

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy typu „A i B” w Tchórzewie na 2026 r.

Plan pracy w szczególności powinien zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji oraz przewidywane efekty.

Lp.	1. Usługi świadczone w ŚDS w roku 2026 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	2./Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	3.Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	4.Wymiar czasu/ częstotliwość	5.Forma zajęć/ treningów/usług indywidualne/grupowe	6.Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu	Nabycie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym.				
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	<i>terapeuta zajęciowy, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii, opiekun</i>	34	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe/oddzielne dla mężczyzn i kobiet	Nabycie umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny i odzież.
2.	Trening nauki higieny	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii, opiekun</i>	34	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe	Nabycie umiejętności stosowania zasad sanitarnych, dbania o higienę ciała.
3.	Trening kulinarny	<i>terapeuta zajęciowy, opiekun</i>	32	5 razy w tygodniu w wymiarze 4-5 godzin	grupowe	Nabycie umiejętności przygotowania i podania prostego posiłku.

4.	Trening umiejętności praktycznych	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii ,opiekun</i>	34	1 raz w tygodniu w wymiarze 2- 3 godziny	grupowe	Nabycie umiejętności obsługi sprzętu AGD, wykonywania prac porządkowych na terenie ośrodka.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi	<i>terapeuta zajęciowy</i>	32	1 raz w tygodniu w wymiarze 0,5 godziny	grupowe	Nabycie umiejętności z zakresu gospodarowania budżetem.
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, psycholog, starszy instruktor terapii</i>	35	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	grupowe	Nabycie umiejętności z zakresu samoświadomości, empatii, radzenia sobie z samym sobą i w relacji z innymi, aktywnego słuchania, nazywania i ujawniania uczuć, rozwiązywania sytuacji konfliktowych, radzenia sobie ze stresem, samooceny.
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, psycholog, starszy instruktor terapii, opiekun</i>	35	według potrzeb	indywidualne/grupowe	Nabycie umiejętności bycia w towarzystwie innych, korzystania z dóbr kultury, środków komunikacji publicznej, załatwiania spraw urzędowych w zależności od potrzeb.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					

1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii</i>	24	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe	Rozwijanie umiejętności komunikowania się ze światem zewnętrznym poprzez wykorzystanie alternatywnych metod porozumiewania się oraz doskonalenie posługiwania się słowem mówionym, czytaniem, śpiewaniem.
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą.	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii,</i>	10	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe	Rozwijanie zainteresowania literaturą i sztuką.
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi.	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii,</i>	33	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe	Umiejętność wybierania programów tematycznych w zależności od wydarzeń w regionie.
3.	Trening rozwijania zainteresowań internetem	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej,</i>	28	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe	Umiejętność bezpiecznego posługiwania się w portalach

		<i>starszy instruktor terapii</i>				społecznościowych, wyszukiwania informacji
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	<i>terapeuta zajęciowy, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii, opiekun</i>	35	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe	Umiejętność korzystania z dóbr kultury, spotkania ze znaczącymi osobami, przebywanie ze sobą.
5.	Inne..					
5a.	Trening twórczy poprzez sztukę	<i>terapeuta zajęciowy, opiekun</i>	34	4 razy w tygodniu w wymiarze 2 godziny	indywidualne/grupowe	Poznanie różnorodnych technik plastycznych oraz, wykonywanie prac /produktów dzięki którym wyciszą się emocje.
5b.	Trening teatralno-muzyczny	pedagog	32	2 razy w tygodniu w wymiarze 2 godziny	indywidualne/grupowe	Nauczenie się wyrażania uczuć poprzez odgrywanie ról oraz usprawnianie pamięci, prezentowanie dorobku artystycznego na spotkaniach integracyjnych.
5c.	Trening relaksacyjny	<i>terapeuta zajęciowy, pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii, opiekun</i>	35	5 razy w tygodniu w wymiarze 0,5 godziny oraz w zależności od potrzeb i funkcjonowania uczestnika w danym dniu	indywidualne/grupowe	Nauczenie się różnych technik relaksu i odpoczynku.

5d.	Trening ogrodniczy	<i>Pedagog, opiekun</i>	32	2 razy w tygodniu w wymiarze 2 godziny	indywidualne/grupowe	Nauczenie się pielęgnowania i sadzenia kwiatów doniczkowych i ogrodowych, koszenia trawy, wykonywania ozdób ogrodowych.
5e.	Trening zielarski	<i>asystent osoby niepełnosprawnej starszy instruktor terapii, opiekun</i>	32	4 razy w tygodniu w wymiarze 2 godziny	indywidualne/grupowe	Pielęgnowanie, sadzenie, zbieranie oraz wykorzystywanie w celach zdrowotnych ziół.
5f.	Trening techniczny	<i>terapeuta zajęciowy</i>	15	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	indywidualne/grupowe	Nauka wykonania drobnych prac technicznych przez mężczyzn, rozwijanie sprawności manualnych.
V.	Poradnictwo psychologiczne (krótki opis) Poradnictwo świadczone w ramach usług dwa razy w miesiącu.	<i>psycholog</i>	40	2 razy w miesiącu w wymiarze 4 godziny	Indywidualne/grupowe	Poradnictwo psychologiczne na rzecz uczestników, rodzin, pracowników. pod kątem funkcjonowania uczestnika w ŚDS celem poprawy funkcjonowania.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis). Pracownik w ramach delegowania wraz z uczestnikiem załatwia sprawy urzędowe.	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii,</i>	5	według potrzeb	indywidualne	Uzyskanie pomocy i wsparcia podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach, sklepie i innych.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych					
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	<i>opiekun medyczny</i>	3	według potrzeb	indywidualne	Uzyskanie pomocy i wsparcia w formie

						pilnowania i uzgadniania wizyt u lekarza.
2.	Pomoc w zakupie leków	<i>opiekun medyczny</i>	3	według potrzeb	indywidualne	Uzyskanie pomocy i wsparcia przy zakupie leków.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	<i>opiekun medyczny</i>	3	według potrzeb	indywidualne	Uzyskanie pomocy i wsparcia w dotarciu do placówek służby zdrowia.
4.	Trening zdrowotny i lekowy	<i>opiekun medyczny</i>	10	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godzina	grupowe	Nabycie wiedzy na temat choroby oraz wypracowanie umiejętności systematycznego przyjmowania leków
VIII.	Niezbędna opieka w tym dla uczestników niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	<i>terapeuta zajęciowy pedagog ,asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii, opiekun</i>	35- wszyscy uczestnicy a szczególnie z niepełnosprawnościami sprzężonymi,	codziennie podczas pobytu i transportu	grupowe	Uzyskanie niezbędnej opieki podczas pobytu i transportu, wyjazdów, posiłku, w toalecie będą czuli się komfortowo i bezpiecznie.
IX.	Terapia ruchowa	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii</i>	35	dwa razy w tygodniu 1 godzina	grupowe	Podniosą sprawność fizyczną i psychiczną oraz rozwiną koordynację ruchową.

1.	Zajęcia sportowe (opis form) zajęcia na powietrzu : spacer, ćwiczenia na otwartej strefie aktywności, nordic walking, rowery, gimnastyka ogólnousprawniająca w ośrodku: pin-pong, bocci, chusta klanza, udział w zawodach i turniejach (tenis stołowy, bocci)	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii</i>	35	według potrzeb	grupowe	Podniosą sprawność fizyczną i psychiczną oraz rozładują napięcia.
2.	Turystyka i rekreacja (zakres, forma) udział w życiu kulturalnym społeczności gminnej, udział w konkursach, wyjazdy do kina, teatru, ogniska, pikniki, dyskoteki, warsztaty	<i>terapeuta zajęciowy pedagog, asystent osoby niepełnosprawnej, starszy instruktor terapii</i>	34	zaplanowanych w harmonogramie imprez oraz według zaistniałych okoliczności	grupowe	Poprzez udział w życiu kulturalnym i społecznym, przełamują się bariery między osobami pełnosprawnymi i niepełnosprawnymi, a także nastąpi integracja uczestników niepełnosprawnych z różnych ośrodków.
3.	Zajęcia z fizjoterapeutą Zajęcia świadczone w ramach usług raz w tygodniu 4 godziny.	<i>fizjoterapeuta</i>	35	1 raz w tygodniu 4 godziny	grupowe i indywidualne ogólnousprawniające dopasowane do potrzeb uczestników	Podniosą sprawność ruchową, rozładują napięcie i poprawią samopoczucie.
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)	Nie dotyczy				
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny	<i>terapeuta zajęciowy, opiekun</i>	35	cztery razy w tygodniu gorący posiłek, jeden raz	grupowe	Poprzez wspólne spożywanie posiłków wśród uczestników

	spożywania gorącego posiłku (krótki opis). Uczestnicy będą mieli możliwość spożywać gorące posiłki przygotowywane w ramach treningu kulinarnego.			w tygodniu kanapki		wytworzy się poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty, zbudują pomiędzy sobą pozytywne relacje.
XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia w tym w warunkach pracy -poznawanie placówek zatrudniających osoby niepełnosprawne, współpraca z PUP	<i>kierownik lub upoważniony przez niego pracownik</i>	6	3 godziny w kwartale	grupowe i indywidualne	nabycie umiejętności niezbędnych do uczestnictwa w WTZ i podjęcia zatrudnienia
XIII.	Usługi transportowe (krótki opis) Uczestnicy będą mieli zapewniony dojazd , docierać będą w odstępie czasowym. Podczas przejazdu uczestników zapewniona będzie pomoc i opieka opiekuna ŚDS Tchórzew. Koszty transportu pokryją samorządy.	<i>Opiekun, terapeuta zajęciowy</i>	34	od poniedziałku do piątku	grupowe	uczestnicy dotrą do ośrodka
XIV.	Szkolenie kadry	<i>kierownik lub upoważniony przez niego pracownik</i>	10	co najmniej raz na 6 miesięcy szkolenia w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych potrzeb	grupowe i indywidualne.	pracownicy zespołu wspierająco-aktywizującego podniosą swoje umiejętności.

XV.	Spotkania ZWA	<i>kierownik lub upoważniony przez niego pracownik</i>	10	co najmniej raz na 6 miesięcy, a także według potrzeb	grupowe	zostaną omówione postępy w realizacji indywidualnych planów postępowania wspierającego-aktywizującego, osiągnięte rezultaty, a także modyfikacje. Poruszane będą tematy organizacyjne.
XVI	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać) CUS Zbuczyn, GOPS Wiśniew, MGOPS Mordy, PCPR Siedlce, UG Zbuczyn, ośrodki zdrowia- Krzesk Majątek, Zbuczyn (2), Radzików Wielki), PZP, ARKA, PZP Centrum w Siedlcach, , Stowarzyszenia „ Już nie jesteś sam”; „Po-Mocni, Być i żyć, Fundacja Leny Grochowskiej, Nieprzeciętni, Spółdzielnia Socjalna, CIS, WTZ Caritas Siedlce, ZAZ Siedlce, parafie : Zbuczyn, Krzesk, KPM Siedlce, OSP Zbuczyn, GOK Zbuczyn, DDS + Zbuczyn, CKU Siedlce, SP Zbuczyn, Wolontariusze, PUP Siedlce, ŚDS Sokołów Podlaski, ŚDS Litewniki Nowe, ŚDS Siedlce, DPS Siedlce	<i>kierownik lub upoważniony przez niego pracownik</i>	34	według zaistniałych okoliczności i potrzeb	grupowe	wypracowanie stałych działań współpracy na rzecz rozwoju osób niepełnosprawnych.
XVII	Zajęcia klubowe (dni, godziny)	Nie dotyczy				
XVIII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym	w załączeniu harmonogram planowanych imprez				

XIX	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (opis)	<i>kierownik lub upoważniony przez niego pracownik</i> <i>Kierownik</i> <i>Kierownik</i> <i>Kierownik</i> <i>Kierownik</i> <i>Kierownik</i>	11 pracowników	raz na kwartał według możliwości według możliwości cały rok od marca do listopada -według potrzeb - II kwartał	grupowe	- szkolenia dla kadry wg. rozpoznanych potrzeb - współpraca z organizacjami pozarządowymi (zawieranie porozumień na rzecz wsparcia uczestników i opiekunów w ich rozwoju, wspólne projekty) - rozwój wolontariatu (pozyskiwanie wolontariuszy) - współpraca z Sądem Rejonowym w Siedlcach (przyjęcie osoby skierowanej do wykonywania pracy na cele społeczne) -współpraca z CUS Zbuczyn (przyjęcie osoby do pracy społecznie użytecznej) - przyjmowanie praktykantów na praktyki (CKU Siedlce, Szkoła Policealna Opieki Medycznej Żak Siedlce) - zorganizowanie spotkania z rodzicami/opiekunami,

						omówienia bieżących spraw i wsparcia.
--	--	--	--	--	--	--

Harmonogram może być modyfikowany w miarę potrzeb, z zachowaniem wszystkich usług i rodzajów treningów, w sytuacji korzystania z oferty innych instytucji.

* jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

Załączniki do planu pracy:

Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu); zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych (fakultatywnie jeśli nie jest wypełniany pkt XVIII w tabeli)

Opracowała:

Krystyna Chojcka

Kierownik ŚDS Tchórzew