

**Plan pracy ŚDS w Środowiskowym Domu Samopomocy w Czarnowie na 2026 r.**

| Lp. | Usługi świadczone w ŚDS w roku 2024                                                                                                                                                                                                                                            | Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania | Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba) | Wymiar czasu/częstotliwość                                                        | Forma zajęć/treningów/usług; indywidualne/grupowe                                                                                                    | Przewidywane efekty                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| I.  | <b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu:</b><br><b>- trening samoobsługi;</b><br><br>Samodzielne ubieranie się (zapinanie guzików, suwaka, sznurowanie obuwia), -<br>b) Samodzielne jedzenie, mycie rąk, ubieranie się, zgłaszanie i załatwianie potrzeb fizjologicznych. | Starszy terapeuta zajęciowy, opiekun               | 25 osób                                           | Codziennie, podczas prowadzenia zajęć i świadczonych usług<br><br>zajęcia grupowe | Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności                                                                                      | wypracowanie nawyku samodzielnego funkcjonowania             |
| 1.  | <b>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny</b><br>a) Nabywanie i doskonalenie umiejętności związanych z dbaniem o wygląd zewnętrzny                                                                                                                                               | Starszy terapeuta, opiekun                         | 25                                                | Zajęcia grupowe<br><br>1 raz w tygodniu, w każdą środę, 1 godzina                 | Trening praktyczny, instruktaż słowny, met. asymilacji wiedzy, met. problemowe                                                                       | wypracowanie nawyku samodzielnego dbania o wygląd zewnętrzny |
| 2.  | <b>Trening nauki higieny</b><br><br>-korzystanie z prysznica,<br>-toaleta całego ciała, mycie rąk,<br>-higiena jamy ustnej,<br>-pielęgnacja paznokci, włosów.<br>*utrzymywanie właściwej higieny osobistej i otoczenia                                                         | Terapeuci                                          | 25                                                | Codziennie od poniedziałku do piątku po 25 minut                                  | Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, dialog indywidualny i grupowy, prezentacja, met. asymilacji wiedzy, met. problemowe | wypracowanie nawyku samodzielnego dbania o higienę           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |    |                                                                    |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | <b>Trening kulinarny</b><br>a) Nabywanie i doskonalenie umiejętności planowania oraz estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków, wypracowanie społecznie akceptowanej kultury zachowania przy stole, poznanie i przyswajanie prostych przepisów kulinarnych, dobór artykułów spożywczych, poznanie zasad zdrowego odżywiania się, kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i wieczerzy wigilijnej oraz obchodów urodzin uczestników ŚDS, dekoracja stołu, (przygotowanie potraw, pieczenie ciast | Terapeuta, opiekun | 25 | Zajęcia grupowe, codziennie od poniedziałku do piątku, po 2 godz.  | Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności | nabycie i utrwalenie umiejętności przygotowania posiłków, – nauczanie zasad utrzymywania higieny na stanowisku kuchennym, jak i w trakcie gotowania, – wzrost świadomości dotyczącej prozdrowotnych właściwości mikro i makro składników w diecie |
| 4. | <b>Trening umiejętności praktycznych</b><br>a) obsługa sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza, czajnika elektrycznego, piekarnika, opiekacza, miksera,<br>b) dokonywanie zakupów, porównywanie cen,<br>c) korzystanie z urzędów użyteczności publicznej<br>d) dbałość o odzież i jej naprawa,<br>e) nauka wiązania obuwia,<br>f) przyszywanie guzików,<br>g) umiejętność posługiwania się                                                                                                                                                      | Starszy terapeuta  | 25 | Zajęcia grupowe, codziennie od poniedziałku do piątku, po 30 minut | Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności | - wzrost zaradności w życiu codziennym                                                                                                                                                                                                            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |    |                        |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | zegarem,<br>h) pielęgnowanie roślin<br>i) składanie podpisu na liście obecności,<br>j) prace porządkowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |    |                        |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.  | <b>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</b><br>a) poznanie wartości pieniądza, rozpoznawanie nominałów,<br>b) planowanie i robienie zakupów, orientacja w cenach i dokonywanie obliczeń, nauka gospodarowania własnym budżetem                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Terapeuta odpowiedzialny za trening budżetowy | 25 | W każdy wtorek 1 godz. | Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych | nabycie umiejętności racjonalnego planowania wydatków,<br>– znajomość cen produktów wykorzystywanych w czynnościach życia codziennego – wyjścia do sklepu                                                                                                                                                                                                                                                              |
| II. | <b>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:</b><br>a) kształtowanie umiejętności interpersonalnych, nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy, aktywne słuchanie, asertywność, znalezienie swojego miejsca w grupie, zasady pozytywnej komunikacji, umiejętność rozwiązywania konfliktów, kompromis, wyrabianie umiejętności podejmowania decyzji<br>b) nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych,<br>c) kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, | Terapeuci,                                    | 25 | Od stycznia do grudnia | indywidualne rozmowy i ćwiczenia, zajęcia grupowe. Zebrania społeczności.                          | - wzrost umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych (nawiązywanie i podtrzymywanie rozmowy,<br>- umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowanie aktywnych działań, wywiązywanie się z obowiązków),<br>– nabycie umiejętności podejmowania właściwych decyzji, rozwiązywania problemów i konfliktów oraz zwiększenie kontroli nad własnym życiem,<br>– rozładowanie negatywnych napięć, emocji i agresji, |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                               |                                              |                                                                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | w środkach komunikacji,<br>w urzędach, w instytucjach<br>kultury,<br>d) kształcenie umiejętności<br>współpracy i komunikowania<br>się w grupie na zasadach<br>otwartości, partnerstwa,<br>wzajemności i solidarności;                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                               |                                              |                                                                                                             |                                                             | – wzrost pozytywnych<br>relacji wśród<br>uczestników,<br>– nabycie nowych<br>doświadczeń i<br>niezbędnej wiedzy w<br>radzeniu sobie z<br>codziennymi problemami                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.   | <b>Kształtowanie pozytywnych relacji<br/>uczestnika z osobami bliskimi,<br/>sąsiadami i innymi osobami w<br/>czasie zakupów,<br/>w środkach komunikacji<br/>publicznej, urzędach, instytucjach<br/>kultury</b><br>- nawiązywanie i podtrzymywanie<br>kontaktów społecznych, stosowanie<br>się do odpowiedniego zachowania w<br>miejscach publicznych, używanie<br>form grzecznościowych<br><br><b>ZEBRANIA SPOŁECZNOŚCIOWE</b><br><br>- wspólne omawianie wybranych<br>zagadnień oraz spraw bieżących, | Starszy terapeuta,<br>Terapeuta<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Kierownik, Starszy<br>terapeuta,<br>Terapeuci, opiekun | 25<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>25 | 3 razy w<br>tygodniu, po 30<br>minut<br><br>zajęcia grupowe<br><br><br><br><br><br><br>2 razy w<br>tygodniu | Pogadanka,<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>pogadanka | - poprawa relacji<br>uczestnika z osobami<br>bliskimi, sąsiadami,<br>- nabycie umiejętności<br>nawiązywania i<br>podtrzymania rozmowy,<br>samodzielnego<br>podejmowania decyzji,<br>umiejętnego słuchania<br><br><br><br><br>- poprawa<br>funkcjonowania<br>uczestników, eliminacja<br>negatywnych norm i<br>obyczajów w<br>zachowaniach<br>społecznych,<br>- orientacja w otoczeniu<br>oraz własnej motywacji<br>oraz własnej sytuacji, |
| III. | <b>Trening umiejętności<br/>komunikacyjnych:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                               |                                              | Od stycznia do<br>grudnia                                                                                   |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.   | <b>W tym z wykorzystaniem<br/>alternatywnych i wspomagających<br/>sposobów porozumiewania się, w</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Terapeuci                                                                                                                     | 7                                            | 2 razy w<br>tygodniu<br>- poniedziałek- 1                                                                   |                                                             | - wzrost<br>umiejętności<br>interpersonalnych,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |    |                                       |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p><b>przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobór metody komunikacji dla uczestnika. Dla każdego użytkownika dobiera się najodpowiedniejszą dla niego metodę w zależności od jego potrzeb oraz predyspozycji.</li> <li>- Umożliwienie oraz ułatwienie sposobu komunikowania się z otoczeniem poprzez : stworzenie możliwości nauki rozumienia i używania alternatywnego ośrodka komunikacji bez potrzeby stosowania mowy werbalnej np. w oparciu o znaki manualne, odczytywanie, „mowy ciała, znaki graficzne, pismo. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć</li> </ul> |                                         |    | <p>godz.</p> <p>- wtorek – 1 godz</p> |                                                         | <p>-umiejętne współdziałanie w grupie, rozwój sfery emocjonalnej poprzez z większe nie możliwości poprawnego i twórczego porozumiewania się w różnych sytuacjach, współdziałanie w grupie podczas zajęć</p>                                                                                                                                      |
| IV. | <p><b>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) rozwijanie zainteresowania Internetem, literaturą, audycjami telewizyjnymi i radiowymi, filmem,</li> <li>b) gry towarzyskie,</li> <li>c) zajęcia muzyczne i teatralne,</li> <li>d) biblioterapia,</li> <li>e) udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych,</li> <li>f) organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych</li> <li>g) rozwijanie zainteresowań</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <p>Terapeuta</p> <p>Muzykoterapeuta</p> | 25 | <p>w każdy piątek, 1 godzina</p>      | <p>Zajęcia grupowe</p> <p>- wyjście do kina i radia</p> | <p>-Umiejętne gospodarowanie wolnym czasem,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozwój różnorodnych zainteresowań,</li> <li>– wzmocnienie poczucia własnej wartości i poprawa samooceny,</li> <li>– wyrażanie emocji w sposób społecznie akceptowany,</li> <li>– zwiększenie poczucia solidarności i przynależności do grupy</li> </ul> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                          |                                             |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | plastycznych, muzycznych, technicznych, h) zajęcia relaksacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                          |                                             |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. | <b>Trening rozwijania zainteresowań literaturą</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kierownik Gminnej Biblioteki Publicznej- wolontarystycznie | 25                       | Grupowe i indywidualne wypożyczanie książek | Czytanie                     | - budzenie i rozwijanie ciekawości poznawczej uczestników poprzez bezpośrednie obcowanie z książką,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2. | <b>Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi</b><br>Kształtowanie potrzeby pożytecznego spędzania czasu wolnego oraz rozwijania własnych zainteresowań poprzez korzystanie z radia i telewizji,<br>- doskonalenie wiedzy oraz umiejętności z zakresu obsługi sprzętu RTV,<br>- zaznajomienie z różnorodnością form programowych oraz ze sposobami pozyskania na ich temat,<br>- zwiększanie zainteresowania filmami fabularnymi i dokumentalnymi oraz audycjami radiowymi, | Terapeuci, opiekun                                         | 25 uczestników           | Grupowe wyjście do kina i radia             | Od stycznia do grudnia       | Uczestnicy nabędą nowe kompetencje podtrzymującą lub rozwijającą posiadane umiejętności w zakresie zwiększanie swojej aktywności, zagospodarowania swojego czasu wolnego, samodzielnie lub z pomocą opiekuna. Uczestnik potrafi rozsądnie i pożytecznie spędzić czas korzystając z zasobów radia i telewizji dzięki czemu rozwija swoją wiedzę,<br>- Uczestnik zwiększył swoją samodzielność w zakresie obsługi sprzętu RTV. |
| 3. | <b>Trening rozwijania zainteresowań Internetem</b><br>- Kształtowanie umiejętności efektywnego wykorzystania komputera, rozwijania własnych zainteresowań,<br>- Nabywanie wiedzy teoretycznej                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | terapeuta                                                  | 25 uczestników po 5 osób | Od stycznia do grudnia                      | Zajęcia po 3 osoby w grupach | - Potrafi samodzielnie włączyć i wyłączyć komputer,<br>- potrafi korzystać z przeglądarki internetowej,<br>- potrafi korzystać z ,profilu                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |    |                                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | oraz praktycznej z zakresu obsługi sprzętu komputerowego,<br>- umiejętność korzystanie z przeglądarki internetowej oraz programów komputerowych np. WORD,<br>założenie Facebook i instagrama                                                                                                                            |           |    |                                                   |                                                                                                                         | społecznościowych                                                                                                                                      |
| V.   | <b>Poradnictwo psychologiczne</b><br><br>Udział w spotkaniach z psychologiem mają na celu: rozwiązywanie trudnych emocjonalnie problemów uczestników, wsparcie dla rodzin uczestników w zakresie funkcjonowania uczestników, rozładowanie napięcia spowodowanego chorobą i monitorowanie stanu psychicznego uczestników | psycholog | 25 | 4 razy w miesiącu- w każdy piątek 4 godziny       | Spotkania indywidualne i zajęcia grupowe. Rozmowy, badania wyspecjalizowane metodami badawczymi, opinie psychologiczne. | nabycie coraz większej samodzielności w rozwiązywaniu własnych problemów,<br>- poszukiwanie prawidłowych rozwiązań akceptowanych społecznie            |
| VI.  | <b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych</b><br><b>Uczestnicy otrzymują pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach</b>                                                                                                                | Terapeuci | 25 | Od stycznia do grudnia według potrzeb uczestników | Praca indywidualna ukierunkowana na uczestnika. Współpraca z rodzinami i opiekunami prawnymi uczestników                | Pomoc i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach i innych instytucjach                          |
| VII. | <b>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:</b><br>a) Pomoc w uzgadnianiu i pilnowaniu wizyt lekarskich, przy zakupie leków, pomoc w dotarciu do lekarza. Współpraca z rodziną, obserwacja uczestnika                                                                                                     | Terapeuci | 25 | W zależności od potrzeb uczestników,              | Rozmowy indywidualne. Konsultacje.                                                                                      | Zapewnienie opieki lekarskiej w razie potrzeby,<br>- wychwycenie niekorzystnych zmian w organizmie,<br>- wykształcenie świadomości o swojej chorobie i |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |    |                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | w trakcie zajęć,<br>b) Konsultacje pielęgniarские: monitorowanie stanu zdrowia uczestników, pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy we krwi, udział w pogadankach tematycznych o konieczności dbania o zdrowie i zdrowy styl życia, monitoring systematycznego przyjmowania leków, |           |    |                                                            | Rozmowy indywidualne. Konsultacje. | sposobów radzenia sobie z jej objawami                                                                                                                                                                                                |
| 1.    | <b>Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza</b>                                                                                                                                                                                                                                 | terapeuta | 25 | W zależności od potrzeb uczestników, praca przez cały rok, | Praca indywidualna                 | Uczestnicy będą systematycznie korzystać ze wsparcia i starać się samodzielnie pilnować terminów wizyt lekarskich. Uzyskają wiedzę i kompetencje dotyczącą zdrowia, będą dbali o swoje zdrowie i stosowali się do zaleceń lekarskich. |
| 2.    | <b>Pomoc w zakupie leków</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | Terapeuta | 25 | W zależności od potrzeb uczestników, praca przez cały rok, | Praca indywidualna                 | Uczestnicy będą mogli samodzielnie lub z pomocą opiekuna wykupić niezbędne leki.                                                                                                                                                      |
| 3.    | <b>Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia</b><br>Zapewnienie dowozu uczestnikowi do danej placówki.                                                                                                                                                                               | Terapeuta | 25 | W zależności od potrzeb uczestników przez cały rok         | Praca indywidualna                 | Ułatwienie uczestnikowi dotarcia do jednostek ochrony zdrowia.                                                                                                                                                                        |
| VIII. | <b>Niezbędna opieka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |    |                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.    | w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu                                                                                                                                                           | Terapeuci | 7  | Codziennie, odpowiednio do potrzeb uczestników,            | Praca indywidualna                 | - dążenie do zwiększenia możliwości uczestnictwa w codziennych                                                                                                                                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |    |                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|-------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji</p> <p>zapewnienie niezbędnej opieki,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, w tym potrzeby poczucia bezpieczeństwa i przynależności,</li> <li>- aktywizacja do 11 samodzielności w zakresie samoobsługi,</li> <li>- dążenie do zwiększenia możliwości uczestnictwa w codziennych aktywnościach, uspołecznianie, wpajanie zasad, kształtowanie prawidłowych postaw społecznych,</li> <li>- ograniczenie zachowań trudnych i destruktywnych,</li> <li>- wspieranie komunikacji niewerbalnej, poprzez korzystanie z tabletów</li> <li>- bezpieczeństwo uczestników w czasie dowozu i odwozu,</li> <li>- odpowiednie i szybkie reagowanie na zmiany stanu psychofizycznego uczestników</li> </ul> |                |    |                   |       | <p>aktywnościach, uspołecznianie, wpajanie zasad, kształtowanie prawidłowych postaw społecznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ograniczenie zachowań trudnych i destruktywnych,</li> <li>- wspieranie komunikacji niewerbalnej, poprzez korzystanie z tabletów</li> <li>- bezpieczeństwo uczestników w czasie dowozu i odwozu,</li> <li>- odpowiednie i szybkie reagowanie na zmiany stanu psychofizycznego uczestników</li> </ul> |
| IX. | <b>Terapia ruchowa:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Fizjoterapeuta | 25 | 1 raz w tygodniu, | Praca | Rehabilitacja ruchowa:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |         |                        |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Zajęcia usprawnienia fizycznego w i poza ŚDS – rajdy, spacer, wycieczki, udział w spartakiadach , dzień aktywności w naszym domu.</p> <p>Zajęcia usprawnienia fizycznego na terenie ŚDS - grupowe i indywidualne, przy wykorzystaniu wyposażenia sali rehabilitacyjnej, zajęcia fitness, inne.</p> <p>Korekcja wad postawy, zaburzeń statystyki ruchu, kształtowanie koordynacji ruchowej</p> |                                         |         | w każdą środę, 4 godz. | indywidualna, zajęcia grupowe. Ćwiczenia, gimnastyka, gry i zabawy sportowe. Spacer, wycieczki, fizjoterapia, | <p>Zajęcia usprawnienia fizycznego w i poza ŚDS – rajdy, spacer, wycieczki, udział w spartakiadach , dzień aktywności w naszym domu.</p> <p>Zajęcia usprawnienia fizycznego na terenie ŚDS - grupowe i indywidualne, przy wykorzystaniu wyposażenia sali rehabilitacyjnej, zajęcia fitness, aerobic, STEEP i inne.</p> <p>Korekcja wad postawy, zaburzeń statystyki ruchu, kształtowanie koordynacji ruchowej umiejętności, -umiejętność radzenia sobie ze stresem podczas zawodów</p> |
|  | <b>Zumba</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pracownik zatrudniony na umowę zlecenie | 20 osób | Zajęcia grupowe        | 2 razy w miesiącu w poniedziałek 1 godzina                                                                    | <p>Zumba to połączenie tańca i fitnessu, które daje mnóstwo korzyści: spala kalorie i tkankę tłuszczową, poprawia kondycję, wytrzymałość oraz koordynację i gibkość, wzmacnia mięśnie, a przy tym działa jak naturalny</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |

|      |                                                                                                                                            |                                   |    |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                            |                                   |    |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               | antydepresant, redukując stres i poprawiając samopoczucie dzięki wydzielaniu endorfin (hormonów szczęścia). Pomaga również w budowaniu relacji międzyludzkich i poczucia wspólnoty, czyniąc ćwiczenia przyjemnymi i motywującymi                                                                                  |
| X.   | Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)<br>Dom nie zapewnia miejsc całodobowych,              | Nie posiadamy miejsc całodobowych |    |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| XI.  | Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)                                            | Terapeuta opiekun                 | 25 | Ciepłe posiłki wydawane są codziennie w ramach zadań własnych dożywiania z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Goworowie | Podczas wydawania przygotowanych posiłków grupa dyżurująca na kuchni pod nadzorem terapeuty nakrywa do stołów, parzy herbatę, sprząta i dezynfekuje stołówkę i kuchnię. Wstawiają naczynia do zmywarki, następnie umyte odstawiają we właściwe miejsca w segmencie kuchennym. | Uczestnicy będą wiedzieli gdzie w kuchni znajdują się naczynia, których sztućców używać się do danej potrawy. Będą potrafili bezpiecznie korzystać ze sprzętu znajdującego w kuchni, dbać o porządek i higienę w miejscu spożywania posiłków. Mają możliwość spożycia ciepłego posiłku podczas pobytu w placówce. |
| XII. | Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy |                                   | 25 | Zajęcia grupowe                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               | -umiejętność zaplanowania i przygotowania prostego posiłku,<br>-umiejętność zachowania                                                                                                                                                                                                                            |



|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |    |                                                              |                                               |                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>czynności (zwłaszcza związanych z manipulacją małymi przedmiotami, co usprawnia tzw. motorykę małą).</p> <p>b) Uczestnicy doskonalić będą koordynację wzrokowo – ruchową poprzez pracę różnymi technikami artystycznymi (rysunek, lepienie z plasteliny, masy plastycznej, itp.)</p> <p>c) Uczestnicy wykonują prace wykorzystując m.in. kredki (ołówkowe, świecowe, pastele), farby (plakatowe, akwarele, akrylowe, witrażowe, olejne), papier (kolorowy i samoprzylepny), plastelinę, glinę, masy, bibułę, kredę, tusz, grafit, ołówek, nasiona i piasek, serwetki (decoupage), papier</p> |                               |    |                                                              |                                               |                                                                                                                                               |
| XIII. | <p>Usługi transportowe (krótki opis)</p> <p>ŚDS posiada do dyspozycji własny samochód, który zapewnia usługi transportowe uczestnikom. Każdego dnia uczestnicy są dowożeni na zajęcia z miejsca zamieszkania i odwożeni do domu po zajęciach. W czasie dowozów i odwozów uczestników zapewniona jest opieka terapeuty.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Terapeuta, Kierowca, opiekun  | 21 | Codziennie rano od 9.00 – 10.00<br>popołudniu od 16.00-17.00 | Usługa transportu świadczona jest codziennie. | Uczestnicy każdego dnia mają możliwość dotarcia do placówki i korzystania z proponowanych zajęć i treningów.                                  |
| XIV.  | <p>Szkolenie kadry</p> <p>Szkolenia zewnętrzne i wewnętrzne</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kierownik, Terapeuci, opiekun |    | Zgodnie z potrzebami, co najmniej raz na 6 miesięcy          | Szkolenia grupowe i indywidualne,             | Pracownicy podnoszą swoje kompetencje, umiejętności, zdobywają wiedzę, są na bieżąco ze zmianami wprowadzanymi i obowiązującymi w placówkach. |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |   |                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               |   |                                                                                                                  |                                                                                                                                               | Integrują się i potrafią pracować w zespole.                                                                                                                                                                                                                                          |
| XV.    | Spotkania ZWA                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kierownik, terapeuci, opiekun | 7 | Zespół wspierająco – aktywizujący spotyka się w zależności od potrzeb, jednak nie mniej niż 2 razy w ciągu roku. | Spotkania grupowe - omówienie indywidualnych planów wspierająco – aktywizujących, osiągniętych rezultatów a także ewentualnej modyfikacji ich | Dzięki spotkaniom zespołu wspierająco – aktywizującego pracownicy posiadają bieżące informacje dotyczące uczestników, ich funkcjonowania, osiągnięć i rozwoju.                                                                                                                        |
| XVI.   | Współpraca ŚDS z innymi instytucjami<br>a) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie,<br>b) Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Goworowie,<br>c) Gminna Biblioteka Publiczna w Goworowie,<br>d) Parafia Rzymskokatolicka w Goworowie,<br>e) Zakład Gospodarki Komunalnej w Goworowie, | Kierownik, terapeuci, opiekun |   | W zależności od potrzeb i okazji.                                                                                |                                                                                                                                               | Dzięki aktywnemu udziałowi w życiu lokalnym i społecznym uczestnicy nabędą umiejętność funkcjonowania w życiu codziennym, mają możliwość zintegrowania się z lokalną społecznością, poznać przedstawicieli władz lokalnych i instytucji.                                              |
| XVII.  | Zajęcia klubowe (dni, godziny)                                                                                                                                                                                                                                                                   | brak                          |   |                                                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| XVIII. | Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych *                                                                                                                                                                                                                                                |                               | 7 | Harmonogram imprez                                                                                               |                                                                                                                                               | Dzięki możliwości udziału w życiu lokalnym i społecznym uczestnicy mają możliwość zintegrować się z grupą, lokalną społecznością, poznać różne formy spędzanie wolnego czasu, poznać nowe ciekawe miejsca, odkrywać piękno naszych okolic. Wzrośnie samodzielność w życiu codziennym. |
| XIX.   | Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis)<br>Biorąc pod uwagę dalszy rozwój                                                                                                                                                                                                  | Kierownik                     |   |                                                                                                                  | Środowiskowy Dom Samopomocy pozbawiony jest barier                                                                                            | Osoby z niepełnosprawnością intelektualną po skończeniu nauki w obszarze szkolnictwa                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                        |                                    |                          |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>placówki oraz zapotrzebowanie społeczne, należy mieć na uwadze zwiększenie liczby miejsc dla przyszłych uczestników.</p> <p>W roku 2026 jest planowane malowanie całego budynku</p> | Firma zatrudniona przez kierownika | Wszystkie sale w ośrodku | 09-03.26r-13.03.2026r | architektonicznych i jest w pełni wyposażony. Spełnia wymagane standardy zawarte w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r w sprawie środowiskowych domów samopomocy. | specjalnego mają do minimum ograniczone możliwości dalszego rozwoju społecznego. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

**Załącznik nr1**

### **Harmonogram zajęć w tygodniu**

#### **PONIEDZIAŁEK**

09:00-10:00 – przywóz uczestników na zajęcia/ przygotowanie sali do zajęć,

10:00-11.00- Trening umiejętności komunikacyjnych , w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (7 osób)

10.00-12.00- Terapia zajęciowa/ trening kulinarny - grypy

12:00-12:15 – OBIAD

12:5-13.00- trening higieniczny

13.00-14.00- trening umiejętności praktycznych

14.00- 14.15- PODWIECZOREK

14:15-15:00 – spotkanie społeczności

15:00-16:00 – gry i zabawy edukacyjne

16:00-17:00 – powrót uczestników do domu- sprząatanie sali i uzupełnianie dokumentów

## **WTOREK**

09:00-10:00 – przywóz uczestników na zajęcia/ przygotowanie sali do zajęć,

10:00-10.30 – trening higieniczny

10.30-12.00 – terapia zajęciowa/trening kulinarny

12.00- 12.15- OBIAD

12:15-13.15- - Trening umiejętności komunikacyjnych , w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej (7 osób)

13.15- 14.15- Trening umiejętności praktycznych -grupa

14.15-14.30- PODWIECZOREK

14.30-15.00 zebranie społeczności

15:00-16:00 trening budżetowy – praca grupowa

16:00-17:00 – powrót uczestników do domu- sprząatanie sali i uzupełnianie dokumentów

## **ŚRODA**

09:00-10:00 – przywóz uczestników na zajęcia

10.00-10.30– trening higieniczny

10.30-12.00- terapia zajęciowa/trening kulinarny

12:00-12:15 – OBIAD

12:15-13:00 – fizjoterapia- zajęcia grupowe

13.00-15.00- zajęcia ruchowe indywidualne

13.00-14.00- trening zaradności życiowej

14:00-14:15 – przerwa kawowa PODWIECZOREK

14.15- 15:00 – relaksacja/gimnastyka indywidualna

15.00- 16.00 – trening zaradności życiowej

16:00-17:00 – powrót uczestników do domu- sprząatanie sali i uzupełnianie dokumentów

#### **CZWARTEK**

09:00-10:00 – przywóz uczestników na zajęcia

10.00-10.30– trening higieniczny

10.30-12.00- terapia zajęciowa/trening kulinarny

12:00-12:15 – OBIAD

12:15-13:00 – muzykoterapia- zajęcia grupowe

13.00-15.00- zajęcia ruchowe indywidualne

13.00-14.00- trening zaradności życiowej

14:00-14:15 – przerwa kawowa PODWIECZOREK

14.15- 15:00 – relaksacja/gimnastyka indywidualna

15.00- 16.00 – trening zaradności życiowej

16:00-17:00 – powrót uczestników do domu- sprząatanie sali i uzupełnianie dokumentów

#### **PIĄTEK**

09:00-10:00 – przywóz uczestników na zajęcia

10.00-10.30– trening higieniczny

10.30-12.00- terapia zajęciowa/trening kulinarny/ zajęcia z psychologiem indywidualne

12:00-12:15 – OBIAD

12:15-13:00 PSYCHOLOG- zajęcia grupowe 1

13.00-15.00- zajęcia indywidualne z psychologiem- wydawanie opinii - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury/ zajęcia indywidualne z psychologiem

14:00-14:15 – przerwa kawowa PODWIECZOREK

14.15- 15:00 – relaksacja/gimnastyka indywidualna

15.00- 16.00 – trening zaradności życiowej

16:00-17:00 – powrót uczestników do domu- sprząatanie sali i uzupełnianie dokumentów

Załącznik Nr2

| Data/miesiąc | Nazwa imprezy/spotkania                                                                                                                     | Organizator | Uczestnicy spotkania/ wydarzenia | Planowane zaproszenie gości |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Styczeń      | 1. Zakończenie czasu bożonarodzeniowego-<br>Koncert kolęd w wykonaniu uczestników ŚDS, na zakończenie okresu bożonarodzeniowego- w ośrodku. | ŚDS         | Uczestnicy ŚDS                   | NIE                         |
| Luty         | 1. Zabawa karnawałowa w ośrodku. Małe grupy robocze w pomieszczeniach terapeutycznych.                                                      | ŚDS         | Uczestnicy ŚDS                   | NIE                         |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     |                                                                |                                                          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|          | <p>2.Udział uczestników w uroczystej mszy św. w Przemysłu z okazji Obchodów Międzynarodowego Dnia Chorego- delegacja uczestników pod opieką i nadzorem opiekunów prawnych lub faktycznych.</p>                                                                                           |     |                                                                |                                                          |
| Marzec   | <p>1. Rozpoczęcie Wielkiego Postu- udział uczestników ŚDS w Mszy św. w środę popielcową pod nadzorem i opieką rodziców/opiekunów prawnych</p> <p>2. Uroczyste obchody „ Dnia kobiet”- spotkanie integracyjne przy kawie i ciastku, zorganizowane przez uczestników ŚDS i ich opiekun</p> | ŚDS | <p>Uczestnicy ŚDS</p> <p>zatrudniona Kadra oraz uczestnicy</p> | NIE                                                      |
| Kwiecień | <p>1. Uroczyste Śniadanie Wielkanocne w ŚDS.</p>                                                                                                                                                                                                                                         | ŚDS | <p>Uczestnicy domu, oraz zatrudniona kadra</p>                 | <p>TAK</p> <p>Przedstawiciele Urzędu Gminy Goworowo,</p> |

|             |                                                                                                                                                                             |     |                                                   |                                                                    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                                                                                                             |     |                                                   | ksiądz<br>Kierownik GOPS                                           |
| Maj         | Rocznica Konstytucji 3 Maja i Święto Polskiej Flagi, rola symboli narodowych - patriotyczne warsztaty o charakterze edukacyjnym.                                            | ŚDS | Uczestnicy                                        | NIE                                                                |
| Czerwiec    | Piknik z okazji święta Matki i Ojca. Występ uczestników w ogrodzie ŚDS.                                                                                                     | ŚDS | Uczestnicy ŚDS<br>kadra ŚDS<br>zaproszeni goście, | Przedstawiciele Urzędu Gminy Goworowo,<br>ksiądz<br>Kierownik GOP  |
| Lipiec      | Wyjście uczestników do Muzeum Żołnierzy Wyklętych w Ostrołęce                                                                                                               | ŚDS | Uczestnicy ŚDS,<br>kadra                          | NIE                                                                |
| sierpień    | Wycieczka autokarowa<br><br>jednodniowa do miejscowości lub regionu o walorach historyczno – krajoznawczo – wypoczynkowych.<br><br>Propozycję miejscowości uwzględni ZWA po | ŚDS | Uczestnicy kadra                                  | NIE                                                                |
| wrzesień    | Dzień pieczonego ziemniaka- integracja z innymi SDS                                                                                                                         | ŚDS | Uczestnicy, kadra, zaproszeni goście              | Ośrodki z gmin ościennych<br>przedstawiciele władzy gminy Goworowo |
| październik | Wyjście uczestników<br><br>ŚDS na Cmentarz w Goworowie                                                                                                                      | ŚDS | Uczestnicy kadra                                  | NIE                                                                |

|          |                                                                                                                                                                                                           |     |                                                  |                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|          | <p>– zaduma i modlitwa przed zbliżającym się Świętem Zmarłych.</p> <p>Zapalenie zniczy i złożenie kwiatów na grobach naszych zmarłych uczestników</p>                                                     |     |                                                  |                                                           |
| listopad | <p>.Uroczyste obchody</p> <p>Święta Niepodległości. Złożenie kwiatów i zapalenie zniczy na grobach poległych w walce żołnierzy.</p> <p>2. Zabawa Andrzejkowa połączona z tradycyjnymi wróżbami w ŚDS.</p> | ŚDS | <p>Uczestnicy kadra</p> <p>uczestnicy kadra</p>  | NIE                                                       |
| grudzień | <p>1. Mikołajki w ŚDS.</p> <p>2. Uroczysta Wieczera Wigilijna w Placówce</p>                                                                                                                              | ŚDS | <p>Uczestnicy, kadra</p> <p>uczestnicy kadra</p> | <p>Tak</p> <p>przedstawiciele władz gminy oraz ksiądz</p> |