

**w sprawie zatwierdzenia rocznego planu pracy Środowiskowego Domu
Samopomocy w Starych Świącicach na 2025 r.**

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 6 i art. 30 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2024 roku, poz. 1465 z późn. zm.) oraz § 5 ust. 5 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach - Załącznik do Uchwały Nr 74/XI/2015 Rady Gminy Mała Wieś z dnia 29 października w sprawie uchwalenia Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach (Dz. U. Woj. Mazowieckiego z 2015 roku, poz. 10054) i § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 roku, poz. 249)

zarządzam, co następuje:

- § 1. 1. Zatwierdzam uzgodniony z Wojewodą Mazowieckim Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach na 2025 r. Typ domu A, który stanowi Załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.
2. Zatwierdzam uzgodniony z Wojewodą Mazowieckim Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach na 2025 r. Typ B, który stanowi Załącznik nr 2 do niniejszego zarządzenia.
- § 2. Wykonanie zarządzenia powierzam Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach.
- § 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

WÓJT GMINY
Mała Wieś
Albin Krzysztof Dynarek
Albin Krzysztof Dynarek

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach na 2025 rok; Typ domu A

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2025	Osoba/ osoby odpowiedzialne za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami	Wymiar czasu / częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług Indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU						
1.	<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny. Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. Uczestnicy doskonalić będą umiejętność samodzielnego dbania o wygląd zewnętrzny, estetycznego ubierania się. Treningi przewidują zwrócenie szczególnej uwagi na podkreślenie urody kobiet, a także schludnego wyglądu u mężczyzn. Prowadzony będzie poprzez wyrabianie nawyków: - pielęgnację paznokci, w tym manicure, - dbanie o wygląd zewnętrzny- strzyżenie włosów, golenie, koloryzacja włosów u kobiet, uczesanie, -stosowanie odpowiednich przyborów toaletowych i kosmetyków dostosowanych do rodzaju skóry i potrzeb,</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - opiekun.</p>	23	Trening realizowany 3 razy w tygodniu 30 minutowy.	<p>Trening indywidualny lub grupowy. Instruktaż słowny terapeuty oraz demonstrowanie określonych czynności. Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik: - nabywa umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny, - wie, jak dbać o paznokcie, zna zasady wykonania podstawowego manicure, - potrafi zadbać o ładne uczesanie i fryzurę, - czystość ciała wpływa na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, - posiada wiedzę na temat dbania o wygląd zewnętrzny, - potrafi zastosować odpowiednie przybory toaletowe i kosmetyki, -nabywa umiejętność wykonania toalety całego ciała i poszczególnych jego części, - potrafi dobrać ubiór stosownie do pory roku i okoliczności,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - dobór odzieży do okoliczności i pory roku, - dobór odzieży pod kątem estetycznym, - kształtowanie nawyku codziennej zmiany bielizny i czystości odzieży wierzchniej oraz obuwia, - zauważenie konieczności naprawy odzieży np. przysycia guzików czy zszywanie rozdarcia, - kształtowanie świadomości na temat estetycznego i schludnego wyglądu. 					<ul style="list-style-type: none"> - wie, że estetyczny wygląd ułatwia nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi, - wie, że bieliznę osobistą należy zmieniać codziennie, - dba o czystość odzieży wierzchniej oraz obuwia.
2.	<p>Trening nauki higieny. Trening ma na celu promowanie oraz utrwalanie wśród uczestników samodzielnego dbania o higienę. Uczestnicy kształtują nawyk stosowania nabytych umiejętności w życiu codziennym. Obejmował on będzie następujące czynności:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mycie rąk w ciepłej, bieżącej wodzie z użyciem mydła, - kształtowanie nawyku konieczności mycia rąk po wyjściu z toalety, 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej, - opiekun. 	23	Trening realizowany 4 razy w tygodniu 30 minutowy.	<p>Trening indywidualny lub grupowy.</p> <p>Instruktaż słowny terapeuty oraz demonstrowanie określonych czynności.</p> <p>Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik utrwala/udoskonala nawyki codziennego i prawidłowego dbania o higienę osobistą. Uczestnik systematycznie myje ręce, zęby, korzysta z kąpielni. Uczestnik wie, że systematyczne mycie rąk, zębów, całego ciała, ma wpływ na jego stan zdrowia. Wie, że właściwa higiena wpływa na postrzeganie jego osoby w kontaktach międzyludzkich.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - zauważenie konieczności mycia całego ciała z możliwością kąpeli w ŚDS, - kształtowanie nawyku mycia zębów, - przestrzegania zasady niekorzystania z przyborów osobistego użytku należących do innych osób, - kształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, - wycieranie dłoni papierowymi ręcznikami jednorazowymi, - dezynfekcja rąk płynem antybakteryjnym, - korzystanie z przyborów toaletowych, - używanie chusteczek higienicznych, - samokontrola czystości. 					<p>Uczestnik wzmacnia poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększy wiarę we własne możliwości.</p>
3.	<p>Trening kulinarny. Codzienny ciepły posiłek (obiad) przyrządzany w ramach treningu kulinarnego w pracowni gospodarstwa domowego.</p> <p>Cel: Poprzez udział w treningu uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności z zakresu obsługi sprzętu AGD</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - opiekun.</p>	23	<p>Trening realizowany 5 razy w tygodniu 2 godzinny w trakcie zajęć w pracowni gospodarstwa domowego.</p>	<p>Trening indywidualny lub grupowy w zależności od rodzaju wykonywanej czynności. Metody praktyczne – ćwiczenie, realizacja zadań; metody problemowe, przypadków, burza mózgów.</p>	<p>Uczestnik: - potrafi samodzielnie przygotować posiłek, - potrafi korzystać z przepisów kulinarnych, - potrafi przygotować posiłek z zachowaniem zasad BHP, - potrafi obsługiwać sprzęt AGD z zachowaniem zasad BHP,</p>

	<p>oraz ręcznych narzędzi kuchennych (noże, deski, stolnica, obieraczki, łyżki, itp.). Ponadto, wyostrzą zmysł: powonienia i smaku, będą potrafili dobrać przyprawy i produkty do ustalonego dania, skoncentrują uwagę na wykonywanej czynności, zdobędą umiejętność współpracy w grupie. Dodatkowo uczestnicy wyrobią u siebie nawyk i umiejętności schludnego nakrywania do stołu, dokładnego zmywania naczyń oraz zadbają o porządek i higienę w pracowni.</p> <p>Trening realizowany będzie w ramach pracowni gospodarstwa domowego, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć.</p> <p>Uwzględnia on:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywanie, podtrzymywanie, doskonalenie i utrwalanie nabytych umiejętności, - przygotowywanie ciepłych 				<p>Pogadanka, praca z książką oraz czasopismami kulinarnymi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zaplanować kolejność zadań i właściwie gospodarować czasem, - zna zasady nakrywania do stołu oraz savoir vivre, - potrafi dbać o porządek i czystość w trakcie i po wykonanej pracy, - potrafi zorganizować miejsce pracy z uwzględnieniem ergonomii pracy, - podtrzymuje/doskonali umiejętności kulinarne, - potrafi korzystać z przepisów kulinarnych, - potrafi dobrać, zważyć i przeliczyć ilości produktów do przyrządzenia posiłku, - zna zastosowanie różnych przypraw, - wyostrza zmysł: powonienia i smaku, - zwiększa wiarę we własne możliwości, - rozwija swoje umiejętności, - współpracuje z innymi, - wyrobi poczucie estetyki i wyobraźni, - rozwija zainteresowania kulinarnymi,
--	---	--	--	--	--	--

<p>posiłków samodzielnie lub z pomocą instruktora terapii zajęciowej,</p> <ul style="list-style-type: none"> - naukę obsługi sprzętu AGD z uwzględnieniem konieczności zachowania zasad BHP, - kształtowanie zasad spożywania posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości i zasad BHP, - dbanie o porządek i czystość w pracowni gospodarstwa domowego, - kształtowanie umiejętności organizacji pracy z uwzględnieniem kolejności wykonywanych zadań, - kształtowanie umiejętności zorganizowania miejsca pracy z uwzględnieniem ergonomii pracy, - kształtowanie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, - kształtowanie umiejętności doboru, ważenia i przeliczania ilości produktów, - kształtowanie umiejętności przechowywania żywności, - umiejętność gospodarowania czasem. 					<p>- wzmacnia poczucie własnej wartości i samoocenę.</p>
--	--	--	--	--	--

4.	<p>Trening umiejętności praktycznych/ trening porządkowy</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność dbania o porządek i czystość (ustawianie krzeseł, wycieranie kurzu z mebli, mycie drzwi, parapetów, mebli, podłóg), - umiejętność obsługi sprzętu AGD takich jak: pralka automatyczna, odkurzacz, myjka do okien, żelazko, odkurzacz piorący, szorowarka automatyczna, - umiejętność doboru i zastosowania odpowiednich detergentów, - utrzymywanie porządku w miejscu, w którym przebywają uczestnicy, - samodzielność i zaradność życiowa, - umiejętność zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywanych zadań, - odkurzanie, zamiatanie, ścieranie kurzu, - mycie okien, - dbanie o czystość urządzeń sanitarnych, mycie armatury, - mycie i konserwacja podłóg, 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej, - opiekun. 	19	<p>Trening realizowany 5 razy w tygodniu, 30 minutowy.</p>	<p>Trening grupowy. Instruktaż słowny. Instruktaż pokazowy. Wykonanie danej czynności przez uczestnika po okiem terapeuty. Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywa umiejętność wykonywania prostych czynności porządkowych, takich jak: zamiatanie, ścieranie kurzu, odkurzanie, mycie podłóg, itp., - potrafi obsługiwać sprzęty gospodarstwa domowego, - wie jaki sprzęt wykorzystać do danej czynności porządkowej, - potrafi dobrać, dozować i zastosować odpowiednie środki piorące i czyszczące, - będzie (w miarę możliwości) samodzielny, niezależny, będzie potrafił dbać o ład i porządek najbliższego otoczenia, - posiada potrzebę przebywania w pomieszczeniach uporządkowanych i czystych, - widzi potrzebę sprzątnięcia, - zauważa różnicę pomiędzy porządkiem, a nieładem, - wzmocni poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości,
----	---	---	----	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - obsługa żelazka z zastosowaniem deski do prasowania, - zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas prania, prasowania, - uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak: pralka automatyczna, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz itp., - segregowanie i wynoszenie śmieci itp. 					- będzie szanował pracę własną i cudzą.
5.	<p>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (budżetowy)</p> <p>Zajęcia mają na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozwijanie umiejętności w zakresie prawidłowego posługiwania się własnymi środkami finansowymi, - utrwalanie posiadanych umiejętności związanych z rozróżnianiem i liczeniem pieniędzy umożliwiające samodzielne robinie zakupów, - uzyskanie umiejętności tworzenia listy własnych potrzeb, określania 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. <p>Wspierająco:</p> <p>kierowca/opiekun.</p>	15	<p>Raz w tygodniu w łącznym wymiarze 90 minut</p> <p>W tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trening na terenie ŚDS, - dla grupy max-5 osób w formie wyjazdu do pobliskiego sklepu celem dokonania zakupów. 	<p>Pogadanka.</p> <p>Ćwiczenia w prowadzeniu budżetu domowego.</p> <p>Dokonywanie zakupów pod nadzorem instruktora terapii zajęciowej.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, że powinien mieć odłożoną niewielką ilość środków finansowych w razie pojawienia się nieoczekiwanych wydatków, - zna wartość pieniądza, - samodzielnie dysponuje swoimi finansami, - potrafi oszacować swoje dochody i wydatki, - ma wiedzę na temat swoich możliwości finansowych, - potrafi dokonać wyboru produktów pod względem

	<p>priorytetów, zakupów, kontrola opłat związanych z funkcjonowaniem gospodarstwa domowego,</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzyskanie umiejętności dokonywania wyboru produktów pod względem atrakcyjności ceny i ich właściwości, - kształtowanie umiejętności planowania oszczędności np. na zakup opału na zimę. 					<p>atrakcyjności ceny i ich właściwości,</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi określać priorytety.
II TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW						
1	<p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury (TUS) obejmować będzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie swoich kompetencji psychospołecznych, - nabywanie/utrwalanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów, - doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy i udzielania informacji zwrotnej, 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. <p>Wspierająco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - psycholog. 	23	<p>Trening realizowany 3 razy w tygodniu w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 razy po 30 minut - 1 raz po 45 minut. 	<p>Dyskusja. Pogadanka edukacyjna. Udział w warsztatach wyjazdowych (w miarę możliwości finansowych placówki). Zabawy i gry towarzyskie. Zabawy integracyjne. Zebrania społeczności lokalnej. Projekcje filmowe. Wyjścia do instytucji użyteczności publicznej. Rozmowy i ćwiczenia indywidualne. Trening realizowany indywidualnie lub grupowo.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - z własnej inicjatywy prosi o pomoc, - odnajduje się w grupie, lepiej współpracuje z innymi, - potrafi nazwać emocje, jakie w danym momencie nim kierują i poprawnie na nie zareagować, - potrafi nawiązać, poprowadzić i zakończyć rozmowę, - stosuje zwroty grzecznościowe adekwatnie do sytuacji, - ma większą kontrolę nad własnymi działaniami i utrzymywanie równowagi emocjonalnej,

	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalenie umiejętności używania zwrotów grzecznościowych, -kształtowanie umiejętności zachowania równowagi emocjonalnej, - kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji, -kształtowanie pozytywnych relacji z osobami z bliskiego otoczenia, rodziną i sąsiadami, - kształtowanie reguł współżycia w grupie, - doskonalenie umiejętności bycia asertywnym, -nabywanie/utrwalanie umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów oraz ocenianie konsekwencji swoich działań i stawianie sobie celów, -wzbudzanie empatii, niesienia pomocy innym, -kształtowanie świadomości pełnienia ról społecznych, - kształtowanie umiejętności komunikowania o swoim problemie i szukania jego rozwiązań. 					<ul style="list-style-type: none"> -posiada świadomość pełnienia ról społecznych, - potrafi prawidłowo zachować się w miejscach użyteczności publicznej, - potrafi właściwie identyfikować emocje.
2.	Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne:	Osoba prowadząca:	23	Zajęcia realizowane raz w tygodniu w	Metody pracy: zadaniowa, zabawowa,	Ma na celu poprawę zaradności osobistej, sprawności psychofizycznej

	<ul style="list-style-type: none"> - rozwój umiejętności wykonywania czynności życia codziennego, - stymulowanie i usprawnianie zaburzonych procesów psychomotorycznych poprzez wszechstronne ćwiczenia analizatora wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego, - rozwijanie logicznego myślenia, - ćwiczenia koncentracji uwagi z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, - zabawy słowne, krzyżówki, gry interaktywne, - oddziaływanie psychoterapeutyczne ogólnie uspokajające. 	<ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog. 		wymiarze 45 minut.	<p>poglądowa, słowna, pokaz, naśladownictwo, ćwiczenia praktyczne, indywidualne poradnictwo, zabawy i gry ruchowe.</p>	i przystosowanie do funkcjonowania społecznego.
3.	<p>Trening interpersonalny. Ma na celu integrację uczestników grupy, zbieranie cennych informacji zwrotnych na temat własnego zachowania, lepszego rozumienia zachowań innych osób i funkcjonowania w grupie.</p>	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - psycholog. <p>Wspierająco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. 	23	Trening grupowy, realizowany raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny.	<p>Dyskusja. Praca w parach. Praca w podgrupach. Burzę mózgów. Niedokończone zdania, informacje. Psychodramę. Gry i zabawy. Rysunek. Projekcje filmów.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwiększa asertywność, - zmniejsza społeczny lęk, - rozwija umiejętności społeczne przejawiane w różnych sytuacjach, - kształtuje zdolności do podejmowania działań wyrażających troskę o własną osobę.

III TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH						
1.	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych. W ramach zajęć uczestnicy będą nabywali i doskonalili umiejętności z zakresu nawiązywania i podtrzymania relacji społecznych, rozwijali umiejętność prowadzenia rozmowy z zachowaniem prawidłowych form oraz zapoznawali się z barierami komunikacyjnymi.</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie wiedzy w zakresie komunikacji, - uświadomienie znaczenia aktywnego słuchania, - rozwijanie umiejętności konstruktywnego komunikowania się z innymi, - poznanie zagadnień związanych z komunikacją interpersonalną, - zdobywanie wiedzy na temat tego, jak w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. <p>Wspierająco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - psycholog. 	23	<p>Trening realizowany jeden raz w tygodniu w wymiarze 30 minut.</p>	<p>Trening grupowy. Ćwiczenia w grupie. Rozmowa. Scenki pokazowe. Aktywne słuchanie.</p>	<p>Uczestnik potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, - nawiązywać i podtrzymywać rozmowę.

	<ul style="list-style-type: none"> - zdobywanie umiejętności jak nawiązywać i podtrzymywać rozmowę, - uczestnicy nabędą umiejętność prowadzenia rozmów z zastosowaniem zwrotów grzecznościowych, -poszerzanie słownictwa, - uczestnicy nabędą wiedzę z zakresu werbalnych i niewerbalnych form komunikacji (wyraz twarzy, kontakt wzrokowy, gestykulacja, ton głosu). 					
IV TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO						
1.	<p>Kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania, pasje oraz poszerzając zakres umiejętności.</p> <p>W ramach treningu spędzania czasu wolnego prowadzone będą następujące treningi:</p> <p>Trening rozwijania zainteresowań literaturą (biblioterapia) –</p> <ul style="list-style-type: none"> - biblioterapia uczestnictwo w grupowym czytaniu 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej <p>Wspierająco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - psycholog, - opiekun. 	23	Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 30 minut.	Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych. Biblioterapia.	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostrzega korzyści związane z posiadaniem czasu wolnego i potrafi go zagospodarować, - doskonalili umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem wolnym, - potrafi planować czas wolny, - uzyskuje wiedzę na temat własnych możliwości, - bierze aktywny udział w zajęciach spędzania czasu wolnego, m.in.

	wybranych utworów literackich – słuchanie, - recytacja własnych utworów.					biblioterapia, muzykoterapia, relaksację itp. - poszerza zainteresowania, - rozwija hobby, - nawiązuje nowe kontakty towarzyskie, - potrafi zagospodarować czas wolny z użyciem komputera, - poznaje nowych ludzi, zawiera znajomości, przyjaźnie, - wymienia się spostrzeżeniami, przemyśleniami, dyskutuje z innymi na różne tematy, - potrafi się zrelaksować, wyciszyć.
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi. Ma na celu zainteresowanie uczestników wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	23	Trening realizowany raz w tygodniu w wymiarze 30 minut.	Trening realizowany grupowo w formie wspólnego oglądania/słuchania wiadomości, teleturniejów, programów publicystycznych itp.	
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem: Cel: - uczestnicy korzystają z możliwości Internetu jako źródła informacji o świecie. - potrafią odróżnić prawdziwe informacje od nieprawdziwych. - potrafią korzystać z przeglądarek internetowych,	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	10	Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 30 minut.	Trening realizowany w pracowni komputerowo-informacyjnej. Zajęcia prowadzone są grupowo z wykorzystaniem sprzętu oraz powszechnych programów komputerowych z wykorzystaniem Internetu.	

	- nabywają praktycznych umiejętności z zakresu komunikacji poprzez Internet, poznają portale społecznościowe. oznaczenia komputerowe.				
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych - udział w spotkaniach kulturalnych, okolicznościowych, integracyjnych organizowanych przez ośrodki oraz na zaproszenie placówek zewnętrznych.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej, - psycholog, - opiekun.	20	Praca zgodna z harmonogramem imprez na 2025 r.	Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych i indywidualnych. Gry, zabawy towarzyskie. Odwiedzanie zaprzyjaźnionych placówek, organizowanie wspólnych spotkań integracyjnych np. Bal Andrzejkowy, Bal Walentynkowy. Organizacja wycieczek, wyjazdów.
5.	Relaksacja – poprzez udział w zajęciach wyciszających w sali doświadczania świata. Jeśli uczestnik zgłosi potrzebę odpoczynku, wyciszenia się udaje się do pokoju wyciszeni, który służy także do przeprowadzania treningu czasu wolnego w formie relaksacji.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej, - psycholog, - opiekun.	23	Jeśli zachodzi taka potrzeba relaksacja może być prowadzona w trakcie całego pobytu w placówce - w zależności od aktualnych potrzeb uczestników.	Relaksację prowadzimy grupowo lub indywidualnie, uzależnione jest to od aktualnych potrzeb uczestników.
6.	Filmoterapia – poprzez udział we wspólnym oglądaniu wybranych filmów.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	23	-Trening realizowany raz w tygodniu, w	

		Wspomagająco: - opiekun.		wymiarze 75 minut.		
7.	Muzykoterapia – poprzez bierny (słuchanie) lub aktywny (śpiewanie, granie, wystukiwanie rytmu) udział w zajęciach muzycznych	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspomagająco: - opiekun.	23	- Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 75 minut		
8.	Trening spędzania wolnego w tym gry planszowe, zabawy integracyjne, spędzanie czasu na świeżym powietrzu.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspomagająco: - opiekun.	23	- Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 45 minut		
V PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE						
1.	Zajęcia z psychologiem obejmować będą: - poradnictwo psychologiczne, - zajęcia indywidualne, - zajęcia grupowe, - trening asertywności, - trening umiejętności interpersonalnych, - trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach, - edukacja na temat choroby oraz radzenia sobie z wynikającymi z niej ograniczeniami, - stała współpraca z rodziną uczestnika w zakresie dotyczącym funkcjonowania	Osoba prowadząca: Psycholog.	23	Od I – XII 2025 r. trzy razy w miesiącu w wybrane poniedziałki w wymiarze 5 godzin, w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).	Dialog terapeutyczny: psycholog słuchając wypowiedzi uczestnika stara się rozumieć to, czego dana osoba sama o sobie nie wie i uświadomić mu to, co może ułatwić odzyskanie kontroli nad sobą i sytuacją. Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by w stanie relaksu wyobrażał sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają	Celem pracy psychologa z uczestnikiem jest: - uruchomienie procesu zmian, - poprawa stanu psychofizycznego uczestnika oraz jego społecznego funkcjonowania, - doskonalenie takich umiejętności uczestników jak: komunikowanie się z innymi osobami, dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji, zaspokajanie własnych potrzeb oraz

	uczestnik (pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów), - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny, - rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, - kształtowanie umiejętności różnicowania emocji				istotne symboliczne znaczenie. Rysunek psychologiczny: rysowanie może być procedurą diagnostyczną, ale również sam kontakt ze sztuką ma w pewnym stopniu funkcję uzdrawiającą.	rozpoznawanie potrzeb innych osób, rozróżnianie odmienności innych i uczenie się tolerancji wobec odmienności, dostrzeganie swych ograniczeń, wzmacnianie zaufania wobec siebie i innych, stawanie się bardziej otwartym i szczerym, szukanie oparcia w otoczeniu i nawiązywanie trwałych więzi, współpraca i współdziałanie z innymi.
VI POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH						
1.	Uczestnicy wspierani przez Instruktora terapii zajęciowej załatwiają samodzielnie swoje sprawy urzędowe. Otrzymują: -pomoc w wypełnianiu dokumentów, -pomoc w wysyłaniu pism, -wsparcie w prowadzeniu rozmów z urzędami (telefonicznych i osobistych), - w miarę możliwości dowóz uczestników do ww. instytucji, - pomoc w kompletowaniu dokumentacji,	Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: -kierowca, -opiekun.	16	Praca według aktualnych potrzeb uczestników.	Metody pracy: kontakt telefoniczny, poczta elektroniczna, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji, wysyłanie pism, pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym.	Uczestnik: - otrzyma pomoc i wsparcie, zarówno on i jego najbliżsi, ze strony terapeutów przez co: - potrafi samodzielnie załatwić sprawy urzędowe, - zdobywa umiejętność rozmowy z urzędnikiem, - potrafi napisać pismo urzędowe, - potrafi wypełnić różnego rodzaju wnioski i druki,

	<ul style="list-style-type: none"> - pomoc w wysyłaniu dokumentacji pod wskazany adres, - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej (dofinansowanie do dostosowania mieszkań do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, pomocy z GOPS), - ułatwianie kontaktu z instytucjami, np.: ZUS, PCPR. GOPS, bankami, pocztą, kuratorami, sądem. 					<ul style="list-style-type: none"> - wzmocni poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości, - potrafi skompletować dokumenty na komisję, - zna swoje słabe i mocne strony, - wzmocnia poczucie odpowiedzialności za siebie, - utrwala pozytywny obraz własnej osoby.
--	--	--	--	--	--	--

VII POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH
(uzgadnianie i planowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia)

1.	<p>Pomoc realizowana będzie zawsze w porozumieniu i za zgodą uczestnika bądź opiekuna uczestnika i obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu, - wyszukanie oraz pomoc w zapisaniu się do poradni specjalistycznych, - edukację i promocję zdrowotną, - kontrolowanie terminów kolejnych wizyt lekarskich, - monitorowanie farmakoterapii i terminów 	<p>Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierający: - kierowca, - opiekun.</p>	23	Praca według aktualnych potrzeb uczestników.	Kontakt osobisty. Kontakt telefoniczny. Dowóz na wizyty lekarskie oraz do przychodni.	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> -potrafi sam zarejestrować się u danego specjalisty telefonicznie lub osobiście, - monitoruje terminy kolejnych wizyt, -sam potrafi zorganizować dojazd na wizytę, - komunikuje o napotkanych trudnościach, potrafi poprosić o pomoc.
----	--	--	----	--	---	--

	wizyt w Poradni Zdrowia Psychicznego. - pomoc w zakupie leków; - w miarę możliwości dowiezenie uczestnika na wizyty lekarskie, do poradni specjalistycznych, do apteki w celu wykupienia leków.					
VIII NIEZBĘDNA OPIEKA						
1.	Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w Domu oraz w czasie wyjazdów plenerowych, - udzielanie pomocy uczestnikom Domu przy czynnościach związanych z utrzymaniem higieny osobistej i wyglądem zewnętrznym (samodzielne jedzenie, mycie się, załatwianie potrzeb fizjologicznych, przypominanie o konieczności korzystania z toalety,	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - opiekun.	9 w tym 1 osoba z programu „Za życiem”.	Niezbędna opieka realizowana jest codziennie, według aktualnych potrzeb uczestników.	Metody pracy: rozmowa indywidualna, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna, kontakt z lekarzem i rodziną uczestników.	- stabilny stan psychofizyczny uczestników, - zadowolenie uczestników z otrzymanego wsparcia, - aktywne uczestnictwo w zajęciach.

<p>ubieranie się, wiązanie obuwia, zapinanie guzików itd.),</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru przez personel Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym, - pomoc osobom z zaburzeniami równowagi w przemieszczaniu się po ośrodku, - zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z ośrodka, - sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do domów. <p>W tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby z powodu znacząco ograniczonej możliwości w samodzielnej egzystencji.</p>					
IX TERAPIA RUCHOWA					

1	<p>Zajęcia sportowe Zajęcia sportowe obejmować będą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gry i zabawy ruchowe i integracyjne, - ćwiczenia indywidualne i grupowe ogólnousprawniające, - ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się, - ćwiczenia ułatwiające samoobsługę, - zajęcia poza ŚDS: wycieczki rowerowe, spacer, NORDIC WALKING, - wyjazdy rekreacyjno – sportowe, - mobilizowanie do udziału w zawodach sportowych organizowanych przez ośrodek oraz na zaproszenie placówki zewnętrznej, - codzienna gimnastyka poranna. 	<p>Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierający: -opiekun</p>	23	<p>Zajęcia realizowane 5 razy w tygodniu w trakcie zajęć w pracowni usprawniania ruchowego.</p> <p>Dodatkowo 5 razy w tygodniu w wymiarze 30 minut grupowa gimnastyka poranna dla wszystkich uczestników.</p>	<p>Instruktaż pokazowy. Instruktaż słowny. Demonstracja. Trening indywidualny lub grupowy. Gimnastyka poranna dostosowana do możliwości uczestników.</p>	<p>Uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podnoszą kondycję fizyczną oraz sprawność ruchową, - integrują się z grupą, - utrzymują prawidłową postawę ciała, - kształtują postawę aktywności, - podnoszą wiarę w siebie i we własne możliwości, - usprawniają motorykę małą i dużą, - poprawiają stan zdrowia.
2.	<p>Turystyka i rekreacja Zajęcia mają na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokazanie uczestnikom jak ważny dla człowieka jest kontakt z przyrodą, która przyczynia się do regeneracji sił psychofizycznych, 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierający: -opiekun</p>	23	<p>Praca ciągła, w zależności od potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki (wyjazdy, wycieczki) przez cały rok.</p>	<p>Silwoterapia. Wycieczki. Wyjazdy. Praca z komputerem z wykorzystaniem Internetu.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest zmotywowany do wychodzenia z domu, - potrafi racjonalnie spożytkować czas wolny, - rozwija wiedzę i zainteresowania,

	<p>zdoływania wiedzy, relaksuje oraz uczy,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zachęcanie uczestników do poznania tradycji, kultury narodowej i przyrody ze szczególnym uwzględnieniem regionu, w którym mieszkamy, - organizowanie wycieczek oraz aktywne w nich uczestniczenie – z uwzględnieniem aktualnej sytuacji epidemiologicznej i związanych z nią procedur bezpieczeństwa, - wyszukiwanie za pomocą Internetu ciekawych miejsc w Polsce w celu wyjazdu na wycieczkę, - zdobycie umiejętności zorganizowania wyjazdu rekreacyjnego, sprawdzenie dojazdu, wynajęcie noclegu, sprawdzenie ciekawych miejsc do zwiedzania w danej okolicy. 					<ul style="list-style-type: none"> -zdoływa umiejętności organizacyjne, -potrafi wyszukać potrzebne informacje z wykorzystaniem Internetu.
--	---	--	--	--	--	--

X UMOŻLIWIENIE UCZESTNIKOM SKIEROWANYM NA POBYT DZIENNY SPOŻYWANIA GORĄCEGO POSIŁKU						
1	W ramach uczestnictwa w zajęciach w ŚDS uczestnik spożywa gorący posiłek, który przygotowywany jest w pracowni gospodarstwa domowego w ramach treningu kulinarnego.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	23	Codziennie	Trening kulinarny	Poprzez zapewnienie mu podstawowej potrzeby fizjologicznej człowieka (jedzenia). Uczestnik czuje się bezpieczny, spokojniejszy, zaopiekowany.
XI INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA						
1	Kontynuowanie zajęć mających na celu nabywanie i utrwalenie umiejętności niezbędnych do przekierowania do Warsztatów Terapii Zajęciowej lub Zakładu Aktywizacji Zawodowej min.: Terapia zajęciowa - ma na celu usprawnianie poprzez zastosowanie różnych planowych i celowych zajęć typu manualnego, jej celem jest też pobudzenie do spontanicznej twórczości, zaspokojenie u uczestników potrzeby osiągnięcia sukcesu, użyteczności, ponieważ daje namiastkę pracy zawodowej; w jej ramach odbywają się następujące typy zajęć:	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej, Wspierająco: - kierowca/opiekun	23	Praca ciągła przez cały rok, codziennie. Pracownia gospodarstwa domowego – 2 godz., pracownia usprawniania ruchowego - 2 godz., pracownia komunikacji i umiejętności społecznych – 2 godz.,	Treningi indywidualne/grupowe, Metoda zadaniowa Instruktaż pokazowy Instruktaż słowny Demonstracja Trening indywidualny /grupowy Metoda nauczania praktycznego – rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenia, instruktaż.	Uczestnik: - potrafi napisać dokumenty potrzebne do podjęcia pracy, - potrafi dokładnie wykonać powierzone czynności, - jest punktualny, potrafi wykonać pracę w określonych normach czasowych, z uwzględnieniem staranności wykonania, - przestrzega dyscypliny czasu pracy, - potrafi napisać i skompletować dokumenty potrzebne do podjęcia pracy, - potrafi przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej,

2.	<p>- zajęcia rękodzielniczo-krawieckie - mają na celu usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej jednocześnie rozładowywanie napięć emocjonalnych,</p> <p>- zajęcia techniczno-plastyczne – mają na celu usprawnienie manualne, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzanie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć emocjonalnych;</p> <p>- praca z komputerem – nabywanie umiejętności obsługi komputera oraz urządzeń peryferyjnych, korzystania z zasobów Internetu, poszerzanie kompetencji zawodowych, kształtowanie umiejętności pisania dokumentów aplikacyjnych oraz odpowiadania na oferty pracy.</p> <p>Ergoterapia - jej celem jest zdobywanie i poszerzanie kompetencji zawodowych przez uczestników przewlekle psychicznie chorych do podjęcia pracy w warunkach</p>	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej, <p>Wspierająco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kierowca/opiekun 	9	<p>pracownia informatyczno-komputerową – 2 godz.,</p> <p>pracownia artystyczna i ogrodnicza – 2 godz.</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Wszystkie pracownie.</p>	<p>Trening indywidualny /grupowy</p> <p>Metoda nauczania praktycznego – rozwijanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - chce i wie, gdzie szukać pracy, - będzie miał możliwość odreagowania negatywnych, tłumionych emocji, - wyciszy się, zrelaksuje, - wzmocni poczucie własnej wartości, - wzmocni poczucie sprawczości „chcę-mogę-potrafię”, - dostrzeże piękno w otaczającym go świecie (walory estetyczne przedmiotów, zjawiska w przyrodzie, różnorodność barw itp.), - będzie zwracał większą uwagę na staranność wykonanej pracy, - usprawni pracę rąk w zakresie percepcji dotykowej i sprawności manipulacyjnej palców i dłoni, - rozwinie swoją wyobraźnię i kreatywność, spostrzegawczość, samodzielność w działaniu, - wzbogaci życie emocjonalne,
----	---	--	---	--	--	--

3.	<p>pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy; ma na celu nabycie przez uczestników odpowiedzialności za zadanie, pobudzenie celowej aktywności, odkrywanie mocnych stron, podnoszenie przez nich własnej samooceny (pewności i wiary w siebie) i zaspokajanie potrzeby użyteczności;</p> <p>Hortikuloterapia - Uczestnicy zdobywają/ utrwalają umiejętność dbania o teren przylegający bezpośrednio do ośrodka. Każdego roku zakładany jest ogródek warzywny. Uczestnicy wykonują tam prace sezonowe - wiosną sieją i sadzą rośliny, latem pielęgnują je i podlewają, a jesienią grabią liście i przygotowują ogródki do zimy. Dzięki temu poznają zasady uprawy i cykliów życiowych roślin, ale także nabywają praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami ogrodniczymi takimi jak: kosiarka, szpadel czy sekator, które mogą im</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej,</p> <p>Wspomagająco: - opiekun.</p>	19	W okresie od IV-X 2025 r. w miarę potrzeb wynikających z specyfiki zajęć.	<p>umiejętności, pokaz, ćwiczenia, instruktaż</p> <p>Trening indywidualny /grupowy Metoda nauczania praktycznego – rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenia, instruktaż</p>	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi uprawiać i pielęgnować rośliny w ogrodzie, - dostrzega korzyści wynikające z uprawy i spożywania roślin ekologicznych, - zdobędzie umiejętność zaplanowania czasu wolnego, - organizacja stanowiska pracy i przebiegu prostych czynności związanych z wykonywaniem prac w ogrodzie, - rozwijanie umiejętności samokontroli tempa pracy, - integracja z innymi uczestnikami, - zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonywane zadanie oraz powierzone materiały, - nabycie umiejętności technicznych przy wykonywaniu prostych prac gospodarskich.
----	---	---	----	---	--	---

4.	<p>się przydać. Uczą się systematyczności, planowania i odpowiedzialności za zadania.</p> <p>Zajęcia techniczne - w ramach zajęć uczestnicy będą wykonywać (w miarę swoich możliwości psychofizycznych) takie czynności jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czyszczenie listew i kawałków drewna, rysowanie oraz wycinanie w deskach różnorodnych konturów wykorzystywanych w trakcie zajęć w pracowni artystycznej, - szpachlowanie dziur, dorabianie farby, malowanie ławek, - dokonywanie drobnych napraw na terenie ośrodka. 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej,</p> <p>Wspierająco: - opiekun.</p>	10	Zajęcia prowadzone przez cały rok, w miarę potrzeb wynikających z specyfiki zajęć.		
XII Usługa transportowa						
1.	<p>Dowóz uczestników do placówki i odwóz do miejsca zamieszkania. Uczestnicy dowożeni są naszym środkiem transportu.</p>	Kierowca.	24 uczestników (18 z terenu gminy Mała Wieś, 6 z terenu Gminy Bulkowo).	Usługa świadczona przez cały rok.	Dzięki transportowi realizowanemu przez jednostkę uczestnicy mogą dotrzeć na zajęcia, ponieważ na naszym terenie praktycznie nie mamy komunikacji publicznej.	

XIII Szkolenia kadry					
1.	Organizacja szkoleń i doksztalcanie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych (tematyka szkolenia dobierana jest na bieżąco, w zależności od potrzeb zgłaszanych przez pracowników). Ponadto na bieżąco realizowane są wszystkie szkolenia wynikające z przepisów prawa pracy.	Kierownik	9 pracowników	Szkolenie zewnętrzne realizowane jest minimum raz na 6 miesięcy. W roku 2025 planowane są dwa szkolenia zewnętrzne oraz 2 szkolenie wewnętrzne.	
XIV Spotkania Zespołu Wspierająco-Aktywizującego					
1.	Spotkania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, omawiane są bieżące sprawy dotyczące uczestników oraz ich dokumentacji.	Kierownik	Zespół Wspierająco Aktywizujący	Raz w miesiącu. W przypadku konieczności omówienia dodatkowych, nieprzewidzianych zdarzeń spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu lub na prośbę członka ZWA.	
XV Współpraca ŚDS z innymi instytucjami					
1	Współpraca ze społecznością lokalną, instytucjami pozarządowymi oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych w celu poprawy funkcjonowania osób przewlekle psychicznie chorych.	Wszyscy pracownicy jednostki.	23	Praca ciągła przez cały rok	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - otrzymuje pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze urzędowej (pomoc w napisaniu pisma urzędowego, wypełnieniu wniosku oraz różnego rodzaju druków), - zdobywa umiejętność rozmowy z urzędnikiem, - zwiększa zaradność, samodzielność i niezależność życiową, - zwiększa poczucie własnej wartości („ktoś mi pomógł- jestem dla niego ważny”), - zwiększa wiarę w swoje możliwości,

	<p>„Kopalnia” w Warszawie,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szkołami Podstawowymi z terenu gminy Mała Wieś i Bulkowo, • 21 Wielopoziomowa Drużyna Harcerska „Carpe Diem”. 					
XVI Organizacja imprez zgodnie z harmonogramem rocznym						
1.	<p>Imprezy organizowane są zgodnie z załączonym harmonogramem, który stanowi załącznik nr 2 do planu.</p> <p>Imprezy integracyjne organizowane poza ośrodkiem: udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez inne środowiskowe domy, domy pomocy społecznej, stowarzyszenia, warsztaty terapii zajęciowej.</p> <p>Udział w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, konkursach, itp.</p>	<p>Wszyscy pracownicy.</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej.</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej.</p>	23	Praca zgodnie z załączonym harmonogramem	<p>Wyjazdy.</p> <p>Konkursy.</p> <p>Udział w warsztatach.</p> <p>Organizacja wydarzeń i apeli okolicznościowych.</p> <p>Organizacja spotkań na terenie domu.</p>	<p>Uczestnik aktywnie bierze udział w życiu społecznym oraz kulturalnym.</p> <p>Zwiększa umiejętności komunikacyjne i społeczne.</p> <p>Aktywnie spędza czas wolny.</p>
XVII Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi						
1.	Fizjoterapia.	Fizjoterapeuta	20	Od I – XII 2025 r. w wymiarze 38	Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	Poprawa kondycji fizycznej. Zwiększenie zakresu ruchu.

	Ma na celu poprawę kondycji psychofizycznej uczestnika, niwelowanie napięcia mięśniowego, walkę z ograniczeniami ruchowymi, poprawę i utrzymanie sprawności motorycznej u uczestników oraz ogólne utrzymanie organizmu w dobrej kondycji, podtrzymywanie zdolności uczestników do samodzielnego funkcjonowania.			godzin miesięcznie w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).	Ćwiczenia bierne i czynne. Compex Drenaż limfatyczny. Ćwiczenia z użyciem sprzętu rehabilitacyjnego. Pinopresura.	Niwelowanie napięcia mięśniowego. Poprawa sprawności motorycznej. Poprawa nastroju, samooceny Uczestników.
2.	Wyjazdy na pływalnie.	Instruktor terapii zajęciowej. Kierowca/opiekun.	15	W okresie od III do XII 2024r. Raz na dwa miesiące. Cały wyjazd z dojazdem oraz powrotem zajmie około 4 godzin.	Zajęcia na pływalni	Poprawa sprawności fizycznej Uczestnika. Aktywne spędzanie czasu wolnego. Nabywanie umiejętności zachowania się w miejscach publicznych.

Sporządził: *Łochocka Alicja* 20.01.2025
Ł up. Krenowicka
 Data i podpis

WÓJT GMINY
 Mała Wieś

Zatwierdził: *18.01.2025* *Ab. + J. unid*
Albin Krzysztof Dynarek
 Data i podpis

Środowiskowy Dom Samopomocy
 w Starych Święcicach
 Stare Święcice 22, 09-460 Mała Wieś
 NIP: 7743225496 REGON: 362965820

Ramowy Tygodniowy Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach na rok 2025

Od – do	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.00	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć
9.00 – 9.30	Trening higieniczny	Trening budżetowy	Trening higieniczny	Trening higieniczny	Trening higieniczny
9.30-10.00	Trening interpersonalny		Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny
10.00 – 10.30			Trening umiejętności społecznych	Trening umiejętności społecznych	Trening komunikacyjny
10.30-11.00	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna
11.00- 13.00	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej. Zmiana pracowni następuje co tydzień	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.
13.00- 13.15	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
13.15-13.45	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych
13.45 – 14.15	Trening rozwijania zainteresowań literaturą	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi	Trening spędzania czasu wolnego - muzykoterapia.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem.	Trening spędzania czasu wolnego - filmoterapia.
14.15-15.00	Trening spędzania czasu wolnego w tym gry planszowe, zabawy integracyjne, spędzanie czasu na świeżym powietrzu.	Trening korekcyjno-kompensacyjny		Trening umiejętności społecznych	
15.00-16.00	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.

Trzy razy w miesiącu po pięć godzin do dyspozycji uczestników pozostaje psycholog (łącznie 15 godzin miesięcznie).

Sześć razy w miesiącu w 4 poniedziałki od godz. 8.00 do godziny 14.00 oraz w dwie środy od godziny 8.00 do 15.00 do dyspozycji uczestników pozostaje fizjoterapeuta.

*Chęć wzięcia Akty
w up. Kierownik*

HARMONOGRAM PLANOWANYCH ZADAŃ, IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH I SPOTKAŃ NA ROK 2025

Zadania, imprezy okolicznościowe i spotkania zaplanowane na rok 2024 mogą ulec zmianie z uwagi zgłoszonych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki.

Styczeń

- Zebrania społeczności Domu
- Imieniny miesiąca
- Aktywne uczestnictwo w XXXI Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- Zabawa karnawałowa- wyjazd na spotkanie integracyjne do ŚDS Słupno

Luty

- Imieniny miesiąca
- Obchody 9 rocznicy otwarcia Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach.
- Dzień Zakochanych, zabawy i konkursy muzyczne- zabawa walentynkowa na terenie domu.
- Wyjazd do kina na spektakl filmowy

Marzec

- Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny - występ okolicznościowy przygotowany przez uczestników
- Imieniny miesiąca
- Warsztaty kulinarne – przygotowanie ostatkowych smakołyków: faworków i pączków.
- Tradycyjne obchody Pierwszego Dnia Wiosny.

Kwiecień

- Zebranie społeczności Domu - wybory do Rady Uczestników.
- Imieniny miesiąca.
- Wyjazd na rekolekcje wielkopostne.
- Konkurs na najładniejszą kartkę wielkanocną.
- Udział w gminnym kiermaszu świątecznym w Małej Wsi.
- Udział w kiermaszu świątecznym organizowanym przez Grupę Orlen.
- Uroczyste Śniadanie Wielkanocne.

Maj

- Akademia z okazji Dnia Konstytucji Narodowej.
- Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych.
- Imieniny miesiąca.
- Obchody międzynarodowego Dnia Herbaty.

Czerwiec

- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Bulkowo” - wystawa prac artystycznych uczestników.
- Grill integracyjny z rodzinami uczestników z okazji rozpoczęcia lata. Zabawy sportowe na świeżym powietrzu.
- Dni Humoru i Satyry – integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym wyjazd do Domu Pomocy Społecznej w Zakrzewie.
- Imieniny miesiąca.

Lipiec

- Zebranie społeczności Domu.
- Wyjazd nad jezioro – letnie plażowanie.
- Imieniny miesiąca.
- Udział w pikniku integracyjnym „Rozpoczęcie Lata” organizowanym przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Słupnie.

Sierpień

- Uroczysta Msza Święta na terenie Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach.
- Imieniny miesiąca.
- IV Piknik Przyjaźni w Środowiskowym Domu Samopomocy w Starych Święcicach.

Wrzesień

- Obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej.
- Uczestnictwo w „Biesiadzie Dożynkowej” organizowanej przez Dom Pomocy Społecznej „Nad Jarem”.
- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Mała Wieś” - przygotowanie stołu regionalnego oraz wystawa prac artystycznych.
- Uczestnictwo w „Święcie Plonów” – Gmina Blichowo.
- Imieniny miesiąca.

Październik

- Zebranie społeczności Domu.
- Imieniny miesiąca.
- Grzybobranie. Wyjazd do lasu.
- Obchody Dnia Dyni. Zabawa integracyjna z tańcami.
- Wspólny wyjazd na cmentarz z okazji Dnia Wszystkich Świętych.

Listopad

- Akademia z okazji Narodowego Święta Niepodległości.
- Bal Andrzejkowy – impreza integracyjna z ŚDS Słupno, ŚDS Wyszogród.
- Konkurs na najpiękniejszą ozdobę Bożonarodzeniową.
- Imieniny miesiąca.

Grudzień

- Mikołajki – wspólne dekorowanie budynku na nadchodzące święta.
- Warsztaty kulinarne z zakresu pieczenia i dekorowania pierników.
- Udział w Gminnym Kiermaszu Świątecznym w Małej Wsi.
- Udział w kiermaszu świątecznym organizowanym przez Grupę Orleń.
- Wspólne kolędowanie- spotkanie z rodzinami uczestników oraz przyjaciółmi Domu „Spotkanie opłatkowe”.
- Zebranie społeczności Domu – podsumowanie minionego roku.

Udział uczestników w obrzędach katolickich jest dobrowolny.

*Małgorzata Ałtys
z up. kierownika*

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Starych Święcicach
Stare Święcice 22, 09-460 Mała Wieś
NIP:7743225496 REGON:362965820

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach na 2025 rok; Typ domu B

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2025	Osoba/ osoby odpowiedzialne za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami	Wymiar czasu / częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług Indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
I TRENING FUNKCJONOWANIA W CODZIENNYM ŻYCIU						
1.	<p>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny. Trening realizowany będzie zgodnie z przyjętą tematyką i indywidualnymi potrzebami każdego uczestnika. Uczestnicy doskonaląc będą umiejętność dbania o wygląd zewnętrzny, estetycznego ubierania się. Treningi przewidują zwrócenie szczególnej uwagi na samodzielność wykonywanych czynności. Prowadzony będzie poprzez wyrabianie nawyków: - pielęgnację paznokci, - dbanie o wygląd zewnętrzny- strzyżenie włosów, golenie, uczesanie, -stosowanie odpowiednich przyborów toaletowych, - dobór odzieży do okoliczności i pory roku, - kształtowanie nawyku codziennej zmiany bielizny i czystości odzieży wierzchniej oraz obuwia.</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - opiekun.</p>	7	Trening realizowany 3 razy w tygodniu 30 minutowy.	<p>Trening indywidualny lub grupowy. Instruktaż słowny terapeuty oraz demonstrowanie określonych czynności. Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik: - nabywa umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny, - wie, jak dbać o paznokcie - potrafi zadbać o ładne uczesanie, - czystość ciała wpływa na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, - potrafi zastosować odpowiednie przybory toaletowe, -nabywa umiejętność wykonania toalety całego ciała i poszczególnych jego części, - potrafi dobrać ubiór stosownie do pory roku i okoliczności, - wie, że bieliznę osobistą należy zmieniać codziennie, - dba o czystość odzieży wierzchniej oraz obuwia.</p>

2.	<p>Trening nauki higieny. Trening ma na celu promowanie oraz utrwalanie wśród uczestników samodzielnego dbania o higienę. Uczestnicy kształtują nawyk stosowania nabytych umiejętności w życiu codziennym. Obejmował on będzie następujące czynności:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mycie rąk w ciepłej, bieżącej wodzie z użyciem mydła, - kształtowanie nawyku konieczności mycia rąk po wyjściu z toalety, - zauważenie konieczności mycia całego ciała z możliwością kąpieli w ŚDS (w razie konieczności ze wsparciem instruktora terapii zajęciowej), - kształtowanie nawyku mycia zębów, - przestrzegania zasady niekorzystania z przyborów osobistego użytku należących do innych osób, - wycieranie dłoni papierowymi ręcznikami jednorazowymi, - dezynfekcja rąk płynem antybakteryjnym, 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej, - opiekun.</p>	7	<p>Trening realizowany 4 razy w tygodniu 30 minutowy.</p>	<p>Trening indywidualny lub grupowy.</p> <p>Instruktaż słowny terapeuty oraz demonstrowanie określonych czynności.</p> <p>Ćwiczenia praktyczne. Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik utrwala/udoskonala nawyki codziennego i prawidłowego dbania o higienę osobistą. Uczestnik systematycznie myje ręce, zęby, korzysta z kąpieli. Uczestnik wie, że systematyczne mycie rąk, zębów, całego ciała, ma wpływ na jego stan zdrowia. Wie, że właściwa higiena wpływa na postrzeganie jego osoby w kontaktach międzyludzkich. Uczestnik wzmacnia poczucie własnej wartości, poczucie sprawstwa, samoocenę, a także zwiększy wiarę we własne możliwości.</p>
----	---	--	---	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - korzystanie z przyborów toaletowych, - używanie chusteczek higienicznych. 					
3.	<p>Trening kulinarny. Codzienny ciepły posiłek (obiad) przyrządzany w ramach treningu kulinarnego w pracowni gospodarstwa domowego.</p> <p>Cel: Poprzez udział w treningu uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności z zakresu obsługi sprzętu AGD oraz ręcznych narzędzi kuchennych (noże, deski, stolnica, obieraczki, łyżki, itp.). Ponadto, wyostrzą zmysł: powonienia i smaku, skoncentrują uwagę na wykonywanej czynności, zdobędą umiejętność współpracy w grupie.</p> <p>Dodatkowo uczestnicy wyrobią u siebie nawyk i umiejętności schludnego nakrywania do stołu, dokładnego zmywania naczyń oraz zadbają o porządek i higienę w pracowni.</p> <p>Trening realizowany będzie w ramach pracowni gospodarstwa domowego,</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - opiekun.</p>	5	<p>Trening realizowany 5 razy w tygodniu 2 godzinny w trakcie zajęć w pracowni gospodarstwa domowego.</p>	<p>Trening indywidualny lub grupowy w zależności od rodzaju wykonywanej czynności. Metody praktyczne – ćwiczenie, realizacja zadań; metody problemowe, przypadków, burza mózgów. Pogadanka, praca z książką oraz czasopismami kulinarnymi.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi samodzielnie lub ze wsparciem przygotować posiłek, - potrafi przygotować posiłek z zachowaniem zasad BHP, - potrafi obsługiwać sprzęt AGD z zachowaniem zasad BHP, - zna zasady nakrywania do stołu oraz savoir vivre, - potrafi dbać o porządek i czystość w trakcie i po wykonanej pracy, - podtrzymuje/doskonali umiejętności kulinarne, - wyostrza zmysł: powonienia i smaku, - zwiększa wiarę we własne możliwości, - rozwija swoje umiejętności, - współpracuje z innymi, - wzmacnia poczucie własnej wartości i samoocenę.

	<p>zgodnie z przyjętą tematyką zajęć.</p> <p>Uwzględnia on:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywanie, podtrzymywanie, doskonalenie i utrwalanie nabytych umiejętności, - przygotowywanie ciepłych posiłków z pomocą instruktora terapii zajęciowej, - naukę obsługi sprzętu AGD z uwzględnieniem konieczności zachowania zasad BHP, - kształtowanie zasad spożywania posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości i zasad BHP, - dbanie o porządek i czystość w pracowni gospodarstwa domowego, - kształtowanie umiejętności organizacji pracy z uwzględnieniem kolejności wykonywanych zadań. 					
4.	<p>Trening umiejętności praktycznych/ trening porządkowy</p> <p>Cel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejętność dbania o porządek i czystość (ustawianie krzeseł, wycieranie kurzu z mebli, mycie drzwi, parapetów, mebli, podłóg), 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej, - opiekun. 	5	<p>Trening realizowany 5 razy w tygodniu, 30 minutowy.</p>	<p>Trening grupowy. Instruktaż słowny. Instruktaż pokazowy. Wykonanie danej czynności przez uczestnika po okiem terapeuty. Ćwiczenia utrwalające.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nabywa umiejętność wykonywania prostych czynności porządkowych, takich jak: zamiatanie, ścieranie kurzu, odkurzanie, mycie podłóg, itp., - potrafi obsługiwać sprzęt gospodarstwa domowego,

<ul style="list-style-type: none"> - umiejętność obsługi sprzętu AGD takich jak: pralka automatyczna, odkurzacz, myjka do okien, - umiejętność doboru i zastosowania odpowiednich detergentów, - utrzymywanie porządku w miejscu, w którym przebywają uczestnicy, - samodzielność i zaradność życiowa, - umiejętność zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywanych zadań, - odkurzanie, zamiatanie, ścieranie kurzu, - mycie okien, - dbanie o czystość urządzeń sanitarnych, mycie armatury, - mycie i konserwacja podłóg, - zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas wykonywanych czynności, - uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak: pralka automatyczna, suszarka do włosów, maszynka do golenia, odkurzacz itp., - segregowanie i wynoszenie śmieci itp. 					<ul style="list-style-type: none"> - wie jaki sprzęt wykorzystać do danej czynności porządkowej, - potrafi dobrać, dozować i zastosować odpowiednie środki piorące i czyszczące, - będzie (w miarę możliwości) samodzielny, niezależny, będzie potrafił dbać o ład i porządek najbliższego otoczenia, - posiada potrzebę przebywania w pomieszczeniach uporządkowanych i czystych, - widzi potrzebę sprzątnięcia, - zauważa różnicę pomiędzy porządkiem, a nieładem, - wzmocni poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości, - będzie szanował pracę własną i cudzą.
--	--	--	--	--	---

5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (budżetowy) Zajęcia mają na celu: - rozwijanie umiejętności w zakresie prawidłowego posługiwania się własnymi środkami finansowymi, - utrwalanie posiadanych umiejętności związanych z rozróżnianiem nominałów, - dokonywanie zakupów z pomocą instruktora terapii zajęciowej,	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - kierowca/opiekun.	5	Raz w tygodniu w łącznym wymiarze 90 minut W tym: - trening na terenie ŚDS, - dla grupy max-3 osoby w formie wyjazdu do pobliskiego sklepu celem dokonania zakupów.	Pogadanka. Ćwiczenia w prowadzeniu budżetu domowego. Dokonywanie zakupów z pomocą instruktora terapii zajęciowej.	Uczestnik: - zna wartość pieniądza, - rozpoznaje nominały, - potrafi dokonać wyboru, - potrafi właściwie zachować się w sklepie. - potrafi dokonać zakupów z pomocą instruktora terapii zajęciowej, - potrafi rozróżnić rzeczy bardziej i mniej potrzebne. - zna właściwie określić wartości „więcej – mniej”.
II TRENING UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW						
1	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury (TUS) obejmować będzie: - doskonalenie swoich kompetencji psychospołecznych, - nabywanie/utrwalanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów, - doskonalenie umiejętności prowadzenia rozmowy i udzielania informacji zwrotnej w tym z wykorzystaniem	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog.	7	Trening realizowany 3 razy w tygodniu w tym: - 2 razy po 30 minut - 1 raz po 45 minut.	Dyskusja. Pogadanka edukacyjna. Udział w warsztatach wyjazdowych (w miarę możliwości finansowych placówki). Zabawy i gry towarzyskie. Zabawy integracyjne. Zebrania społeczności lokalnej. Projekcje filmowe. Wyjścia do instytucji użyteczności publicznej. Rozmowy i ćwiczenia indywidualne. Trening realizowany indywidualnie lub grupowo.	Uczestnik: - z własnej inicjatywy prosi o pomoc, - odnajduje się w grupie, lepiej współpracuje z innymi, - potrafi nazwać emocje, jakie w danym momencie nim kierują i poprawnie na nie zareagować, - potrafi nawiązać, poprowadzić i zakończyć rozmowę, - stosuje zwroty grzecznościowe adekwatnie do sytuacji, - ma większą kontrolę nad własnymi działaniami i

	<p>alternatywnych form komunikacji, - doskonalenie umiejętności używania zwrotów grzecznościowych, -kształtowanie umiejętności zachowania równowagi emocjonalnej, - kształtowanie umiejętności rozpoznawania emocji, -kształtowanie pozytywnych relacji z osobami z bliskiego otoczenia, rodziną i sąsiadami, - kształtowanie reguł współżycia w grupie, -nabywanie/utrwalanie umiejętności rozwiązywania problemów oraz ocenianie konsekwencji swoich działań, -wzbudzanie empatii, niśnienia pomocy innym, -kształtowanie świadomości pełnienia ról społecznych, - kształtowanie umiejętności komunikowania o swoim problemie w tym z wykorzystaniem alternatywnych form komunikacji.</p>					<p>utrzymywanie równowagi emocjonalnej, -posiada świadomość pełnienia ról społecznych, - potrafi prawidłowo zachować się w miejscach użyteczności publicznej, - potrafi właściwie identyfikować emocje.</p>
2.	<p>Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne: - rozwój umiejętności wykonywania</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.</p>	7	<p>Zajęcia realizowane raz w tygodniu w wymiarze 45 minut.</p>	<p>Metody pracy: zadaniowa, zabawowa, pogładowa, słowna, pokaz, naśladownictwo,</p>	<p>Ma na celu poprawę zaradności osobistej, sprawności psychofizycznej</p>

	<p>czynności życia codziennego, - stymulowanie i usprawnianie zaburzonych procesów psychomotorycznych poprzez wszechstronne ćwiczenia analizatora wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego, - ćwiczenia koncentracji uwagi z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, - oddziaływanie psychoterapeutyczne ogólnie uspokajające.</p>	<p>Wspierająco: - psycholog.</p>			<p>ćwiczenia praktyczne, indywidualne poradnictwo, zabawy i gry ruchowe.</p>	<p>i przystosowanie do funkcjonowania społecznego.</p>
3.	<p>Trening interpersonalny. Ma na celu integrację uczestników grupy, zbieranie cennych informacji zwrotnych na temat własnego zachowania, lepszego rozumienia zachowań innych osób i funkcjonowania w grupie.</p>	<p>Osoba prowadząca: - psycholog. Wspierająco: - instruktor terapii zajęciowej.</p>	7	<p>Trening grupowy, realizowany raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny.</p>	<p>Dyskusja. Praca w parach. Praca w podgrupach. Burzę mózgów. Niedokończone zdania, informacje. Psychodramę. Gry i zabawy. Rysunek. Projekcje filmów.</p>	<p>Uczestnik: - zwiększa asertywność, - zmniejsza społeczny lęk, - rozwija umiejętności społeczne przejawiane w różnych sytuacjach.</p>
III TRENING UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH						
1.	<p>Trening umiejętności komunikacyjnych.</p> <p>Trening obejmować będzie: - komunikację alternatywną stosowaną w przypadku osób, które całkowicie utraciły zdolność mówienia, np. w wyniku udaru mózgu, bądź</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - psycholog.</p>	7	<p>Trening realizowany jeden raz w tygodniu w wymiarze 30 minut.</p>	<p>Trening grupowy. Ćwiczenia w grupie. Rozmowa. Scenki pokazowe. Aktywne słuchanie.</p>	<p>Uczestnik potrafi: - w sposób otwarty i kulturalny prowadzić konwersację, - nawiązywać i podtrzymywać rozmowę.</p>

	<p>nigdy jej nie nabyły i nie są w stanie się jej nauczyć. U takich uczestników alternatywne metody mają w całości zastąpić język mówiony,</p> <p>- komunikacja wspomagająca stosowana jest u uczestników, którzy posługują się mową w sposób ograniczony, na przykład mówią niewyraźnie. Wówczas pomoc polega na wzbogaceniu ich kompetencji komunikacyjnych i ułatwieniu porozumiewania się.</p>					
IV TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO						
1.	<p>Kontynuacja działań mających na celu zachęcenie uczestników do aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, realizując jednocześnie swoje zainteresowania, pasje oraz poszerzając zakres umiejętności.</p> <p>W ramach treningu spędzania czasu wolnego prowadzone będą następujące treningi:</p> <p>Trening rozwijania zainteresowań literaturą (biblioterapia) –</p> <p>- biblioterapia uczestnictwo w grupowym czytaniu wybranych</p>	<p>Osoba prowadząca:</p> <p>- instruktor terapii zajęciowej</p> <p>Wspierająca:</p> <p>- psycholog,</p>	7	<p>Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 30 minut.</p>	<p>Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych. Biblioterapia.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostrzega korzyści związane z posiadaniem czasu wolnego i potrafi go zagospodarować, - doskonalą umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem wolnym, - potrafi planować czas wolny, - uzyskuje wiedzę na temat własnych możliwości, - bierze aktywny udział w zajęciach spędzania czasu wolnego, m.in. biblioterapia,

	utworów literackich w tym bajek – słuchanie,	- opiekun.				<p>muzykoterapia, filmoterapię bajkoterapię, relaksację itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - poszerza zainteresowania, - rozwija hobby, - nawiązuje nowe kontakty towarzyskie,
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi. Ma na celu zainteresowanie uczestników wybranymi audycjami radiowymi, telewizyjnymi.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	7	Trening realizowany raz w tygodniu w wymiarze 30 minut.	Trening realizowany grupowo w formie wspólnego oglądania/słuchania wiadomości, teleturniejów, programów muzycznych itp.	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi zagospodarować czas wolny z użyciem komputera, - poznaje nowych ludzi, zawiera znajomości, przyjaźnie, - potrafi się zrelaksować, wyciszyć.
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem: Cel: - uczestnicy korzystają z możliwości Internetu jako źródła informacji, - potrafią korzystać z przeglądarek internetowych, - nabywają praktycznych umiejętności z zakresu komunikacji poprzez Internet, poznają portale społecznościowe. oznaczenia komputerowe.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	4	Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 30 minut.	Trening realizowany w pracowni komputerowo-informacyjnej. Zajęcia prowadzone są grupowo z wykorzystaniem sprzętu oraz powszechnych programów komputerowych z wykorzystaniem Internetu.	
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych - udział w spotkaniach kulturalnych, okolicznościowych, integracyjnych	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej, - psycholog, - opiekun.	7	Praca zgodna z harmonogramem imprez na 2025 r.	Zajęcia odbywać się będą w formie zajęć grupowych i indywidualnych. Gry, zabawy towarzyskie. Odwiedzanie zaprzyjaźnionych	

	organizowanych przez ośrodek oraz na zaproszenie placówek zewnętrznych.				placówek, organizowanie wspólnych spotkań integracyjnych np. Bal Andrzejkowy, Bal Walentynkowy. Organizacja wycieczek, wyjazdów.	
5.	Relaksacja – poprzez udział w zajęciach wyciszających w sali doświadczania świata. Jeśli uczestnik zgłosi potrzebę odpoczynku, wyciszenia się udaje się do pokoju wyciszeni, który służy także do przeprowadzania treningu czasu wolnego w formie relaksacji.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej, - psycholog, - opiekun.	7	Jeśli zachodzi taka potrzeba relaksacja może być prowadzona w trakcie całego pobytu w placówce - w zależności od aktualnych potrzeb uczestników.	Relaksację prowadzimy grupowo lub indywidualnie, uzależnione jest to od aktualnych potrzeb uczestników.	
6.	Filmoterapia – poprzez udział we wspólnym oglądaniu wybranych filmów.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspomagająco: - opiekun.	7	-Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 75 minut.		Uczestnik: - dostrzega korzyści związane z posiadaniem czasu wolnego i potrafi go zagospodarować, - doskonali umiejętności wybierania najciekawszych i najkorzystniejszych dla siebie form aktywności związanej z czasem wolnym, - potrafi planować czas wolny, - uzyskuje wiedzę na temat własnych możliwości, - bierze aktywny udział w zajęciach spędzania czasu
7.	Muzykoterapia – poprzez bierny (słuchanie) lub aktywny (śpiewanie, granie, wystukiwanie rytmu) udział w zajęciach muzycznych	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspomagająco: - opiekun.	7	- Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 75 minut		
8.	Trening spędzania wolnego w tym gry planszowe, zabawy integracyjne, spędzanie czasu na świeżym powietrzu.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	7	- Trening realizowany raz w tygodniu, w wymiarze 45 minut		

		Wspomagająco: - opiekun.				wolnego, itp. biblioterapia, muzykoterapia, filmoterapię bajkoterapię, relaksację itp. - poszerza zainteresowania, - rozwija hobby, - nawiązuje nowe kontakty towarzyskie,
V PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE						
1.	Zajęcia z psychologiem obejmować będą: - poradnictwo psychologiczne, - zajęcia indywidualne - zajęcia grupowe, - trening asertywności, - trening umiejętności interpersonalnych, - trening radzenia sobie w trudnych sytuacjach, - edukacja na temat choroby oraz radzenia sobie z wynikającymi z niej ograniczeniami, - stała współpraca z rodziną uczestnika w zakresie dotyczącym funkcjonowania uczestnika (pomoc w znalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania zaistniałych problemów), - rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny,	Osoba prowadząca: Psycholog.	7	Od I – XII 2025 r. trzy razy w miesiącu w wybrane poniedziałki w wymiarze 5 godzin, w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).	Dialog terapeutyczny: psycholog słuchając wypowiedzi uczestnika stara się zrozumieć to, czego dana osoba sama o sobie nie wie i uświadomić mu to, co może ułatwić odzyskanie kontroli nad sobą i sytuacją. Sterowane wyobrażenia: polega na zachęcaniu uczestnika, by w stanie relaksu wyobraził sobie rozmaite sceny, które dla większości osób mają istotne symboliczne znaczenie. Rysunek psychologiczny: rysowanie może być procedurą diagnostyczną, ale również sam kontakt ze sztuką ma w pewnym	Celem pracy psychologa z uczestnikiem jest: - uruchomienie procesu zmian, - poprawa stanu psychofizycznego uczestnika oraz jego społecznego funkcjonowania, - doskonalenie takich umiejętności uczestników jak: komunikowanie się z innymi osobami, dostrzeganie, rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji, zaspokajanie własnych potrzeb oraz rozpoznawanie potrzeb innych osób, rozróżnianie odmienności innych i uczenie się tolerancji wobec odmienności, dostrzeganie swych ograniczeń, wzmacnianie zaufania wobec siebie i innych, stawanie się bardziej otwartym i szczerym,

	- rozwijanie umiejętności współdziałania w grupie, - kształtowanie umiejętności różnicowania emocji				stopniu funkcję uzdrawiającą.	szukanie oparcia w otoczeniu i nawiązywanie trwałych więzi, współpraca i współdziałanie z innymi.
VI POMOC W ZAŁATWIANIU SPRAW URZĘDOWYCH						
1.	Ułatwienie kontaktu z instytucjami, np. ZUS, KRUS, GOPS, PCPR, bankami, pocztą - pomoc w wypełnianiu niezbędnych dokumentów, wniosków, - pomoc w wysyłaniu pism. - pomoc w uzyskaniu różnych form pomocy w zależności od sytuacji życiowej.	Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierający: -kierowca, -opiekun.	1	Praca według aktualnych potrzeb uczestników.	Metody pracy: kontakt telefoniczny, poczta elektroniczna, kontakt osobisty, dowóz uczestników do ww. instytucji, wysyłanie pism, pomoc opiekunom. prawnym lub faktycznym.	- uczestnik wie, w której instytucji, urzędzie załatwi daną interesującą go sprawę, potrafi samodzielnie wypełnić oraz skompletować niezbędną dokumentację, - uczestnik potrafi zachować się w urzędzie, - uczestnik zna układ pism urzędowych, potrafi samodzielnie je sformułować. - uczestnik zapoznał się z drukami niezbędnymi do złożenia w urzędach w danej sprawie, wie, gdzie ich szukać, -uczestnik podejmuje próbę wypełnienia dokumentów samodzielnie lub ze wsparciem terapeuty zajęciowego.

VII POMOC W DOSTĘPIE DO NIEZBĘDNYCH ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

(uzgadnianie i planowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia)

1.	<p>Pomoc realizowana będzie zawsze w porozumieniu i za zgodą uczestnika bądź opiekuna uczestnika i obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc w rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu, - wyszukanie oraz pomoc w zapisaniu się do poradni specjalistycznych, - edukację i promocję zdrowotną, - kontrolowanie terminów kolejnych wizyt lekarskich, - monitorowanie farmakoterapii i terminów wizyt w Poradni Zdrowia Psychicznego. - pomoc w zakupie leków; - w miarę możliwości dowiezienie uczestnika na wizyty lekarskie, do poradni specjalistycznych, do apteki w celu wykupienia leków. 	<p>Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej.</p> <p>Wspierający:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kierowca, - opiekun. 	7	Praca według aktualnych potrzeb uczestników.	<p>Kontakt osobisty.</p> <p>Kontakt telefoniczny.</p> <p>Dowóz na wizyty lekarskie oraz do przychodni.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> -potrafi sam zarejestrować się u danego specjalisty telefonicznie lub osobiście, - monitoruje terminy kolejnych wizyt, -sam potrafi zorganizować dojazd na wizytę, - komunikuje o napotkanych trudnościach, potrafi poprosić o pomoc.
----	---	---	---	--	--	--

VIII NIEZBĘDNA OPIEKA

1.	<p>Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w Domu</p>	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. 	7 w tym 3 osoby z programu „Za życiem”.	Niezbędna opieka realizowana jest codziennie, według aktualnych potrzeb uczestników.	<p>Metody pracy:</p> <p>rozmowa indywidualna, obserwacja, pierwsza pomoc przedmedyczna,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - stabilny stan psychofizyczny uczestników, - zadowolenie uczestników z otrzymanego wsparcia,
----	--	---	---	--	---	--

<p>oraz w czasie wyjazdów plenerowych, - udzielanie pomocy uczestnikom Domu przy czynnościach związanych z utrzymaniem higieny osobistej i wyglądem zewnętrznym (samodzielne jedzenie, mycie się, załatwianie potrzeb fizjologicznych, przypominanie o konieczności korzystania z toalety, ubieranie się, wiązanie obuwia, zapinanie guzików itd.), - sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru przez personel Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym, - pomoc osobom z zaburzeniami równowagi w przemieszczaniu się po ośrodku, - zapobieganie niekontrolowanemu oddalaniu się uczestników z ośrodka, - sprawowanie opieki nad osobami tego wymagającymi w czasie dowozu uczestników do ŚDS i odwozu do domów.</p>	<p>Wspierająco: - opiekun.</p>			<p>kontakt z lekarzem i rodziną uczestników.</p>	<p>- aktywne uczestnictwo w zajęciach.</p>
--	-------------------------------------	--	--	--	--

	W tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby z związku ze znacznie ograniczoną możliwością w samodzielnej egzystencji.					
IX TERAPIA RUCHOWA						
1	Zajęcia sportowe Zajęcia sportowe obejmować będą: - gry i zabawy ruchowe i integracyjne, - ćwiczenia indywidualne i grupowe ogólnousprawniające, - ćwiczenia ułatwiające sprawne poruszanie się, - ćwiczenia ułatwiające samoobsługę, - zajęcia poza ŚDS: wycieczki rowerowe, spacer, NORDIC WALKING, - wyjazdy rekreacyjna – sportowe, - mobilizowanie do udziału w zawodach sportowych organizowanych przez ośrodek oraz na zaproszenie placówki zewnętrznej,	Osoba prowadząca: instruktor terapii zajęciowej. Wspierający: -opiekun	7	Zajęcia realizowane 5 razy w tygodniu w trakcie zajęć w pracowni usprawniania ruchowego. Dodatkowo 5 razy w tygodniu w wymiarze 30 minut grupowa gimnastyka poranna dla wszystkich uczestników.	Instruktaż pokazowy. Instruktaż słowny. Demonstracja. Trening indywidualny lub grupowy. Gimnastyka poranna dostosowana do możliwości uczestników.	Uczestnicy: - podnoszą kondycję fizyczną oraz sprawność ruchową, - integrują się z grupą, - utrzymują prawidłową postawę ciała, - kształtują postawę aktywności, - podnoszą wiarę w siebie i we własne możliwości, - usprawniają motorykę małą i dużą, - poprawiają stan zdrowia.

	- codzienna gimnastyka poranna.					
2.	<p>Turystyka i rekreacja</p> <p>Zajęcia mają na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pokazanie uczestnikom jak ważny dla człowieka jest kontakt z przyrodą, która przyczynia się do regeneracji sił psychofizycznych, zdobywania wiedzy, relaksuje oraz uczy, - zachęcanie uczestników do poznania tradycji, kultury narodowej i przyrody ze szczególnym uwzględnieniem regionu, w którym mieszkamy, - organizowanie wycieczek oraz aktywne w nich uczestniczenie – z uwzględnieniem aktualnej sytuacji epidemiologicznej i związanych z nią procedur bezpieczeństwa, - wyszukiwanie za pomocą Internetu ciekawych miejsc w Polsce w celu wyjazdu na wycieczkę, - zdobycie umiejętności zorganizowania wyjazdu rekreacyjnego, sprawdzenie dojazdu, wynajęcie noclegu, sprawdzenie ciekawych miejsc do zwiedzania w danej okolicy. 	<p>Osoba prowadząca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruktor terapii zajęciowej. <p>Wspierający:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opiekun 	7	Praca ciągła, w zależności od potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki (wyjazdy, wycieczki) przez cały rok.	<p>Silwoterapia.</p> <p>Wycieczki.</p> <p>Wyjazdy.</p> <p>Praca z komputerem z wykorzystaniem Internetu.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jest zmotywowany do wychodzenia z domu, - potrafi racjonalnie spożytkować czas wolny, - rozwija wiedzę i zainteresowania, - zdobywa umiejętności organizacyjne, - potrafi wyszukać potrzebne informacje z wykorzystaniem Internetu.

X. UMOŻLIWIENIE UCZESTNIKOM SKIEROWANYM NA POBYT DZIENNY SPOŻYWANIA GORĄCEGO POSIŁKU						
1.	W ramach uczestnictwa w zajęciach w ŚDS uczestnik spożywa gorący posiłek, który przygotowywany jest w pracowni gospodarstwa domowego w ramach treningu kulinarnego.	Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej.	7	Codziennie	Trening kulinarny	Poprzez zapewnienie mu podstawowej potrzeby fizjologicznej człowieka (jedzenia). Uczestnik czuje się bezpieczny, spokojniejszy, zaopiekowany.
XI INNE FORMY POSTĘPOWANIA PRZYGOTOWUJĄCE DO UCZESTNICTWA W WARSZTATACH TERAPII ZAJĘCIOWEJ LUB PODJĘCIA ZATRUDNIENIA						
1.	<p>Kontynuowanie zajęć mających na celu nabywanie i utrwalenie umiejętności niezbędnych do przekierowania do Warsztatów Terapii Zajęciowej lub Zakładu Aktywizacji Zawodowej min.:</p> <p>Terapia zajęciowa - ma na celu usprawnianie poprzez zastosowanie różnych planowych i celowych zajęć typu manualnego, jej celem jest też pobudzenie do spontanicznej twórczości, zaspokojenie u uczestników potrzeby osiągnięcia sukcesu, użyteczności, ponieważ daje namiastkę pracy zawodowej; w jej ramach odbywają się następujące typy zajęć: - zajęcia rękodzielniczo-krawieckie - mają na celu usprawnienie koordynacji</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej,</p> <p>Wspierająco: - kierowca/opiekun</p>	7	Praca ciągła przez cały rok, codziennie. Pracownia gospodarstwa domowego – 2 godz., pracownia usprawniania ruchowego - 2 godz., pracownia komunikacji i umiejętności społecznych – 2 godz., pracownia informatyczno-	<p>Treningi indywidualne/grupowe, Metoda zadaniowa Instruktaż pokazowy Instruktaż słowny Demonstracja Trening indywidualny /grupowy Metoda nauczania praktycznego – rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenia, instruktaż.</p>	<p>Uczestnik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi napisać dokumenty potrzebne do podjęcia pracy, - potrafi dokładnie wykonać powierzone czynności, - jest punktualny, potrafi wykonać pracę w określonych normach czasowych, z uwzględnieniem staranności wykonania, - przestrzega dyscypliny czasu pracy, - potrafi napisać i skompletować dokumenty potrzebne do podjęcia pracy, - potrafi przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, - chce i wie, gdzie szukać pracy, - będzie miał możliwość odreagowania negatywnych, tłumionych emocji, - wyciszy się, zrelaksuje,

2.	<p>wzrokowo-ruchowej jednocześnie rozładowywanie napięć emocjonalnych, - zajęcia techniczno-plastyczne – mają na celu usprawnienie manualne, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, pobudzanie wyobraźni i wrażliwości, wyciszanie napięć emocjonalnych; - praca z komputerem – nabywanie umiejętności obsługi komputera oraz urządzeń peryferyjnych, korzystania z zasobów Internetu, poszerzanie kompetencji zawodowych, kształtowanie umiejętności pisania dokumentów aplikacyjnych oraz odpowiadania na oferty pracy.</p> <p>Ergoterapia - jej celem jest zdobywanie i poszerzanie kompetencji zawodowych przez uczestników przewlekle psychicznie chorych do podjęcia pracy w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy; ma na celu nabycie przez uczestników odpowiedzialności</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej,</p> <p>Wspierająco: - kierowca/opiekun</p>	2	<p>komputerową – 2 godz., pracownia artystyczna i ogrodnicza – 2 godz.</p> <p>Praca ciągła przez cały rok. Wszystkie pracownie.</p>	<p>Trening indywidualny /grupowy Metoda nauczania praktycznego – rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenia, instruktaż</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wzmocni poczucie własnej wartości, - wzmocni poczucie sprawczości „chęć-mogę-potrafię”, - dostrzeże piękno w otaczającym go świecie (walory estetyczne przedmiotów, zjawiska w przyrodzie, różnorodność barw itp.), - będzie zwracał większą uwagę na staranność wykonanej pracy, - usprawni pracę rąk w zakresie percepcji dotykowej i sprawności manipulacyjnej palców i dłoni, - rozwinie swoją wyobraźnię i kreatywność, spostrzegawczość, samodzielność w działaniu, - wzbogaci życie emocjonalne, - potrafi uprawiać i pielęgnować rośliny w ogrodzie, - dostrzega korzyści wynikające z uprawy i spożywania roślin ekologicznych, - zdobędzie umiejętność zaplanowania czasu wolnego,
----	---	--	---	--	---	---

3.	<p>za zadanie, pobudzenie celowej aktywności, odkrywanie mocnych stron, podnoszenie przez nich własnej samooceny (pewności i wiary w siebie) i zaspokajanie potrzeby użyteczności;</p> <p>Hortikuloterapia - Uczestnicy zdobywają/ utrwalają umiejętność dbania o teren przylegający bezpośrednio do ośrodka. Każdego roku zakładany jest ogródek warzywny. Uczestnicy wykonują tam prace sezonowe - wiosną sieją i sadzą rośliny, latem pielęgnują je i podlewają, a jesienią grabią liście i przygotowują ogródki do zimy. Dzięki temu poznają zasady uprawy i cykli życiowych roślin, ale także nabywają praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami ogrodniczymi takimi jak: kosiarka, szpadel czy sekator, które mogą im się przydać. Uczą się systematyczności, planowania i odpowiedzialności za zadania.</p>	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej, Wspomagająco: - opiekun.</p>	4	<p>W okresie od IV-X 2025 r. w miarę potrzeb wynikających z specyfiki zajęć.</p>	<p>Trening indywidualny /grupowy Metoda nauczania praktycznego – rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenia, instruktaż</p>	<p>- organizacja stanowiska pracy i przebiegu prostych czynności związanych z wykonywaniem prac w ogrodzie, - rozwijanie umiejętności samokontroli tempa pracy, - integracja z innymi uczestnikami, - zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonywane zadanie oraz powierzone materiały, - nabycie umiejętności technicznych przy wykonywaniu prostych prac gospodarskich.</p>
----	--	--	---	--	--	--

4.	<p>Zajęcia techniczne - w ramach zajęć uczestnicy będą wykonywać (w miarę swoich możliwości psychofizycznych) takie czynności jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czyszczenie listew i kawałków drewna, rysowanie oraz wycinanie w deskach różnorodnych konturów wykorzystywanych w trakcie zajęć w pracowni artystycznej, - szpachlowanie dziur, dorabianie farby, malowanie ławek, - dokonywanie drobnych napraw na terenie ośrodka. 	<p>Osoba prowadząca: - instruktor terapii zajęciowej. Wspierająco: - opiekun.</p>	3	Zajęcia prowadzone przez cały rok, w miarę potrzeb wynikających z specyfiki zajęć.		
XII Usługa transportowa						
1.	<p>Dowóz uczestników do placówki i odprowadzenie do miejsca zamieszkania. Uczestnicy dowożeni są naszym środkiem transportu.</p>	Kierowca.	6 uczestników. W tym 5 osób z terenu gminy Mała Wieś, 1 z terenu Gminy Bulkowo, jedna osoba dociera samodzielnie.	Usługa świadczona przez cały rok.	Dzięki transportowi realizowanemu przez jednostkę uczestnicy mogą dotrzeć na zajęcia, ponieważ na naszym terenie praktycznie nie mamy komunikacji publicznej.	

XIII Szkolenia kadry					
1.	Organizacja szkoleń i doskonalenie pracowników, udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych (tematyka szkolenia dobierana jest na bieżąco, w zależności od potrzeb zgłaszanych przez pracowników). Ponadto na bieżąco realizowane są wszystkie szkolenia wynikające z przepisów prawa pracy.	Kierownik	9 pracowników	Szkolenie zewnętrzne realizowane jest minimum raz na 6 miesięcy. W roku 2025 planowane są dwa szkolenia zewnętrzne oraz 2 szkolenie wewnętrzne.	
XIV Spotkania Zespołu Wspierająco-Aktywizującego					
1.	Spotkania Zespołu Wspierająco – Aktywizującego, omawiane są bieżące sprawy dotyczące uczestników oraz ich dokumentacji.	Kierownik	Zespół Wspierająco - Aktywizujący	Raz w miesiącu. W przypadku konieczności omówienia dodatkowych, nieprzewidzianych zdarzeń spotkania odbywają się dwa razy w miesiącu lub na prośbę członka ZWA.	
XV Współpraca ŚDS z innymi instytucjami					
1	Współpraca ze społecznością lokalną, instytucjami pozarządowymi oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych w celu poprawy funkcjonowania osób przewlekle psychicznie chorych. Współpraca z Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej w Małej Wsi oraz Bulkowie w	Wszyscy pracownicy jednostki.	7	Praca ciągła przez cały rok	Uczestnik: - otrzymuje pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze urzędowej (pomoc w napisaniu pisma urzędowego, wypełnieniu wniosku oraz różnego rodzaju druków), - zdobywa umiejętność rozmowy z urzędnikiem, - zwiększa zaradność, samodzielność i niezależność życiową, - zwiększa poczucie własnej wartości („ktoś mi pomógł-jestem dla niego ważny”), - zwiększa wiarę w swoje możliwości,

<p>celu zapewnienia jak najlepszej opieki i wsparcia dla uczestników w tym: wydawanie decyzji administracyjnych kierujących do ośrodka, przeprowadzanie wywiadów środowiskowych, bieżąca wymiana informacji na temat sytuacji rodzinnej, bytowej uczestnika.</p> <p>Współpraca z Ośrodkami zdrowia na terenie Gminy Mała Wieś oraz Gminy Bulkowo w celu zapewnienia podstawowej opieki zdrowotnej.</p> <p>Planujemy współpracę z następującymi jednostkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gmina Mała Wieś, • Gmina Bulkowo, • PCPR Płock, • Stowarzyszenie „Stary Młyn” w Bodzanowie, • Gminne Centrum Kultury „MultiOsada” w Małej Wsi, • Koło Gospodyń Wiejskich „Okraski” w Starych Gałkach. • Fundacja „Salomon” oraz prowadzony przez fundację Sklep Charytatywny 	<p>Kierownik. Instruktor terapii zajęciowej wyznaczony przez kierownika</p>	<p>7</p>		<p>Rodziny uczestników otrzymują pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.</p>
--	---	----------	--	--

	<p>„Kopalnia” w Warszawie,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szkołami Podstawowymi z terenu gminy Mała Wieś i Bulkowo, • 21 Wielopoziomowa Drużyna Harcerska „Carpe Diem”. 					
XVI Organizacja imprez zgodnie z harmonogramem rocznym						
1.	<p>Imprezy organizowane są zgodnie z załączonym harmonogramem, który stanowi załącznik nr 2 do planu.</p> <p>Imprezy integracyjne organizowane poza ośrodkiem: udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez inne środowiskowe domy, domy pomocy społecznej, stowarzyszenia, warsztaty terapii zajęciowej.</p> <p>Udział w przeglądach twórczości osób niepełnosprawnych, konkursach zarówno organizowanych wewnątrz jak i na zaproszenie z zaprzyjaźnionych placówek, ośrodków kultury itp.</p>	<p>Wszyscy pracownicy.</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej.</p> <p>Instruktor terapii zajęciowej.</p>	<p>7</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Praca zgodnie z załączonym harmonogramem</p>	<p>Wyjazdy. Konkursy. Udział w warsztatach. Organizacja wydarzeń i apeli okolicznościowych. Organizacja spotkań na terenie domu.</p>	<p>Uczestnik aktywnie bierze udział w życiu społecznym oraz kulturalnym. Zwiększa umiejętności komunikacyjne i społeczne. Aktywnie spędza czas wolny.</p>

XVII Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi						
1.	Fizjoterapia. Ma na celu poprawę kondycji psychofizycznej uczestnika, niwelowanie napięcia mięśniowego, walkę z ograniczeniami ruchowymi, poprawę i utrzymanie sprawności motorycznej, podtrzymywanie zdolności uczestników do samodzielnego funkcjonowania.	Fizjoterapeuta	7	Od I – XII 2025 r. w wymiarze 38 godzin miesięcznie w formie zajęć grupowych lub indywidualnych (w zależności od aktualnych potrzeb uczestników).	Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Ćwiczenia bierne i czynne. Compex Drenaż limfatyczny. Ćwiczenia z użyciem sprzętu rehabilitacyjnego. Pinopresura.	Poprawa kondycji fizycznej. Zwiększenie zakresu ruchu. Niwelowanie napięcia mięśniowego. Poprawa sprawności motorycznej. Poprawa nastroju, samooceny Uczestników.
2.	Wyjazdy na pływalnię.	Instruktor terapii zajęciowej. Kierowca/opiekun.	4	W okresie od III do XII 2024r. Raz na dwa miesiące. Cały wyjazd z dojazdem oraz powrotem zajmie około 4 godzin.	Zajęcia na pływalni	Poprawa sprawności fizycznej Uczestnika. Aktywne spędzanie czasu wolnego. Nabywanie umiejętności zachowania się w miejscach publicznych.

Sporządził: *Małgorzata HJC* 20.01.2025
2 up. kierownika
Data i podpis

WÓJT GMINY
Mała Wieś
Zatwierdził: *18.01.2025* *ALB: a Dynarek*
Data i podpis

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Starych Święcicach
Stare Święcice 22, 09-460 Mała Wieś
NIP:7743225496 REGON:362965820

Ramowy Tygodniowy Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach na rok 2025

Od – do	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00-9.00	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć	Zapewnienie opieki uczestnikom podczas dowozu na zajęcia, przyjazd do ośrodka, przygotowanie do zajęć
9.00 – 9.30	Trening higieniczny		Trening higieniczny	Trening higieniczny	Trening higieniczny
9.30-10.00		Trening budżetowy	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny
10.00 – 10.30	Trening interpersonalny		Trening umiejętności społecznych	Trening umiejętności społecznych	Trening komunikacyjny
10.30-11.00	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna	Terapia ruchowa – gimnastyka poranna
11.00- 13.00	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej. Zmiana pracowni następuje co tydzień	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.	Terapia zajęciowa w pracowni gospodarstwa domowego/usprawniania ruchowego/umiejętności i komunikacji społecznych/komputerowo-informatycznej/artystycznej i ogrodniczej.
13.00- 13.15	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
13.15-13.45	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych	Trening umiejętności praktycznych/porządkowych
13.45 – 14.15	Trening rozwijania zainteresowań literaturą	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi	Trening spędzania czasu wolnego - muzykoterapia.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem.	Trening spędzania czasu wolnego - filmoterapia.
14.15-15.00	Trening spędzania czasu wolnego w tym gry planszowe, zabawy integracyjne, spędzanie czasu na świeżym powietrzu.	Trening korekcyjno-kompensacyjny		Trening umiejętności społecznych	
15.00-16.00	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.	Uzupełnianie dokumentacji. Zapewnianie opieki uczestnikom podczas odwozu po zajęciach.

Trzy razy w miesiącu w czwartki od godziny 9.00 do godziny 14.00 do dyspozycji uczestników pozostaje psycholog.

Sześć razy w miesiącu w 4 poniedziałki od godz. 8.00 do godziny 14.00 oraz w dwie środy od godziny 8.00 do 15.00 do dyspozycji uczestników pozostaje fizjoterapeuta

HARMONOGRAM PLANOWANYCH ZADAŃ, IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH I SPOTKAŃ NA ROK 2025

Zadania, imprezy okolicznościowe i spotkania zaplanowane na rok 2025 mogą ulec zmianie z uwagi zgłoszonych i zauważonych potrzeb oraz możliwości finansowych jednostki.

Styczeń

- Zebrania społeczności Domu
- Imieniny miesiąca
- Aktywne uczestnictwo w XXXI Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- Zabawa karnawałowa- wyjazd na spotkanie integracyjne do ŚDS Słupno

Luty

- Imieniny miesiąca
- Obchody 9 rocznicy otwarcia Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Świącicach.
- Dzień Zakochanych, zabawy i konkursy muzyczne- zabawa walentynkowa na terenie domu.
- Wyjazd do kina na spektakl filmowy

Marzec

- Obchody Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzny - występ okolicznościowy przygotowany przez uczestników
- Imieniny miesiąca
- Warsztaty kulinarne – przygotowanie ostatecznych smakołyków: faworków i pączków.
- Tradycyjne obchody Pierwszego Dnia Wiosny.

Kwiecień

- Zebranie społeczności Domu - wybory do Rady Uczestników.
- Imieniny miesiąca.
- Wyjazd na rekolekcje wielkopostne.
- Konkurs na najładniejszą kartkę wielkanocną.
- Udział w gminnym kiermaszu świątecznym w Małej Wsi.
- Udział w kiermaszu świątecznym organizowanym przez Grupę Orlen.
- Uroczyste Śniadanie Wielkanocne.

Maj

- Akademia z okazji Dnia Konstytucji Narodowej.
- Obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych.
- Imieniny miesiąca.
- Obchody międzynarodowego Dnia Herbaty.

Czerwiec

- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Bulkowo” - wystawa prac artystycznych uczestników.
- Grill integracyjny z rodzinami uczestników z okazji rozpoczęcia lata. Zabawy sportowe na świeżym powietrzu.
- Dni Humoru i Satyry – integracja uczestników ze środowiskiem lokalnym wyjazd do Domu Pomocy Społecznej w Zakrzewie.
- Imieniny miesiąca.

Lipiec

- Zebranie społeczności Domu.
- Wyjazd nad jezioro – letnie plażowanie.
- Imieniny miesiąca.
- Udział w pikniku integracyjnym „Rozpoczęcie Lata” organizowanym przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Słupnie.

Sierpień

- Uroczysta Msza Święta na terenie Środowiskowego Domu Samopomocy w Starych Święcicach.
- Imieniny miesiąca.
- IV Piknik Przyjaźni w Środowiskowym Domu Samopomocy w Starych Święcicach.

Wrzesień

- Obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej.
- Uczestnictwo w „Biesiadzie Dożynkowej” organizowanej przez Dom Pomocy Społecznej „Nad Jarem”.
- Uczestnictwo w „Dniach Gminy Mała Wieś” - przygotowanie stołu regionalnego oraz wystawa prac artystycznych.
- Uczestnictwo w „Święcie Plonów” – Gmina Blichowo.
- Imieniny miesiąca.

Październik

- Zebranie społeczności Domu.
- Imieniny miesiąca.
- Grzybobranie. Wyjazd do lasu.
- Obchody Dnia Dyni. Zabawa integracyjna z tańcami.
- Wspólny wyjazd na cmentarz z okazji Dnia Wszystkich Świętych.

Listopad

- Akademia z okazji Narodowego Święta Niepodległości.
- Bal Andrzejkowy – impreza integracyjna z ŚDS Słupno, ŚDS Wyszogród.
- Konkurs na najpiękniejszą ozdobę Bożonarodzeniową.
- Imieniny miesiąca.

Grudzień

- Mikołajki – wspólne dekorowanie budynku na nadchodzące święta.
- Warsztaty kulinarne z zakresu pieczenia i dekorowania pierników.
- Udział w Gminnym Kiermaszu Świątecznym w Małej Wsi.
- Udział w kiermaszu świątecznym organizowanym przez Grupę Orleń.
- Wspólne kolędowanie- spotkanie z rodzinami uczestników oraz przyjaciółmi Domu „Spotkanie opłatkowe”.
- Zebranie społeczności Domu – podsumowanie minionego roku.

Udział uczestników w obrzędach katolickich jest dobrowolny.

*Godnym Akcie
z up. Starowitka*

Środowiskowy Dom Samopomocy
w Starych Święcicach
Stare Święcice 22, 09-460 Mała Wieś
NIP:7743225496 REGON:362965820