeb własnego ciała, emocji związanych z dbaniem o siebie oraz praktycznego działania w obszarze codziennej higieny, samoobsługi i estetyki wyglądu. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez rozumienie sygnałów płynących z ciała, nazywanie potrzeb oraz podejmowanie adekwatnych działań. Cele treningu Uczę się siebie – rozumiem • zwiększanie świadomości własnych potrzeb higienicznych i fizjologicznych, • poznanie zasad codziennej higieny osobistej oraz ich znaczenia dla zdrowia i samopoczucia, • rozumienie konsekwencji zaniedbań w zakresie higieny i samoobsługi, • poznanie przeznaczenia i bezpiecznego stosowania środków czystości. Uczę się siebie – czuję • rozwijanie umiejętności rozpoznawania dyskomfortu fizycznego związanego z brakiem higieny, • kształtowanie poczucia estetyki i akceptacji własnego wyglądu, • budowanie pozytywnego stosunku do dbania o siebie jako elementu troski o własne ciało i godność,	Organizacja zajęć Zajęcia realizowane zgodnie z tygodniowym planem pracy ŚDS, jako proces ciągły prowadzony przez cały rok.	Osoby realizujące Osoba prowadząca: Opiekun medyczny Osoba wspierająca: Opiekun

	- wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i komfortu w sytuacjach związanych z samoobsługą. Uczę się siebie – działam - wyrabianie i utrwalanie nawyków codziennego dbania o higienę osobistą, - nabywanie i doskonalenie umiejętności: - mycia rąk (przed i po posiłku, po skorzystaniu z toalety), - codziennej higieny jamy ustnej, włosów i paznokci, - codziennej zmiany bielizny i dbania o czystość odzieży, - estetycznego i higienicznego korzystania z toalety i prysznica, - nauka dopasowania ubioru do pogody, pory roku i okazji, - kształtowanie samodzielności w sygnalizowaniu potrzeb fizjologicznych, - zwiększanie zaradności, samodzielności i niezależności od osób drugih. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grupy A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Trening kulinarny			
FORMY I METODY PRACY	ZADANIA, CELE DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH, ADRESACI ZAJĘĆ	CZĘSTOTLIWOŚĆ REALIZACJI ZAJĘĆ	OSOBA PROWADZĄCA ZAJĘCIA

Zajęcia grupowe realizowane w formie: • pogadek tematycznych, • instruktażu, • samodzielnego wykonywania czynności pod kierunkiem trenera, • wymiany doświadczeń między uczestnikami, • pracy z książką kucharską oraz materiałami dydaktycznymi przygotowanymi do zajęć, • ćwiczeń praktycznych w kuchni terapeutycznej.	Charakterystyka treningu Trening kulinarny ukierunkowany jest na rozwijanie samoświadomości uczestników w obszarze codziennego funkcjonowania związanego z przygotowywaniem posiłków. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez rozumienie potrzeb żywieniowych i zasad bezpieczeństwa, doświadczanie emocji związanych z samodzielnym działaniem oraz praktyczne wykonywanie czynności kulinarnych adekwatnie do możliwości uczestników. Cele treningu Uczę się siebie – rozumiem • poznanie podstawowych zasad higieny, czystości i bezpieczeństwa obowiązujących w kuchni, • rozumienie znaczenia regularnych posiłków i prawidłowego odżywiania dla zdrowia i samopoczucia, • poznanie przeznaczenia i zasad bezpiecznego użytkowania sprzętu gospodarstwa domowego. Uczę się siebie – czuję • doświadczanie satysfakcji z samodzielnego przygotowywania posiłków, • wzmacnianie poczucia sprawczości i wiary we własne możliwości, • kształtowanie pozytywnych emocji związanych ze wspólnym przygotowywaniem i spożywaniem posiłków, • budowanie poczucia bezpieczeństwa w przestrzeni kuchennej. Uczę się siebie – działam • nauka samodzielnego lub z asystą opiekuna przygotowywania prostych posiłków, • estetyczne przygotowywanie i podawanie dań,	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok.	Osoba prowadząca: Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego – wg harmonogramu zajęć Osoba wspierająca: opiekun
---	---	--	---

	• utrwalanie nawyków kulturalnego zachowania przy stole, posługiwania się sztućcami i nakrywania do stołu, • nabywanie i doskonalenie umiejętności obsługi sprzętu kuchennego (kuchnia elektryczna, kuchenka mikrofalowa, zmywarka, nóż itp.), • rozwijanie samodzielności, zaradności życiowej i odpowiedzialności za wykonywane czynności. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Trening budżetowy			
	ZADANIA, CELE DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH, ADRESACI ZAJĘĆ	CZĘSTOTLIWOŚĆ REALIZACJI ZAJĘĆ	OSOBA PROWADZĄCA ZAJĘCIA
Zajęcia indywidualne i grupowe realizowane w formie: • pogadań tematycznych, • pokazów, • scenek sytuacyjnych, • ćwiczeń praktycznych.	Trening budżetowy ukierunkowany jest na rozwijanie samoświadomości uczestników w zakresie gospodarowania własnymi środkami finansowymi. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez rozumienie wartości pieniądza i konsekwencji decyzji finansowych, rozpoznawanie emocji towarzyszących zakupom oraz praktyczne działanie w codziennych sytuacjach związanych z wydatkowaniem środków. Cele treningu Uczę się siebie – rozumiem • poznanie i utrwalanie umiejętności rozpoznawania nominatów pieniężnych (bilon i	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok.	Osoba prowadząca: Terapeuta Osoba wspierająca: Opiekun
Planowane rezultaty:			

Uczestnicy nabyli nowe kompetencje, podtrzymują lub rozwinęli posiadane umiejętności w zakresie:

- * rozpoznawania nominałów pieniężnych
- * planowani wydatków
- * zwracania uwagi na wysokość cen
- * utworzenia listy sprawunków
- * posługiwania się pieniędzmi z uwzględnieniem ich planowanych wydatków

Robienia zakupów w placówce handlowej w sposób kulturalny, w razie trudności potrafi poprosić ekspedientkę o pomoc.

Trening umiejętności praktycznych

FORMY I METODY PRACY	ZADANIA, CELE DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH, ADRESACI ZAJĘĆ	CZĘSTOTLIWOŚĆ REALIZACJI ZAJĘĆ	OSOBA PROWADZĄCA ZAJĘCIA
Zajęcia indywidualne oraz w małych grupach realizowane w formie: • pogadanek tematycznych, • pokazów, • ćwiczeń praktycznych.	Trening umiejętności praktycznych ukierunkowany jest na rozwijanie samoświadomości uczestników w zakresie codziennego funkcjonowania oraz samodzielności życiowej. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez rozumienie zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń i przestrzeni publicznej, doświadczanie emocji związanych z samodzielnym działaniem oraz praktyczne ćwiczenie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym. Cele treningu Uczę się siebie – rozumiem ✓ poznanie zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętów AGD i urządzeń współczesnej techniki, ✓ rozumienie znaczenia porządku, czystości i organizacji przestrzeni dla komfortu i bezpieczeństwa, ✓ poznanie zasad poruszania się w przestrzeni publicznej oraz w instytucjach (urzędy, przychodnie),	Trening 1 x w tygodniu po 1 godzinie	Osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy Osoba wspierająca: – opiekun

	✓ rozumienie pojęcia czasu i jego znaczenia w codziennym funkcjonowaniu. Uczę się siebie – czuję ✓ wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa podczas wykonywania czynności praktycznych, ✓ budowanie pewności siebie i poczucia sprawczości w sytuacjach dnia codziennego, ✓ redukowanie lęku związanego z samodzielnym działaniem poza ośrodkiem, ✓ doświadczanie satysfakcji z opanowania nowych umiejętności. Uczę się siebie – działam ✓ nabywanie i doskonalenie umiejętności obsługi prostych sprzętów AGD (pralka, zmywarka, odkurzacz, żelazko), ✓ ćwiczenie umiejętności utrzymania czystości i porządku w najbliższym otoczeniu, ✓ nauka poruszania się w bliższym i dalszym otoczeniu oraz bezpiecznego korzystania z dróg jako pieszego, ✓ składanie własnoręcznego podpisu na liście obecności, ✓ nauka odczytywania godzin i posługiwania się zegarem w praktycznych sytuacjach dnia codziennego. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
--	---	--	--

Planowane rezultaty treningu

W wyniku realizacji treningu uczestnicy:

- nabywają nowe kompetencje oraz podtrzymują i rozwijają posiadane umiejętności praktyczne;
- składają własnoręczny podpis na liście obecności;
- odczytują godziny oraz posługują się zegarem w codziennych sytuacjach;
- obsługują proste sprzęty AGD zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;
- dbają o porządek i czystość w najbliższym otoczeniu;
- poruszają się bezpiecznie jako piesi, w tym korzystają z przejść dla pieszych i elementów odblaskowych;
- zwiększają samodzielność, pewność siebie oraz zaradność życiową w codziennym funkcjonowaniu.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

FORMY I METODY PRACY	ZADANIA, CELE DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH, ADRESACI ZAJĘĆ	CZĘSTOTLIWOŚĆ REALIZACJI ZAJĘĆ	OSOBA PROWADZĄCA ZAJĘCIA
Zajęcia indywidualne oraz w małych grupach realizowane w formie: • pogadanek i mini wykładów, • instruktażu, • rozmów wspierających, • scenek i zabaw sytuacyjnych, • gier i zabaw dydaktycznych, • ćwiczeń praktycznych,	Trening ukierunkowany jest na rozwijanie i podtrzymywanie kompetencji społecznych oraz komunikacyjnych uczestników, z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości i ograniczeń. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez rozumienie zasad funkcjonowania w relacjach społecznych, rozpoznawanie i przeżywanie emocji oraz praktyczne ćwiczenie komunikacji i współpracy w grupie. Cele treningu Uczę się siebie – rozumiem • rozumienie zasad funkcjonowania w relacjach interpersonalnych i grupie, • poznanie społecznie akceptowalnych sposobów rozwiązywania problemów i sytuacji trudnych,	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok.	Osoba prowadząca: Psycholog Osoba wspierająca: Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

- wykorzystania materiałów wspierających komunikację (piktogramy, gesty, mimika, rysunek, filmy), - metod komunikacji wspierającej i wspomagającej.	- rozumienie znaczenia komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach z innymi, - poznanie norm i zasad obowiązujących w grupie społecznej. Uczę się siebie – czuję - rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji oraz emocji innych osób, - wzmacnianie empatii, wrażliwości i troski o drugiego człowieka, - budowanie poczucia bezpieczeństwa w kontaktach społecznych, - zwiększanie odporności na stres, krytykę i trudne sytuacje interpersonalne. Uczę się siebie – działam - nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów interpersonalnych, - wyrażanie myśli i uczuć w sposób werbalny i niewerbalny, samodzielnie lub z pomocą terapeuty, - aktywne słuchanie i reagowanie adekwatnie do sytuacji, - współpraca w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemnego szacunku, - stosowanie zwrotów grzecznościowych i przestrzeganie zasad komunikacji, - rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z zachowaniami trudnymi w sposób społecznie akceptowalny, - ograniczanie blokad komunikacyjnych (osądzanie, rozkazywanie, minimalizowanie uczuć, moralizowanie). Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-		
--	--	--	--

	aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Planowane rezultaty treningu W wyniku realizacji treningu uczestnicy: • nabywają nowe kompetencje oraz podtrzymują i rozwijają posiadane umiejętności społeczne i komunikacyjne; • nawiązują i utrzymują kontakty interpersonalne adekwatnie do swoich możliwości; • wyrażają emocje w sposób werbalny i niewerbalny, samodzielnie lub z pomocą terapeuty; • rozpoznają komunikaty niewerbalne (gesty, mimikę, postawę ciała) i reagują na nie; • wykorzystują różne formy komunikacji w kontaktach z otoczeniem; • okazują empatię, zainteresowanie i troskę o drugą osobę; • stosują zwroty grzecznościowe i przestrzegają zasad komunikacji; • wykazują cierpliwość wobec wypowiedzi innych osób; • są bardziej odporni na stres, adekwatnie reagują na krytykę i pochwałę; • przestrzegają norm i zasad funkcjonowania w grupie; • ograniczają występowanie blokad komunikacyjnych.			
TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO			
FORMY I METODY PRACY	ZADANIA, CELE DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH, ADRESACI ZAJĘĆ	CZĘSTOTLIWOŚĆ REALIZACJI ZAJĘĆ	OSOBA PROWADZĄCA ZAJĘCIA
Zajęcia realizowane w formie indywidualnej, zespołowej oraz grupowej – w zależności od możliwości i potrzeb uczestników. Metody pracy: • zajęcia świetlicowe i sportowe, • gry i zabawy (w tym planszowe),	Trening ukierunkowany jest na rozwijanie samoświadomości uczestników w zakresie potrzeb związanych z odpoczynkiem, aktywnością i zainteresowaniami. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez rozumienie własnych preferencji, doświadczanie przyjemności i satysfakcji z aktywnego spędzania czasu oraz podejmowanie samodzielnych i grupowych działań. Uczę się siebie – rozumiem • poznanie różnych form spędzania czasu wolnego,	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok.	Osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy / Terapeuta Osoba wspierająca: Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

• śpiew, słuchanie nagrań muzycznych, oglądanie audycji i filmów, • czytanie książek, czasopism, rozwiązywanie krzyżówek, • zajęcia komputerowe, • przygotowywanie małych form artystycznych, • spacer, wycieczki, wyjazdy, • spotkania i wydarzenia kulturalne oraz towarzyskie.	• rozumienie znaczenia aktywnego wypoczynku dla zdrowia, samopoczucia i relacji społecznych, • poznanie zasad zachowania się w instytucjach kultury i podczas wydarzeń społecznych. Uczę się siebie – czuję • doświadczanie radości, satysfakcji i odprężenia podczas udziału w zajęciach, • wzmacnianie poczucia przynależności do grupy i integracji z innymi uczestnikami, • budowanie motywacji do podejmowania aktywności poza ośrodkiem, • wzmacnianie poczucia własnej wartości poprzez prezentowanie efektów działań. Uczę się siebie – działam • samodzielne lub z pomocą opiekuna organizowanie i podejmowanie aktywności w czasie wolnym, • rozwijanie zainteresowań literaturą, sztuką, filmem i muzyką, • udział w przygotowywaniu akademii okolicznościowych i małych form artystycznych, • korzystanie z komputera i sprzętów małej poligrafii (włączanie, obsługa klawiatury i myszki, korzystanie z przeglądarki i portali społecznościowych), • udział w spacerach, wycieczkach, wydarzeniach kulturalnych i towarzyskich,		
--	--	--	--

	współpraca z innymi uczestnikami podczas realizacji wspólnych działań. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
--	--	--	--

Planowane rezultaty:

W wyniku realizacji treningu uczestnicy:

- nabywają nowe kompetencje oraz podtrzymują i rozwijają posiadane umiejętności w zakresie aktywnego spędzania czasu wolnego;
- zwiększają poziom aktywności i samodzielności w organizowaniu czasu wolnego, samodzielnie lub z pomocą opiekuna;
- potrafią opowiedzieć o przeczytanej książce, artykule lub obejrzanym materiale;
- biorą udział w akademiach i wydarzeniach okolicznościowych oraz współpracują przy ich organizacji;
- integrują się z grupą poprzez realizację wspólnych celów i działań;
- korzystają z komputera i sprzętów małej poligrafii adekwatnie do swoich możliwości;
- zwiększają uspołecznienie poprzez udział w zajęciach grupowych oraz wydarzeniach kulturalnych;
- zachowują się w sposób prawidłowy i społecznie akceptowalny w instytucjach kultury i przestrzeni publicznej.

II TERAPIA ZAJĘCIOWA

Pracownia plastyczno – artystyczna Zajęcia indywidualne i grupowe w formie: Praktycznego pokazu z wykorzystaniem ilustracji, rysunków, materiałów plastycznych i innych Instruktażu, Zajęć praktycznych.	Pracownia plastyczno-artystyczna ukierunkowana jest na rozwijanie ekspresji twórczej uczestników oraz wzmacnianie samoświadomości poprzez działania artystyczne. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez rozumienie własnych możliwości i ograniczeń, doświadczanie emocji wyrażanych w twórczości oraz aktywne działanie z wykorzystaniem różnorodnych technik plastycznych. Cele zajęć Uczę się siebie – rozumiem • poznanie różnorodnych technik plastyczno-artystycznych (rysunek, malarstwo, rzeźba, zdobnictwo), • rozumienie zasad bezpiecznego i racjonalnego posługiwania się narzędziami oraz materiałami plastycznymi, • poznanie zasad estetyki i kompozycji w działaniach twórczych. Uczę się siebie – czuję • wyrażanie emocji, przeżyć i nastrojów poprzez twórczość plastyczną, • rozwijanie wrażliwości estetycznej i poczucia własnej wartości, • doświadczanie satysfakcji i radości z procesu twórczego, • budowanie akceptacji dla własnych możliwości i efektów pracy. Uczę się siebie – działam • samodzielne lub z pomocą instruktora wykonywanie prac plastycznych, • usprawnianie motoryki małej i koordynacji wzrokowo-ruchowej,	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy Osoba wspierająca: Opiekun
--	--	---	--

	• nabywanie praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami plastycznymi, • racjonalne wykorzystanie materiałów, • udział w kiermaszach, wystawach oraz prezentowanie efektów swojej pracy. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Pracownia krawiecko – rękodzielnicza Zajęcia indywidualne i grupowe w formie: Instruktażu, Zajęć praktycznych, Szycia ręcznego i maszynowego, Haftu, decoupage i innych technik	Pracownia krawiecko–rękodzielnicza ukierunkowana jest na rozwijanie umiejętności manualnych, technicznych i twórczych uczestników. Zajęcia wspierają proces uczenia się siebie poprzez poznawanie własnych możliwości, doświadczanie satysfakcji z pracy manualnej oraz praktyczne działanie z wykorzystaniem różnych technik i narzędzi. Cele zajęć Uczę się siebie – rozumiem • poznanie zasad bezpiecznej obsługi urządzeń wykorzystywanych w pracowni (maszyna do szycia, hafciarka, ploter, żelazko), • zapoznanie się z instrukcjami obsługi oraz zasadami BHP, • rozumienie właściwości i przeznaczenia różnych materiałów. Uczę się siebie – czuję	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy Osoba wspierająca: Opiekun

	• budowanie poczucia sprawczości i wiary we własne możliwości poprzez pracę manualną, • doświadczanie satysfakcji i dumy z wykonanych prac, • rozwijanie wrażliwości estetycznej i cierpliwości, • wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa podczas pracy z narzędziami. Uczę się siebie – działam • nabywanie i utrwalanie umiejętności szycia ręcznego i maszynowego, • wykonywanie prac techniką decoupage, haftu, wypalania w drewnie, szydełkowania, • nabywanie i utrwalanie umiejętności cięcia różnorodnych materiałów, • samodzielne lub z pomocą instruktora wykonywanie prac rękodzielniczych, • racjonalne wykorzystywanie materiałów i narzędzi zgodnie z zasadami BHP. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Pracownia stolarska Zajęcia indywidualne i grupowe	Zajęcia o profilu techniczno-manualnym, ukierunkowane na pracę w drewnie, rozwijanie sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, koncentracji, samodzielności oraz odpowiedzialności za wykonywane zadania.	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy

w formie: Praktycznego pokazu z wykorzystaniem ilustracji, rysunków, materiałów plastycznych i innych Instruktażu, Zajęć praktycznych.	Zakres realizowanych działań 1. Praca w drewnie • nauka i doskonalenie posługiwania się prostymi narzędziami ręcznymi (m.in. młotek, śrubokręt, piła ręczna, papier ścierny), • wykonywanie prostych elementów i przedmiotów z drewna, • łączenie, skręcanie, klejenie elementów drewnianych, • szlifowanie, wygładzanie oraz wykańczanie powierzchni. 2. Kompozycje i formy z użyciem drewna • tworzenie prostych kompozycji przestrzennych i płaskich z elementów drewnianych, • prace kreatywne z wykorzystaniem naturalnych materiałów (drewno, klejka, elementy dekoracyjne), • rozwijanie poczucia estetyki i dbałości o detale. 3. Zajęcia usprawniające motorykę małą • układanie puzzli drewnianych i konstrukcyjnych, • ćwiczenia precyzji ruchów dłoni i palców, • zadania wymagające planowania i sekwencyjności działań. 4. Przygotowywanie pomocy użytkowych • wykonywanie prostych pomocy i elementów wyposażenia na potrzeby innych pracowników terapeutycznych, • przygotowywanie elementów do użytku przez uczestników ŚDS (np. skrzynki, stojaki, półki), • wykonywanie prostych elementów do zagospodarowania ogrodu terapeutycznego (np. tabliczki, donice, karmniki). 5. Bezpieczeństwo i organizacja pracy • zapoznanie z zasadami bezpiecznej pracy i BHP,		Osoba wspierająca: Opiekun
--	---	--	---

	- kształtowanie nawyków porządku na stanowisku pracy, - nauka odpowiedzialnego korzystania z narzędzi i materiałów. Adresaci zajęć Uczestnicy ŚDS – grupy A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Pracownia komputerowo – multimedialna zajęcia indywidualne i grupowe w formie ćwiczeń praktycznych	Pracownia komputerowo-multimedialna pełni funkcję wielozadaniowej przestrzeni terapeutycznej, w której uczestnicy rozwijają kompetencje cyfrowe, społeczne i poznawcze, a także uczą się konstruktywnego i aktywnego spędzania czasu wolnego. Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem różnych metod terapii zajęciowej – zarówno z użyciem komputera i multimedii, jak i bez ich bezpośredniego udziału. Zadania realizowane w pracowni Uczę się siebie – rozumiem - poznawanie różnych form spędzania czasu wolnego, w tym aktywności cyfrowych i poza cyfrowych, - zapoznanie z możliwościami edukacyjnymi i poznawczymi środowiska multimedialnego oraz tradycyjnych form pracy (gry, materiały drukowane, kronika), - rozumienie zasad bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z komputera, internetu i sprzętu multimedialnego, - poznanie zasad BHP obowiązujących podczas zajęć.	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Osoba prowadząca: Terapeuta zajęciowy Osoba wspierająca: Opiekun

	Uczę się siebie – czuję • doświadczanie satysfakcji i poczucia sprawczości poprzez różnorodne aktywności twórcze i poznawcze, • wzmacnianie motywacji do aktywnego udziału w zajęciach i podejmowania inicjatywy, • budowanie poczucia przynależności do grupy poprzez działania zespołowe, • rozwijanie umiejętności odpoczynku, relaksu i regulacji emocji w czasie wolnym. Uczę się siebie – działam • rozwijanie umiejętności obsługi komputera i sprzętu multimedialnego adekwatnie do możliwości uczestników, • korzystanie z programów edukacyjnych i użytkowych (pisanie, liczenie, grafika, gry edukacyjne), • wyszukiwanie informacji w internecie oraz korzystanie z nich w praktyce dnia codziennego, • praca z materiałami nie cyfrowymi: gry planszowe i logiczne, czasopisma, książki, krzyżówki, karty pracy, • prowadzenie kroniki Domu w formie tradycyjnej i multimedialnej, • wykonywanie prostych prac twórczych (kartki okolicznościowe, zaproszenia, podziękowania) metodami manualnymi i cyfrowymi, • nauka i utrwalanie umiejętności konstruktywnego spędzania czasu wolnego,		
--	---	--	--

	• praca indywidualna i zespołowa wspierająca koncentrację, planowanie i odpowiedzialność za zadanie, • współpraca z innymi pracownikami poprzez wspieranie ich działań i przygotowywanie materiałów informacyjnych. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Pracownia muzyczna i relaksacyjna zajęcia indywidualne i grupowe w formie ćwiczeń praktycznych	Zajęcia ukierunkowane są na wspieranie uczestników w rozpoznawaniu własnych stanów emocjonalnych i napięciowych oraz w nauce ich regulacji z wykorzystaniem muzyki. Zajęcia łączą elementy muzykoterapii z innymi formami terapii zajęciowej, sprzyjając wyciszeniu, regulacji emocji, poprawie samopoczucia oraz budowaniu świadomości ciała. Cele treningu Uczę się siebie – rozumiem • poznanie wpływu muzyki, ruchu i relaksu na emocje, napięcie i samopoczucie, • rozumienie zależności między stresem, pobudzeniem a potrzebą wyciszenia,	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Osoba prowadząca: Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego Osoba wspomagająca - opiekun

	• poznanie różnych form relaksu i odpoczynku możliwych do stosowania w codziennym życiu. Uczę się siebie – czuję • rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz sygnałów płynących z ciała, • doświadczanie odprężenia, spokoju i poczucia bezpieczeństwa, • redukowanie napięcia emocjonalnego i psychoruchowego, • wzmacnianie poczucia komfortu i akceptacji własnych stanów emocjonalnych. Uczę się siebie – działam • aktywne uczestnictwo w zajęciach relaksacyjnych przy muzyce, • wykonywanie ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych i wizualizacyjnych, • udział w prostych aktywnościach ruchowych i plastycznych o charakterze wyciszającym, • stosowanie poznanych form relaksu jako sposobu radzenia sobie z napięciem, adekwatnie do możliwości uczestnika. Adresaci zajęć Trening adresowany do uczestników grup A, B i C, zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-		
--	---	--	--

	aktywizującego oraz indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.		
Terapia ruchowa zajęcia indywidualne i grupowe, - ćwiczenia, - gry i zabawy sportowe i integracyjne, - wycieczki, spacer.	Zajęcia ruchowe mają na celu utrzymanie i poprawę ogólnej sprawności ruchowej i psychofizycznej poprzez: - ćwiczenia ogólno-usprawniające, ćwiczenia manualne, relaksacyjne, oddechowe, przy muzyce z elementami choreografii; - gry i zabawy ruchowe, - spacer, marsze Nordic Walking, mające na celu podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia, pobudzanie aktywności, stymulowanie samodzielności; - gry i zabawy jako rekreacja i przygotowanie do wyjazdów integracyjnych; - nauka zdrowej rywalizacji i szacunku dla innych osób, co sprzyja pozytywnej relacji i większego uspołecznienia oraz możliwości relaksacji i rozładowania napięcia emocjonalnego poprzez wysiłek fizyczny; - turystyka realizowana jest w formie pogadarek teoretyczno-pokazowych, wycieczek i wyjazdów grupowych, projekcji filmów, oglądania albumów tematycznych, zwiedzania świata on-line. Trening adresowany do grupy A, B, C zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Osoba prowadząca: Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego zgodnie z harmonogramem pracy
POZOSTAŁE DZIAŁANIA			

Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne i socjalne Praca indywidualna, grupowa (małe zespoły), praca z rodzinami uczestników (również w formie grup wsparcia dla rodzin uczestników) Metody: Poradnictwo, Analiza dokumentów, Dialog terapeutyczny Obserwacja Elementy psychoedukacji, Treningi, Relaksacja Porada, Opinie psychologiczne, Prezentacje multimedialne, Materiały video	✓ Wykluczenie niekorzystnych wzorców zachowań społecznych, co może przyczynić się do podniesienia poziomu jakości życia ✓ Zrozumienie własnych postaw życiowych i wyciągnięcie wniosków co do zmiany swojego funkcjonowania i myślenia przez uczestnika ✓ Monitorowanie stanu psychicznego uczestników ✓ Podniesienie poziomu pewności siebie i poczucia wpływu na swoją sytuację życiową, akceptacja samego siebie pomimo ograniczeń z jakimi zmaga się osoba niepełnosprawna Dla wszystkich uczestników ŚDS i ich opiekunów.	Zadanie ciągłe, przez cały rok. Zajęcia grupowe godzina w tygodniu, indywidualne wg potrzeb.	Osoba prowadząca: Psycholog Pracownik socjalny
--	--	--	--

Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych w porozumieniu z opiekunami. Praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika. Współpraca z rodzinami i opiekunami prawnymi uczestników. Metody: Rozmowa Pogadanka Instruktaż Kontakt telefoniczny, pocztowy, email Kontakt osobisty Wspólne wyjście do instytucji	Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach. Praca socjalna w środowisku, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń pomocy społecznej, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych: - przekazywanie osobie kierowanej do ośrodka informacji o zasadach funkcjonowania Domu; - występowanie z wnioskami w sprawach przyznania różnych form pomocy podopiecznym Domu. Pomoc w wypełnianiu druków urzędowych, ułatwianie kontaktu z instytucjami oraz ośrodkami wsparcia w sytuacjach kryzysowych (OPS, DPS, ZUS, PCPR i inne). Dla wszystkich uczestników ŚDS.	Zadanie ciągłe, przez cały rok, w miarę indywidualnych potrzeb.	Osoba prowadząca: Członkowie Zespołu Wspierająco - Aktywizującego
Postępowanie przygotowujące do podjęcia zatrudnienia. Treningi indywidualne i grupowe. Instruktaż, zajęcia praktyczne, wielokrotne powtarzanie danej czynności przez uczestnika.	1. wyrabianie cech osobowych niezbędnych do podjęcia pracy: - punktualność, wytrwałość, zaangażowanie w pracę, motywacja wewnętrzna, umiejętność pracy w grupie, 2. nabycie umiejętności potrzebnych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej, autoprezentacja, umiejętność prowadzenia rozmowy, 3. umiejętność pisania pism potrzebnych do podjęcia zatrudnienia. 4. nabycie umiejętności potrzebnych w trakcie poszukiwania pracy: wyszukiwania ofert w PUP, rozeznanie na lokalnym rynku pracy i innych.	Zajęcia wg tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok	Osoba prowadząca: Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

	Uczestnicy zajęć zgodnie z indywidualnym planem wspierająco- aktywizującym oraz ustaleniami zespołu wspierająco- aktywizującego		
Współpraca z rodziną Spotkania Rozmowy indywidualne Udział w imprezach okolicznościowych Grupa wsparcia	- współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego, - wspieranie rodzin w codziennych trudnościach związanych z niepełnosprawnością uczestników, - pomoc w zakresie konsultacji lekarskich, - udzielanie wsparcia terapeutycznego i psychologicznego, - pomoc w poszukiwaniu rozwiązań narastających problemów, pokierowanie do odpowiednich instytucji, - organizowanie spotkań z rodzinami i opiekunami w zależności od potrzeb - spotkania rodzin i opiekunów w ramach grupy wsparcia, mającej na celu rozmowy, wspieranie się, wymianę doświadczeń. Adresatem są wszyscy uczestnicy i ich rodziny, opiekunowie.	Zadanie ciągłe, przez cały rok, w miarę potrzeb, grupa wsparcia nie mniej niż raz na kwartał.	Osoba prowadząca: Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Współpraca z innymi osobami, instytucjami i organizacjami. Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami Formy: Indywidualne i grupowe. Metody: Rozmowy Spotkania indywidualne i grupowe	- integrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym, - pomoc w poznaniu i rozumieniu potrzeb uczestnika, pomoc w poszukiwaniu rozwiązań problemów dotyczących uczestników, problemów rodzinnych, pokierowanie do właściwych instytucji; - kreowanie pozytywnego wizerunku osób chorych psychicznie i niepełnosprawnych intelektualnie w środowisku, przeciwdziałanie stereotypom - podtrzymywanie więzi z byłymi uczestnikami - doraźne wsparcie Adresatem jest grupa A, B, C	Zadanie ciągłe, przez cały rok. Według potrzeb	Osoba prowadząca: Dyrektor Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

Społeczność terapeutyczna	- zwiększenie poczucia pewności siebie i poczucia własnych możliwości w kontaktach z innymi ludźmi, - zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami i poszukiwania rozwiązań, - budowanie właściwych relacji interpersonalnych, umiejętności komunikowania się a także współpracy w grupie. Adresatem jest grupa A, B, C	Spotkania społeczności terapeutycznej według potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Niezbędna opieka	✓ Zapewnienie uczestnikowi długotrwałej i stałej opieki, włączenie rodziny w proces wsparcia; ✓ Dbłość o dobre samopoczucie uczestników; ✓ Odpowiednie i szybkie reagowanie na zmiany stanu psychofizycznego uczestników; ✓ Udzielanie pomocy uczestnikom (wymagającym takiej pomocy) przy czynnościach związanych z samoobsługą; ✓ Utrzymanie higieny osobistej i wyglądu zewnętrznego (jedzenie, mycie się, załatwianie potrzeb fizjologicznych, ubieranie się, wiązanie obuwia, zapinanie guzików, itp.); ✓ Sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru przez personel domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym; ✓ Zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z ośrodka; ✓ Asystowanie uczestnikom poruszającym się na wózkach inwalidzkich.	Zadanie ciągłe, przez cały rok. Według potrzeb	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego
Inne formy działalności - uroczystości i spotkania okolicznościowe (urodziny uczestników, Walentynki,	- zwiększenie własnej aktywności i rozwój zainteresowań - ćwiczenie umiejętności funkcjonowania w środowisku,	Realizacja przez cały rok wg harmonogramu imprez	Członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

Dzień Kobiet, Śniadanie Wielkanocne, Andrzejki, Mikołajki, Spotkanie Wigilijne, itp.) - wyjazdowe spotkanie integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych, - spacer - konkursy, - pikniki, - wyjazdy do kina, teatru, filharmonii, muzeum - wyjścia do restauracji, kawiarni - wyjścia na basen - wycieczki turystyczno - krajoznawcze	- nauka efektywnego zagospodarowania wolnego czasu - nauka planowania dnia Adresatem jest grupa A, B, C		
Organizacja domu - koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierającego – aktywizującego, - dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy, - organizowanie szkoleń i dokształcanie pracowników (szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne), - pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ŚDS	- opracowanie i przyjęcie kierunków pracy. Planowanie pracy oraz zamierzeń na dany rok, usystematyzowanie działań. Sporządzenie programu działalności i planu pracy Domu; - sporządzanie wymaganych sprawozdań i informacji; - utrzymanie standardów zatrudnienia; - nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem domu, - koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierającego – Aktywizującego; - realizacja rocznego planu oraz indywidualnych planów postępowania wspierającego – aktywizującego, dokonywanie ocen osiągniętych rezultatów, weryfikacji planów, gromadzenie wymaganej dokumentacji; - różnorodne formy pracy z uczestnikami, - systematyczne szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne,	Praca ciągła, przez cały rok.	Dyrektor ŚDS

	- realizacja dodatkowych usług, utrzymanie właściwego standardu usług; - wyposażenie pracowni i pomieszczeń, monitorowanie potrzeb, planowanie, realizacja; - przestrzeganie i promowanie zasad etycznego postępowania - nadzór nad bezpiecznymi i higienicznymi warunkami pobytu/pracy uczestników i pracowników - nadzór nad bezpieczeństwem danych osobowych przetwarzanych przez ŚDS - nadzór nad gospodarką finansową Domu		
--	--	--	--

**Ramowy tygodniowy plan pracy
w Środowiskowym Domu Samopomocy w Osieku nad Wisłą w 2026 r.**

6:30 – 8:00

Dowóz uczestników - transport zewnętrzny

7:00 – 7:45

Konsultacje zespołu wspierająco-aktywizującego, przygotowanie do zajęć w pracowniach, przygotowanie śniadania.

7:45 – 8:00 Przywóz uczestników (3 autobusy/bus)

8:00 – 8:15

Trening kulinarny – przygotowanie śniadania przez uczestników w ramach zajęć treningowych.

8:15 – 9:00

Zajęcia z psychologiem - rozmowy indywidualne i grupowe,

Trening higieniczny – zajęcia z opiekunem medycznym

9:00 – 9:45

Zajęcia w pracowniach tematycznych – terapia zajęciowa, konsultacje psychologiczne, specjalistyczne, socjalne, spotkania społeczności terapeutycznej.

9:45 – 10:30

Zajęcia w grupach; zajęcia ruchowe, spacer, treningi umiejętności praktycznych

10:30 – 11:00

Trening kulinarny – przygotowanie przez uczestników drugiego śniadania w ramach zajęć treningu kulinarnego

Rozmowy indywidualne, poradnictwo, rozmowy wspierająco – aktywizujące.

11:00 – 12:30

Zajęcia ruchowe, spacer, zajęcia w pracowniach, relaksacja, warsztaty wspólne - np. karaoke, trening umiejętności spędzania czasu wolnego itp.

12:30 – 13:00

Trening kulinarny – przygotowanie obiadu, odpoczynek, poradnictwo, rozmowy wspierająco – aktywizujące, trening porządkowy po obiedzie.

0

13:00 – 14:00

Zajęcia porządkowe w pracowniach, zajęcia relaksacyjne, wyciszające, dowolne zajęcia w grupach, zajęcia integracyjne, praca indywidualna.

14:00 – 15:00 (15:30 transport zewnętrzny)

Odwóz uczestników, podsumowanie dnia, dokumentowanie i ocena zajęć. Prace porządkowe w pracowniach i na terenie Domu.

Harmonogram planowanych zadań, imprez okolicznościowych i spotkań

w Środowiskowym Domu Samopomocy w Osieku nad Wisłą w roku 2026

Styczeń

- ✓ Spotkanie Grupy Wsparcia „Przy filiżance herbaty”
- ✓ Bal karnawałowy – integracja społeczności ŚDS z zaproszonymi gośćmi, zabawa taneczna przy muzyce, przygotowanie kostiumów, poczęstunku, dekoracja Sali i stołów.

Luty

- ✓ Walentynki – integracja społeczności ŚDS, zabawa, przygotowanie kartek okolicznościowych
- ✓ Warsztaty kulinarne – Tłusty czwartek (12 luty)

Marzec

- ✓ Pierwszy Dzień Wiosny – wykonywanie Marzanny, ognisko
- ✓ Spotkanie Grupy Wsparcia „Przy filiżance herbaty”
- ✓ Wielkanocne inspiracje (ozdoby i kartki świąteczne na kiermasz) – przygotowanie do Świąt Wielkanocnych

Kwiecień

- ✓ Warsztaty przyrodnicze – czekamy na wiosnę – zajęcia ogrodnicze (sianie i sadzenie kwiatów w rozsadnikach, sianie rzeżuchy na Wielkanoc)
- ✓ Uroczyste śniadanie wielkanocne (nauka nakrywania do stołu, wykonywanie stroików, wielkanocne potrawy)
(05-06.04.2026 - Wielkanoc) - kultywowanie tradycji, wspólna organizacja i uroczyste śniadanie stanowią doskonały element terapii, uczestnicy nabywają umiejętności, które mogą wykorzystać w codziennym życiu. Śniadanie Wielkanocne to czas wspólnych przeżyć, rozmów i refleksji.

Maj

- ✓ Hortiterapia – zajęcia ogrodowe, wiosenne prace na terenach zielonych, sadzenie kwiatów, wykonywanie donic ogrodowych i obrzeży do warzywnika (pracownia stolarska)
- ✓ Dzień wiosennej kanapki – warsztaty kulinarne
- ✓ Majówka – grill, piknik

Czerwiec

- ✓ Dzień Rodziny – uroczyste spotkanie z rodzinami/opiekunami, przygotowanie upominków, piknik, konkursy
- ✓ Uroki naszego jeziora i lasu – spacer nad jezioro, silwoterapia
- ✓ Wernisaż prac uczestników
- ✓ Zabawy świętojańskie, plectenie wianków

Lipiec

- ✓ Wakacyjne podróże małe i duże – wycieczka autokarowa

- ✓ Plażowanie, grillowanie (nie tylko nad naszym jeziorem)
- ✓ Warsztaty kulinarne „Letnia ochłoda” (lody, koktajle)
- ✓ Wybory Samorządu Uczestników

Sierpień

- ✓ Zajęcia sportowe na świeżym powietrzu
- ✓ Prosto z ogrodu i warzywnika – zajęcia ogrodnicze
- ✓ Hortiterapia i silwoterapia

Wrzesień

- ✓ Przetwory z naszej kuchni
- ✓ Wyjazd do kina
- ✓ Powitanie jesieni – zabawa integracyjna
- ✓ Dzień pieczonego ziemniaka – piknik rodzinny
- ✓ Wyjście do restauracji

Październik

- ✓ Pomagam, bo lubię – wizyta w schronisku dla zwierząt, zbiórka darów we współpracy z Fundacją Barwy Pomocy
- ✓ Warsztaty plastyczne – kreatywne z wykorzystaniem darów jesieni
- ✓ Spotkanie Grupy Wsparcia „Przy filiżance herbaty”
- ✓ Rozważania wokół Święta Zmarłych – spotkanie integracyjne poświęcone pamięci tych, którzy odeszli
- ✓ Odwiedzanie grobów

Listopad

- ✓ Obchody Święta Niepodległości – zajęcia muzyczne, komputerowe i plastyczne o charakterze edukacyjnym.
- ✓ Obchody Dnia Życzliwości – wyjazd delegacji do zaprzyjaźnionych urzędów, szkół, itp.
- ✓ Andrzejki - dyskoteka i wróżby andrzejkowe
- ✓ Przygotowanie do Świąt Bożego Narodzenia – wyrabianie i pieczenie pierników, wykonanie zaproszeń dla gości na spotkanie wigilijne, tworzenie kartek świątecznych, wykonanie stroików i dekoracji na kiermasz świąteczny, przygotowanie upominków dla gości

Grudzień

- ✓ Światowy Dzień Osób Niepełnosprawnych – przygotowanie materiałów na stronę internetową Domu w celu podniesienia społecznej świadomości związanej z zagadnieniem niepełnosprawności
- ✓ Mikołajki – przygotowanie upominków, spotkanie z Mikołajem, wspólna zabawa

- ✓ Kiermasz świąteczny
- ✓ Pisanie listów do Mikołaja
- ✓ Spotkanie wigilijne – kultywowanie tradycji, podzielenie się opłatkiem, wspólne kolędowanie, obiad wigilijny dla uczestników i zaproszonych gości
- ✓ Świąteczne muzykowanie – nauka śpiewu kolęd
- ✓ Zabawa sylwestrowa

SPOTKANIA CYKLICZNE:

- ✧ **Urodziny uczestników**
- ✧ **Spotkania z książką (spotkania w ramach Klubu książki, wspólne czytanie i rozmowy na temat książek, prace twórcze o tematyce zawartej w książkach)**
- ✧ **Wyjazdy do kina, teatru, muzeum**
- ✧ **Udział w wystawach, uroczystościach, koncertach organizowanych przez samorządy, szkoły, biblioteki i lokalne organizacje**
- ✧ **Udział w przeglądach twórczości, kiermaszach**
- ✧ **Udział w zawodach sportowych**
- ✧ **Wyjścia na basen, nad jezioro**

Wykaz kadry:

1. Ewa Madej – p.o. dyrektor, ukończone Szkolenie Specjalistyczne z zakresu Organizacji Pomocy Społecznej; mgr administracji, ukończone studia podyplomowe Gospodarka, rachunkowość i sprawozdawczość budżetowa oraz Finanse i Rachunkowość budżetowa; studia podyplomowe Organizacja i zarządzanie jednostkami pomocy społecznej, Metodyka i metodologia pracy socjalnej; studentka I roku psychologii oraz III semestru studiów podyplomowych Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną (Oligofrenopedagogika), autyzmem oraz zespołem Aspergera oraz III semestr Studiów podyplomowych Przygotowanie Pedagogiczne dla nauczycieli przedmiotów lub zajęć prowadzonych w szkole podstawowej i ponadpodstawowej oraz przedmiotów zawodowych. Fundatorka i prezes Fundacji Barwy Pomocy (od 2018r., fundacja realizuje zadania z zakresu pomocy społecznej oraz pracuje z osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz z zaburzeniami psychicznymi).
W Środowiskowym Domu Samopomocy w Osieku nad Wisłą pracuje od 01.11.2024 r.

2. Anita Kozłowska – Terapeuta zajęciowy; licencjat turystyki i hotelarstwa, podyplomowe studia z zakresu terapii zajęciowej, podyplomowe studia z przygotowania pedagogicznego, studia magisterskie – rewalidacja, w pomocy społecznej pracuje od 2008 roku.
3. Izabela Mełnicka – Terapeuta zajęciowy; licencjat pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej, magister pedagogiki społecznej, podyplomowe studia z oligofrenopedagogiki i pedagogiki wczesnoszkolnej. W pomocy społecznej pracuje od 01.06.2018r.
4. Patrycja Piontek-Dąbrowska- Psycholog; magister psychologii, specjalizacja z oligofrenopedagogiki, w pomocy społecznej zatrudniona od 2005r.
5. Krystyna Kukułka – Opiekun medyczny; liceum ogólnokształcące, kurs kwalifikacyjny - opiekun PCK, opiekun medyczny, zatrudniona od grudnia 2022r.
6. Marcin Badaszewski – ½ etatu kierowca; ½ etatu opiekun , ukończył szkołę policealną jako terapeuta zajęciowy, zatrudniony od kwietnia 2023r.
7. Agnieszka Wojciechowska – Terapeuta; magister nauk o rodzinie, instruktor muzyczny, ukończone szkolenie Strażaka Ratownika OSP, staż 10 miesięcy w ŚDS
8. Rafał Ciesielski – Terapeuta zajęciowy; magister pedagogiki społecznej, licencjat Pedagogika pracy socjalnej, terapeuta zajęciowy, ponad 20 letni staż pracy w pomocy społecznej
9. Ksenia Karczewska – Pracownik socjalny – licencjat praca socjalna tytuł zawodowy pracownik socjalny, studia magisterskie na kierunku pedagogika
tytuł magister, specjalność pedagogika opiekuńczo-wychowawcza
10. Anna Kazaniecka – opiekun, wykształcenie zawodowe, staż 10 miesięcy w ŚDS.

W ŚDS zatrudnieni są także:

Michalina Maćkiewicz – sprzątaczką

Włodzimierz Balewski - kierowca