

**UCHWAŁA Nr 706/2023**  
**ZARZĄDU POWIATU TORUŃSKIEGO**  
**z dnia 23 lutego 2023 r.**

**w sprawie zatwierdzenia planów pracy środowiskowych domów samopomocy na rok 2023**

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 3 i 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 1526), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 2268 z późn. zm.<sup>1</sup>) oraz § 4 ust. 1 pkt. 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249) uchwala się, co następuje:

**§ 1.** Zatwierdza się, uzgodniony z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim, Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Chełmży na rok 2023, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszej uchwały.

**§ 2.** Zatwierdza się, uzgodniony z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim, Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Osieku nad Wisłą na rok 2023, stanowiący załącznik nr 2 do niniejszej uchwały.

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

**§ 4.** Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący posiedzenia  
**Starosta Toruński**

**Marek Olszewski**

---

<sup>1</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w: Dz. U. z 2021 r. poz. 1296, poz. 1981 i poz. 2270, z 2022 r. poz. 1, poz. 66, poz. 1079, poz. 1692, poz. 1700, poz. 1812, poz. 1967, poz. 2127 i poz. 2140 oraz z 2023 r. poz. 185.

**PLAN PRACY**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CHEŁMŹY**  
**NA ROK 2023**

Środowiskowy Dom Samopomocy w Chełmży mieszczący się przy ul. gen. Józefa Hallera 25 jest placówką dziennego pobytu typu: A,B,C. Dom przeznaczony jest dla 50 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

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

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

Treści i formy pracy z uwzględnieniem obszarów największych deficytów	Cele działań terapeutycznych, spodziewane efekty zajęć	Czas realizacji zajęć (częstotliwość)	Osoba prowadząca zajęcia
<p><b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b></p> <p><b>- trening nauki higieny</b> (zajęcia indywidualne i grupowe w formie pogadanek, pokazu, prelekcji i ćwiczeń praktycznych)</p> <p><b>- trening dbałości o wygląd zewnętrzny</b> (zajęcia indywidualne i grupowe prowadzone w formie pogadanek, zajęć praktycznych, przeglądów poradników, zabaw edukacyjnych i in.)</p>	<p>- wyrobienie i utrwalenie nawyków codziennego i prawidłowego dbania o higienę osobistą, pielęgnację ciała, czystość ubioru i porządek najbliższego otoczenia. - ukształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, prysznic, - ukształtowanie nawyku mycia rąk przed i po posiłku, - codzienna higiena jamy ustnej, - zapoznanie z zasadami używania środków czystości oraz ich przeznaczeniem</p> <p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p> <p>- nabycie i poszerzenie wiedzy dotyczącej schludnego wyglądu, - nabycie umiejętności doboru ubrań stosownie do pory roku, - wypracowanie i ćwiczenie nawyków właściwej higieny i samoobsługi, doboru środków piorących.</p> <p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p>	<p>Praca ciągła - codziennie po 30 min.</p> <p>Raz w tygodniu 1 godzina</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Terapeuta P.S.</p>

<p><b>- trening kulinarny</b> (zajęcia indywidualne i grupowe prowadzone w formie pogadanek, instruktażu, samodzielne wykonywanie czynności pod kierunkiem trenera)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wypracowanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków,</li> <li>- poznanie podstawowych zasad obowiązujących w kuchni dotyczących czystości i bezpieczeństwa,</li> <li>- kształtowanie i utrwalanie nawyków odpowiedniego zachowania się przy stole, posługiwania się sztućcami, nakrywania do stołu;</li> <li>- kultywowanie tradycji świątecznych poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego i wieczerzy wigilijnej,</li> <li>- nauka i utrwalanie umiejętności samodzielnej obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczna, nóż, kuchenka mikrofalowa, zmywarka itp.)</li> </ul> <p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w kuchni ogólnej codziennie po 1,5 h</li> <li>- w pracowni kulinarnej, raz w tygodniu 1,5 h, według tygodniowego planu pracy</li> </ul>	<p>Kucharka M.K. Terapeuta M. B.-K.</p>
<p><b>- trening umiejętności praktycznych</b> (zajęcia prowadzone indywidualnie i w małych grupach w formie wykładu, pokazu i zajęć praktycznych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie wiedzy i umiejętności związanych z obsługą sprzętów gospodarstwa domowego i in. urządzeń współczesnej techniki,</li> <li>- ćwiczenie umiejętności praktycznych związanych z utrzymaniem czystości i porządku,</li> <li>- nauka i ćwiczenie umiejętności poruszania się w bliższym i dalszym otoczeniu oraz urzędach, przychodniach.</li> </ul> <p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p>	<p>Trening 1 x w tygodniu po 1 h</p>	<p>Terapeuta I.M., M.B-K Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

<p><b>- trening finansowy, budżetowy</b> (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu, pokazu, zajęć praktycznych)</p>	<p>- wypracowanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem (planowanie wydatków, dokonywanie drobnych zakupów), - kształtowanie nawyku racjonalnego dysponowania własnymi środkami finansowymi, nauka rozpoznawania nominałów pieniężnych, - uświadomienie konsekwencji wynikających z nieprzemyślanych decyzji finansowych (np. pożyczki, kredyty, hazard itp.)</p> <p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p>	<p>Trening 1 x w tygodniu po 1 h</p>	<p>Terapeuci A.Sz, M.B-K Pracownik socjalny</p> <p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p><b>- trening aktywizacji zawodowej</b> (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu, instruktażu)</p>	<p>- przygotowanie uczestników do przyszłego podjęcia pracy – zajęcia mają uświadomić znaczenie pracy w życiu człowieka, uczyć przygotowywania dokumentów osobowych, ćwiczyć pisanie dokumentów aplikacyjnych, wyrobić nawyk celowej aktywności w odniesieniu do możliwości podjęcia pracy zawodowej, poszerzyć wiadomości na temat aktualnego rynku pracy (zajęcia obejmują spotkania z doradcą zawodowym)</p> <p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p>	<p>Trening 1 x w miesiącu około 0,5 h</p>	<p>Pracownik socjalny</p> <p>Zespół wspierająco-aktywizujący</p>

<p><b>- trening załatwiania spraw urzędowych</b> (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu i zajęć praktycznych)</p> <p><b>- trening zdrowotny</b> (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu, pokazów, instruktażu)</p> <p><b>- trening farmakologiczny</b> (zajęcia indywidualne i grupowe w formie dyskusji, pogadanek, prelekcji)</p>	<p>- omówienie podstawowych praw obywatela w urzędzie, - nabywanie umiejętności pisania podań, wypełniania wniosków, poprawnego rozumienia pism urzędowych, - poznanie podstawowych zasad komunikacji w relacji petent - urzędnik.</p> <p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p> <p>- rozpoznawanie objawów choroby, - utrwalenie nawyku dbania o własne zdrowie, przestrzegania zaleceń lekarskich i terminowych wizyt u specjalistów, - pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, - dbałość o higienę i zdrowy tryb życia</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <p>- przestrzeganie zaleceń dotyczących przyjmowania leków, - uświadamianie konieczności i zasadności przestrzegania czasu oraz dawki leku, - prowadzenie prawidłowej farmakoterapii, - pomoc w zakupie leków (wyjście do apteki)</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Trening 1 x w miesiącu około 0,5 h</p> <p>1 x w miesiącu około 1 h</p> <p>1 x w miesiącu około 1 h</p>	<p>Pracownik socjalny Zespół wspierająco-aktywizujący</p> <p>Pielęgniarka H.O. Zespół wspierająco-aktywizujący</p> <p>Pielęgniarka H.O.</p>
--	--	---	---

<p><b>- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</b> (treningi indywidualne i grupowe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych,</li> <li>- kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi, sąsiadami;</li> <li>- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach w sposób społecznie akceptowalny,</li> <li>- kształtowanie i nabywanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa, wzajemności i solidarności.</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła przez cały rok</p>	<p>Psycholog Terapeuci Zespół wspierająco-aktywizujący</p>
<p><b>- trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b> (zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, oglądanie audycji i filmów, gry planszowe, czytanie książek i czasopism, wyjazdy, wycieczki, spotkania, spacer, praca w ogrodzie itp.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trening ma na celu nauczenie uczestników samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego, poprzez:</li> <li>- rozwijanie zainteresowań literaturą, sztuką, filmem, audycjami radiowymi i telewizyjnymi,</li> <li>- nabywanie umiejętności samodzielnej obsługi komputera, celem wykorzystania jego możliwości (także internetu) w nauce i zabawie,</li> <li>- udział w zajęciach wokalnno-teatralnych,</li> <li>- motywowanie do wychodzenia na basen, wspólne spacer, wycieczki, występy, pokazy, spotkania kulturalne i towarzyskie;</li> <li>- czytanie i słuchanie książek, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie pism, prowadzenie kroniki,</li> </ul>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

<p><b>Terapia zajęciowa w pracowniach</b></p> <p><b>- pracownia artystyczna</b> (zajęcia grupowe w formie zajęć praktycznych)</p> <p><b>- pracownia edukacyjna</b> (zajęcia grupowe, indywidualne metody oparte na słowie, metody oglądowe, metody praktyczne i problemowe,</p>	<p>- rozwijanie zainteresowań poprzez udział w różnych kołach zainteresowań – chór, „angielski na wesoło”, klub filmowy, koło teatralne, klub szaradziarski, komputerowy, przyrodniczy, krawiecki, - zachęcanie do aktywnej formy wypoczynku.</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <p>- poznanie i zastosowanie różnorodnych technik plastyczno-technicznych – rysunek, malarstwo, rzeźba, zdobnictwo ... - poznanie i wykorzystanie metod i technik ergoterapii – dziewiarstwo, krawiectwo, stolarstwo, garncarstwo, haft, - usprawnianie manualne i rozwijanie wrażliwości estetycznej oraz twórczego myślenia, - nabycie praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami i racjonalnego wykorzystania materiałów, - udział w kiermaszach i wystawach</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <p>- nabywanie i poszerzanie wiedzy ogólnej, - podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności praktycznych,</p>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Terapeuci zajęciowi, Zespół wspierająco-aktywizujący</p>
---	---	--	---



<p>zabawy edukacyjne)</p> <p><b>- pracownia kulinarna</b> (zajęcia grupowe i indywidualne w formie ćwiczeń praktycznych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka samodzielnego i twórczego zdobywania wiedzy oraz jej wykorzystania w życiu codziennym,</li> <li>- rozwijanie umiejętności poruszania się w urzędach i instytucjach</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rewalidacja osób dotkniętych niepełnosprawnością intelektualną</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie zasad higieny osobistej,</li> <li>- utrwalenie zasad utrzymania w czystości kuchni, jadalni oraz naczyń i urządzeń AGD,</li> <li>- wyrobienie nawyku zakładania odzieży ochronnej,</li> <li>- nabycie umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych, planowania i dokonywania zakupów,</li> <li>- poznanie zasad racjonalnego odżywiania się,</li> <li>- nabywanie wiedzy i umiejętności praktycznych w zakresie przygotowywania posiłków, surówek, sałatek, przetworów owocowo-warzywnych, pieczenia ciast;</li> <li>- nauka estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłku,</li> <li>- nabycie i utrwalenie umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD,</li> </ul>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p> <p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p> <p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Terapeuta A.Sz. Zespół wspierająco-aktywizujący</p> <p>Terapeuta A.Sz. Zespół wspierająco-aktywizujący</p> <p>Kucharka M.K., Terapeuci zajęciowi</p>
--	--	--	---

<p><b>- pracownia komputerowa</b> (zajęcia indywidualne i grupowe w formie ćwiczeń praktycznych)</p> <p><b>- pracownia przyrodnicza</b> (zajęcia grupowe i indywidualne, metody praktyczne, film, pokaz, książka)</p>	<p>- poznanie zasad prawidłowego przechowywania żywności</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <p>- samodzielna obsługa komputera w życiu codziennym, - przyswajanie nazw i oznaczeń komputerowych, - nauka korzystania z możliwości internetu, - przygotowywanie materiałów na potrzeby Społeczności, prowadzenie kroniki i dokumentacji fotograficznej, - poznanie zagrożeń płynących z internetu</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <p>- nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności związanych z pracami o charakterze przyrodniczo-ogrodniczym z uwzględnieniem bezpieczeństwa pracy, - nabycie umiejętności pielęgnowania roślin doniczkowych i ogrodowych, - poszerzenie i utrwalenie wiedzy na temat fauny i flory otaczającego świata przyrodniczego, - nauka systematycznej pracy w ogrodzie z uwzględnieniem pór roku, - nauka wykorzystania naturalnego materiału przyrodniczego podczas zajęć i warsztatów rękodzielniczych, plastycznych</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p> <p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Terapeuci zajęciowi</p> <p>Terapeuci zajęciowi</p>
---	---	---	---

<p><b>- pracownia gospodarczo-porządkowa</b> (zajęcia grupowe i indywidualne w formie zajęć praktycznych)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka i doskonalenie umiejętności praktycznych: prania, prasowania, składania ubrań, rozwieszania, sprzątanania, napraw krawieckich,</li> <li>- nabycie lub doskonalenie umiejętności w zakresie dbałości o czystość i porządek w pracowniach, budynku i wokół niego: samodzielne i dokładne wycieranie kurzu, zamiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów, grabienie liści,</li> <li>- zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używanie rękawic ochronnych,</li> <li>- nabycie umiejętności obsługi sprzętu AGD (obsługa pralki, zmywarki, odkurzacza, robota kuchennego, czajnika, pieca elektrycznego, piekarnika, patelni elektrycznej, itp.) i RTV</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Pielegniarka, Terapeuci zajęciowi</p>
<p><b>- zajęcia ruchowe</b> (zajęcia indywidualne i grupowe, gry i zabawy sportowe, spacer, ćwiczenia ogólnousprawniające, basen, wyjazdy na imprezy sportowe, wycieczki krajoznawcze)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie kondycji i sprawności fizycznej,</li> <li>- kształtowanie świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej,</li> <li>-podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia w sali ruchowej wyposażonej w: bieżnię, orbitrek, rower stacjonarny, steppery, piłkarzyki, stół do tenisa, drabinki, materace gimnastyczne, piłki itp.</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Pielegniarka, Terapeuci zajęciowi</p>

<p align="center"><b>- rehabilitacja</b> (zajęcia indywidualne)</p>	<p>- ćwiczenia specjalistyczne (w tym zlecone przez lekarza) usprawniające ruchowo, mające na celu podniesienie ogólnej sprawności uczestnika, rozwijanie jego zdolności motorycznych, manualnych oraz koordynacji ruchowej</p> <p>Adresatem jest grupa B</p>	<p>Według planu fizjoterapeutów zewnętrznych (w ramach specjalistycznych usług realizowanych przez GOPS w Łysomicach i GOPS w Łubiance)</p>	<p>Pielęgniarka, Fizjoterapeuci zewnętrzni</p>
<p align="center"><b>Poradnictwo psychologiczne</b> (psychoterapia indywidualna i grupowa, warsztaty psychologiczne)</p>	<p>- wykonywanie diagnoz psychologicznych niezbędnych do opracowań indywidualnych planów terapeutycznych,</p> <p>- redukcja napięcia emocjonalnego, rozpoznawanie możliwości poznawczych i rozwojowych podopiecznych,</p> <p>- wzmacnianie pozytywnych relacji między uczestnikami ośrodka,</p> <p>- rozwijanie poczucia własnej wartości oraz pewności siebie,</p> <p>- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami,</p> <p>- nabycie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w różnych sytuacjach i radzenia sobie z problemami codziennej egzystencji,</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Według miesięcznego planu pracy psychologa, praca ciągła</p>	<p>Psycholog kliniczny</p>
		<p>Warsztaty psychologiczne raz w tygodniu po 1,5 h</p>	<p>Psycholog P.Sz. Zespół wspierająco-aktywizujący</p>

<p><b>Poradnictwo socjalno-bytowe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- współpraca z rodzinami uczestników,</li> <li>- współpraca z innymi osobami, instytucjami i organizacjami,</li> <li>- rozwijanie kontaktów ze środowiskiem lokalnym,</li> <li>- udzielanie informacji, wskazówek i pomocy w zakresie rozwiązywania problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, urzędowej, socjalno-bytowej;</li> <li>- wsparcie w zakresie dążenia uczestników do usamodzielnienia,</li> <li>- wsparcie w podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłości,</li> <li>- udzielanie pełnej informacji o przysługujących świadczeniach</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok</p>	<p>Pracownik socjalny, Zespół wspierająco-aktywizujący</p>
<p><b>Poradnictwo logopedyczne</b> (praca indywidualna, metody praktyczne-ćwiczebne, zadaniowe, instruktaż, pokaz)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie diagnoz logopedycznych niezbędnych do opracowania indywidualnych programów terapeutycznych,</li> <li>- niwelowanie wad wymowy,</li> <li>- nauka prawidłowego wymawiania głosek</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa B</p>	<p>Logopeda - praca ciągła przez cały rok zgodnie z tygodniowym planem pracy (0,5 godziny na 1 osobę tygodniowo)</p> <p>Neurologopeda - 1 h raz w tygodniu (w ramach specjalistycznych usług realizowanych przez GOPS w Łubiance)</p>	<p>Terapeuta (logopeda) L.Sz.</p> <p>Neurologopeda zewnętrzny</p>

<p><b>Inne formy działalności:</b>  - uroczystości i spotkania okolicznościowe (urodziny uczestników, Walentynki, Dzień Kobiet, Śniadanie Wielkanocne, Andrzejki, Mikołajki, Wieczera Wigilijna, spotkania z ciekawymi ludźmi itp.)  - wyjazdowe spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych,  - spacery,- konkursy,- pikniki,  - wyjazdy do kina, teatru, filharmonii, muzeum,- wyjścia do restauracji, kawiarni; - wyjścia na basen,  - wycieczki turystyczno-krajoznawcze</p> <p><b>Współpraca z rodziną</b>  (spotkania, rozmowy indywidualne, udział w imprezach okolicznościowych)</p>	<p>- zwiększenie własnej aktywności i rozwój zainteresowań, ćwiczenie umiejętności funkcjonowania w środowisku, nauka zagospodarowania wolnego czasu w sposób efektywny, planowanie dnia</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <p>- współpraca dotycząca realizacji wspólnego planu terapeutycznego,  - wspieranie rodzin w codziennych trudnościach związanych z niepełnosprawnością uczestników,  - pomoc w zakresie konsultacji lekarskich,  - udzielanie wsparcia terapeutycznego i psychologicznego,  - pomoc w poszukiwaniu rozwiązań narastających problemów, pokierowanie do odpowiednich instytucji,  - organizowanie spotkań z rodzinami i opiekunami w zależności od potrzeb</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Przez cały rok – zgodnie z harmonogramem imprez</p> <p>Praca ciągła przez cały rok</p>	<p>Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p> <p>Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
---	---	---	---

<p><b>Współpraca z innymi osobami, instytucjami i organizacjami</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- integrowanie uczestników ze środowiskiem lokalnym,</li> <li>- kreowanie pozytywnego wizerunku osób chorych psychicznie i niepełnosprawnych intelektualnie w środowisku, przeciwdziałanie stereotypom</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Praca ciągła przez cały rok</p>	<p>Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p><b>Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- podtrzymywanie więzi,</li> <li>- doraźne wsparcie</li> </ul>	<p>Według potrzeb</p>	<p>Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p><b>Spoleczność terapeutyczna</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie poczucia pewności siebie i poczucia własnych możliwości w kontaktach z innymi ludźmi,</li> <li>- zapewnienie możliwości dzielenia się swoimi przeżyciami i poszukiwania rozwiązań,</li> <li>- budowanie właściwych relacji interpersonalnych, umiejętności komunikowania się a także współżycia w grupie;</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>Spotkania społeczności terapeutycznej 1 x w miesiącu po 1 godzinie lub według potrzeb</p>	<p>Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

<p style="text-align: center;"><b>Organizacja domu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco-aktywizującego,</li> <li>- dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy,</li> <li>- organizowanie szkoleń i doszkąłanie pracowników (szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne),</li> <li>- pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby SDS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem domu,</li> <li>- różnorodne formy pracy z uczestnikami,</li> <li>- systematyczne szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne,</li> <li>- realizacja dodatkowych usług,</li> <li>- doposażenie ośrodka</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Praca ciągła, przez cały rok</p>	<p style="text-align: center;">Dyrektor ŚDS</p> <p style="text-align: center;">Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
---	--	---	--



## **Ramowy Tygodniowy Plan Pracy w Środowiskowym Domu Samopomocy w Chełmży w 2023 r.**

### **7<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>**

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

### **9<sup>00</sup>-10<sup>30</sup>**

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

### **10<sup>30</sup>-11<sup>00</sup>**

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

### **11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup>**

Zajęcia w pracowniach tematycznych – terapia zajęciowa.

### **12<sup>30</sup>-13<sup>00</sup>**

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

### **13<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>**

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

## Kalendarz imprez zaplanowanych w ŚDS w Chelmży w roku 2023

### Styczeń

- Wspólne kolędowanie z dziećmi z przedszkola.
- Pamiętamy i pomagamy – wykonanie karmnika i pokarmu dla ptaków.
- Dzień Babci i Dziadka z Parafialnym Klubem Seniora.
- Warsztaty plastyczne „Biała zima”.
- Bal karnawałowy i podsumowanie konkursu pt. „Biała zima”.

### Luty

- Walentynki.
- Karnawałowe przekąski – warsztaty kulinarne.
- Wokół Tłustego Czwartku.
- Zapusty i ostatki 2023 – poznajemy i przypominamy zwyczaje końca karnawału.
- Popielec – udział we mszy św.

### Marzec

- Obchody Dnia Kobiet.
- Wyjazd do kina.
- Pierwszy Dzień Wiosny.
- Wielkanocne inspiracje (wykonywanie kartek świątecznych i ozdób wielkanocnych).

### Kwiecień

- Rozważania wokół Święta Zmartwychwstania.
- Uroczyste śniadanie wielkanocne (nauka nakrywania stołu, wykonywanie stroików na stół, wielkanocne potrawy).
- W krainie bratków – warsztaty przyrodnicze.
- Encyklopedia zdrowia.

## **Maj**

- Hortiterapia – zajęcia ogrodowe, wiosenne prace na terenach zielonych, sadzenie kwiatów.
- Dzień wiosennej kanapki – warsztaty kulinarne.
- Rozpoczęcie sezonu grillowego.
- Dzień Niezapominajki.
- Sercem bliżej rodziców ( zajęcia muzyczne, plastyczne, edukacyjne).
- Dzień Spotkania z Bliskimi.

## **Czerwiec**

- Dzień Dziecka – wspomnienia z dzieciństwa (zdjęcia, ulubione przytulanki, zabawki).
- Poznajemy uroki naszego jeziora-wyjazd do Zalesia.
- Dzień Sportu.
- Piknik integracyjny z zaproszonymi gośćmi ze stowarzyszenia „Pomocna Dłoń”.
- Kreatywnie i aktywnie - warsztaty rękodzielnicze.
- Zabawy świętojańskie.

## **LIPIEC**

- Kolorowe lato z rękodziełem.
- Wakacyjne podróże małe i duże.
- Plażowanie, grillowanie.
- „Coś na ochłode”- warsztaty kulinarne (lody, sorbety, koktajle).

## **SIERPIEŃ**

- Wycieczka autokarowa nad morze (plażowanie).
- „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – zajęcia sportowe na świeżym powietrzu.
- Wyjście do restauracji.
- „Prosto z ogrodu i warzywnika”.
- Plażowanie – wyjazd nad jezioro.
- Hortiterapia – letnie prace w ogrodzie.

## **Wrzesień**

- Przetwory w naszej kuchni.
- Wyjazd do kina.
- Wybory samorządu.
- Zabawa na powitanie jesieni.
- „Dzień Pieczonego Ziemniaka”.
- Dzień Chłopaka – zabawa integracyjna.

## **Październik**

- Pamiętamy i pomagamy – wizyta w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu.
- Grzybobranie – wyjazd do lasu.
- Warsztaty plastyczne z wykorzystaniem plonów i darów jesieni.
- „Dyniowe czary-mary” – warsztaty kulinarne i zajęcia edukacyjne.
- Zabawa integracyjna z mieszkańcami zaprzyjaźnionych domów pomocy społecznej.
- „Jesienne inspiracje” – warsztaty rękodzielnicze (stroiki, lampiony, kosze).
- Rozważania wokół Święta Zmarłych – spotkanie integracyjne poświęcone pamięci tych, co odeszli.
- Odwiedzanie grobów.

## **Listopad**

- Spotkanie pod hasłem „Filiżanka herbaty”.
- Przepis na jesienne smutki.
- Wspólne obchody Święta Niepodległości.
- Obchody Dnia Życzliwości.
- Dyskoteka i wróżby andrzejkowe.
- Zabawa andrzejkowa w DPS w Browinie.

## **Grudzień**

- Wyjazd do teatru.
- Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia (samodzielne wyrabianie i pieczenie świątecznych pierników, wykonanie zaproszeń dla gości na spotkanie wigilijne, tworzenie kartek świątecznych, wykonanie stroików i dekoracji ściennych, przygotowanie świątecznych upominków dla gości).

- Spotkanie wigilijne.
- Świąteczne muzykowanie.
- Zabawa sylwestrowa.

### **Spotkania cykliczne:**

- Spotkania z cyklu „ Ludzie z pasją”.
- Warsztaty prowadzone przez rodziców uczestników.
- Spotkania z „książką”.
- „Tanecznie przez Świat”.
- Wyjazdy do kina, teatru.
- Udział w wystawach, uroczystościach i spotkaniach organizowanych przez Chełmżyński Ośrodek Kultury oraz Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną w Chełmży.
- Udział w przeglądach twórczości, kiermaszach.
- Wyjścia na basen.

**2023**

**WYKAZ DNI, W KTÓRYCH ŚDS W CHELMŹY JEST NIECZYNNY  
(harmonogram uzgodniony z uczestnikami ŚDS)**

**Kwiecień:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień - 07.04.2023 r. (piątek)

przerwa: 07-10.04.2023 r.

**Maj:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień - 02.05.2023 r. (wtorek)

przerwa: 01-03.05.2023 r.

**Czerwiec:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień - 09.06.2023 r. (piątek)

przerwa: 08-09.06.2023 r.

**Lipiec:**

Ośrodek nieczynny 10 dni - 17.07- 28.07.2023 r. (przerwa letnia)

przerwa: 15-30.07.2023 r.

**Sierpień:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień – 14.08.2023 r. (poniedziałek)

przerwa: 14-15.08.2023 r.

**Grudzień:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień - 22.12.2023 r. (piątek)

przerwa: 22.12-26.12.2023 r.

Ilość dni wykorzystanych w ciągu roku - 15 dni roboczych.

### Wykaz kadry prowadzącej:

- Psycholog - psychologia kliniczna
- Terapeuta/logopeda - pedagogika (wyższe magisterskie)  
- logopedia (studia podyplomowe)
- Terapeuta - pedagogika (wyższe magisterskie)  
- resocjalizacja (studia podyplomowe)  
- oligofrenopedagogika (studia podyplomowe)
- Terapeuta - pedagogika opiekuńczo-wychowawcza (studia magisterskie)
- Terapeuta - studia teologiczne, przygotowanie pedagogiczne (studia magisterskie), kurs terapeuty zajęciowego
- Terapeuta zajęciowy - policealna szkoła terapeutów zajęciowych
- Pracownik socjalny - praca socjalna (studia licencjackie)
- Pielęgniarka - studium medyczne
- Asystent osoby niepełnosprawnej – dyplom asystenta osoby niepełnosprawnej (szkoła policealna pracowników służb społecznych)
- Opiekun - opiekun medyczny (szkoła policealna)
- Kucharz - zawodowa szkoła gastronomiczna
- Dyrektor ŚDS - pedagogika praca socjalna (studia licencjackie), pedagogika społeczna (studia magisterskie),  
- studia podyplomowe z zakresu organizacji i zarządzania w sferze pomocy społecznej.

**PLAN PRACY**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY (TYP A, B, C) W OSIEKU NAD WISŁĄ**  
**NA ROK 2023**

Lp.	Nazwa zadania	Adresaci zadania	Formy realizacji zadania	Metody, techniki, narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania (jeżeli są możliwe do określenia)	Termin realizacji zadania	Opis spodziewanych efektów	Osoby odpowiedzialne za realizację zadania
1.	<b>Doskonalenie samoobsługi i zaradności życiowej:</b> Kształtowanie umiejętności lub utrzymanie już nabytych w zakresie: 1. Samodzielności w przygotowywaniu posiłków, 2. Dbania o higienę i wygląd zewnętrzny, 3. Dbłość o stosowny i estetyczny ubiór, 4. Trening gospodarowania pieniędzmi,	Uczestnicy ŚDS, zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym.	Treningi indywidualne	Ćwiczenia przedmiotowe, wielokrotne wykonywanie czynności przez uczestnika dla nabycia wprawy i uzyskania co raz wyższej sprawności w praktyce, instruktaż.	Zadania ciągle, przez cały rok.	- Uczestnik potrafi samodzielnie przygotować posiłek, - Uczestnik utrzymuje siebie w odpowiedniej czystości, - Uczestnik potrafi ubrać się estetycznie i dobrać ubiór stosownie po pogody, -Uczestnik potrafi dobrze gospodarować własnym budżetem,	Pracownicy zespołu



	<p>5. Dbłość o czystość i porządek w domu,</p> <p>6. Treningi umiejętności praktycznych,</p> <p>7. Nauka bezpiecznego korzystania z dróg publicznych jako pieszych.</p>		Treningi grupowe			<p>planować wydatki,</p> <p>- uczestnik wykonuje codziennie czynności domowe,</p> <p>Potrafi bezpiecznie poruszać się w mieście.</p>	
2.	<p><b>Komunikowanie się:</b> Kształtowanie umiejętności lub utrzymanie już nabytych w zakresie:</p> <p>1. Posługiwanie się językiem zrozumiałym dla otoczenia,</p> <p>2. Pomiar czasu na zegarze,</p> <p>3. Nauka korzystania z telefonu,</p> <p>4. Podtrzymywanie umiejętności czytania, pisania, liczenia,</p> <p>5. Nauka posługiwania się linijką, taśmą do mierzenia itd.</p>	Uczestnicy zajęć zgodnie z indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego.	Treningi indywidualne i grupowe, wielokrotne powtarzania określonej czynności przez uczestnika	Pokaz, demonstrowanie uczestnikom zadań przy użyciu telefonu, zegara itd. Objąśnianie zasad działania używanych modeli, ćwiczenia czytania ze zrozumieniem tekstu, liczenia, podpisywania się.	<p>Zadania ciągłe rzez cały rok.</p> <p>2 godziny w tygodniu</p>	<p>-Uczestnik potrafi dobrze nawiązać kontakt z otoczeniem,</p> <p>- Uczestnik umie poprawnie określić czas,</p> <p>- Uczestnik odbiera telefony i daje sensowne odpowiedzi,</p> <p>- Uczestnik potrafi prawidłowo się podpisać, czyta i rozumie proste informacje w prasie, czyta książki, liczy, umie posługiwać się linijką, taśmą.</p>	Pracownicy zespołu

3.	<p><b>Uspołecznienie:</b> Kształtowanie umiejętności lub utrzymanie już nabytych w zakresie: 1. Dokonywania zakupów w sklepach samoobsługowych i innych, 2. Nauka form grzecznościowych, 3. Współdziałanie w grupie i nie wywoływanie konfliktów swoim zachowaniem, 4. Nauka zaradności społecznej, umiejętności zachowania się w nieznanym sytuacjach, 5. Wytworzenie nawyku systematycznie pracy i odpowiedzialności za jej wykonanie.</p>	Uczestnicy ŚDS zgodnie z indywidualnym planem postępowanie wspierająco-aktywizującego.	Treningi indywidualne , grupowe, wielokrotne powtarzanie określonej czynności, instruktaż	Instruktaż, praktyczne dokonywanie zakupów w sklepach, treningi kształtujące samowiedzę i dojrzałość społeczną uczestników.	Zadanie ciągłe, przez cały rok.  2 godziny w tygodniu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnik sam robi zakupy w różnych sklepach</li> <li>- Uczestnik grzecznie się zachowuje,</li> <li>- Uczestnik współdziała z grupą i nie wywołuje konfliktów,</li> <li>- Uczestnik potrafi odpowiednio zachować się w różnych sytuacjach życiowych,</li> <li>- uczestnik wykonuje czynności systematycznie, dokładnie i bez nadzoru,</li> <li>- uczestnik zna pojęcie odpowiedzialności za wykonywaną pracę.</li> </ul>	Pracownicy zespołu
4.	<p><b>Terapia zajęciowa</b> Nabywanie i doskonalenie umiejętności w pracowniach:  <b>Kulinarnej i gospodarstwa domowego</b> 1. Trening kulinarny: - prawidłowego posługiwania się nożem przy przygotowywaniu posiłków: krojenie warzyw, chleba,</p>	Uczestnicy zajęć- zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego	Treningi indywidualne i zespołowe w pracowni kulinarnej i gospodarstwa domowego	Instruktaż, ćwiczenia przedmiotowe, wielokrotne wykonywanie czynności dla nabycia określonych umiejętności i wprawy w praktyce.	Zadania ciągłe, przez cały rok.  2 godziny	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnik zna pracownię, zna zasady BHP,</li> <li>- Uczestnik potrafi posługiwać się nożem przy przygotowywaniu posiłków,</li> <li>- Uczestnik potrafi samodzielnie ugotować prosty posiłek, zrobić kanapkę,</li> </ul>	Pracownicy zespołu

	<p>obieranie warzyw i owoców, rozsmarowywanie masła,  - przygotowywanie kanapek,  - umiejętności ugotowania prostych posiłków,  - prawidłowego sposobu przechowywania żywności przetworzonej i surowej,  2. Kształtowanie umiejętności utrzymanie już nabytych w zakresie  - obsługi sprzętu AGD.  - BHP,  Samodzielne przygotowanie odpowiedniego miejsca do jedzenia, samodzielne używanie sztućców przy posiłku, opanowanie zasad kulturalnego zachowania się przy stole,  - dbanie o porządek, czystość w miejscu przygotowywania posiłku.  3. Trening podstawowych umiejętności domowych: wycieranie kurzu, zmiatanie podłóg, posługiwanie się odkurzaczem, pranie ręczne.</p>				w tygodniu	- zna zasady przechowywania żywności, - uczestnik zna przeznaczenie i obsługuje sprzęt AGD, - uczestnik potrafi sprzątać i pracować ręcznie.	
--	---	--	--	--	------------	--	--

	<p><b>Pracowni rękodziela i plastycznej:</b>  1. Kształtowanie umiejętności w zakresie: rysowania, malowania, papieroplastyki.  2. Ergoterapia:  - wyszywanie i tkactwo,  - samodzielny wybór treści pracy, odpowiedniej kolorystyki wełny, kordonka,  - nabycie/utrzymanie umiejętności dbania o estetykę pracy,  - wdrażanie do wytrwałości w wykonywaniu pracy, odpowiedzialności za zadania.  - nabycie/ utrzymanie wiedzy na temat BHP.</p> <p><b>Pracowni krawieckiej:</b>  -nabycie i utrzymanie umiejętności szycia ręcznego, umiejętności cięcia różnorodnych materiałów, zapoznanie się z instrukcją obsługi urządzeń, działanie praktyczne, nabycie i utrzymanie wiedzy na temat BHP.</p>	<p>Uczestnicy zajęć- zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego</p> <p>Uczestnicy zajęć- zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego</p>	<p>Treningi indywidualne i grupowe w pracowni rękodziela i plastycznej, zajęcia rozwijające zainteresowania i zdolności uczestnika.</p> <p>Treningi indywidualne i zespołowe, zajęcia rozwijające zainteresowania i uzdolnienia uczestnika.</p>	<p>Praktyczny pokaz z wykorzystaniem ilustracji , rysunków, materiałów plastycznych, tkackich i innych.</p> <p>Instruktaż, ćwiczenia praktyczne, szycie ręczne.</p>	<p>Zadania ciągłe przez cały rok.</p> <p>10 godzin w tygodniu</p> <p>Zadanie ciągłe, przez cały rok.</p> <p>10 godzin w tygodniu.</p>	<p>Uczestnik wykonuje samodzielnie pracę. Zajęcia sprawiają mu wyraźną przyjemność i z chęcią podchodzi do zadanej czynności.</p> <p>Uczestnik przestrzega zasad BHP, potrafi szyc ręcznie, wyszywa, haftuje, potrafi naprawić uszkodzoną odzież.</p>	<p>Pracownicy zespołu</p> <p>Pracownicy zespołu</p>
--	--	---	---	---	---	---	---

	<p><b>Pracowni modelarsko-stolarskiej:</b>  1. Majsterkowanie:  - nabycie i utrzymywanie wiedzy na temat posługiwanie się prostymi narzędziami technicznymi,  - wykonywanie prostych prac w drewnie, metalu,  - BHP.  2. Praca z gipsem:  - wyrabianie gipsu potrzebnego do wykonywania prac plastycznych,  - wykonywanie odlewów, płaskorzeźb, figur.  - szlifowanie, wygładzanie, Malowanie, lakierowanie,  - wdrażanie do estetyki wykonywania prac,  - BHP.</p> <p><b>Pracowni rewalidacyjnej:</b></p>	<p>Uczestnicy zajęć- zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego</p> <p>Uczestnicy zakwalifikowani do zajęć przez psychologa</p>	<p>Treningi indywidualne w pracowni modelarsko-stolarskiej.</p> <p>Zajęcia indywidualne i grupowe</p>	<p>Instruktaż, wykonywanie prostych prac modelarskich i stolarskich.</p> <p>Rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowej, sprawności manualnej i motorycznej, ćwiczenie analizy i</p>	<p>Zadania ciągłe, przez cały rok, 10 godzin w tygodniu.</p> <p>Zadanie ciągłe, 10 godzin w tyg. zajęcia indywidualne, 5 godzin</p>	<p>Uczestnik przestrzega zasad BHP, potrafi wykonać samodzielne prace w drewnie, metalu, wykonuje samodzielne prace w gipsie.</p> <p>Uczestnik nabywa nowe umiejętności lub pracuje nad utrzymaniem wcześniej nabytych</p>	<p>Pracownicy zespołu</p> <p>Pedagog rewalidacyjny</p>
--	--	--	---	--	---	--	--

	<p><b>Pracowni komputerowej:</b> - nabycie i utrzymanie umiejętności obsługiwanie się podstawowymi programami komputerowymi.</p>	<p>Uczestnicy zajęć- zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego</p>	<p>Treningi indywidualne w pracowni komputerowej.</p>	<p>syntezy wzrokowej słuchowej, kształtowanie i rozwijanie procesów poznawczych</p> <p>Instruktaż, praca uczestnika przy komputerze.</p>	<p>tygodniowo o zaj. grupowe</p> <p>Przynajmniej 2 razy w tygodniu po 2 godziny.</p>	<p>Uczestnik potrafi posługiwać się oprogramowaniem pozwalającym pisać.</p>	<p>Pracownicy zespołu</p>
	<p><b>Zajęcia teatralno- muzyczne:</b> 1. zajęcia teatralne, 2. Muzykoterapia: - ukierunkowanie uczestników na słuchanie odpowiednio dobranej muzyki, - regulacja stanów napięcia i pobudzenia, wyciszenie poprzez aktywne przeżywanie muzyki. 3. Zajęcie relaksacyjne: - regulacja stanów napięcia, i</p>	<p>Uczestnicy zajęć- zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe rozwijające zainteresowania i uzdolnienia uczestników, ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, gry i zabawy.</p>	<p>Ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, zajęcia wokalne, muzyczne, teatralne, gry i zabawy.</p>	<p>Przynajmniej raz w tygodniu po 2 godziny.</p>	<p>Uczestnik bierze udział w przedstawieniach teatralnych, rozwija talenty muzyczne, śpiew, grę na instrumentach, zna techniki rozładowywania napięć.</p>	<p>Pracownicy zespołu</p>

	pobudzenia, wyciszenie poprzez wchodzenie w stan relaksu, - ćwiczenia oddechowe.						
5.	<b>Zachowania prozdrowotne i wsparcie w zakresie opieki zdrowotnej:</b> Kształtowanie umiejętności lub utrzymanie już nabytych w zakresie: - dbanie o siebie w przypadku zachorowania na choroby sezonowe, - rozpoznawanie pierwszych objawów choroby, - znajomość leków, dawkowania, skutków ubocznych, - regularne wizyty u lekarzy specjalistów.	Uczestnicy zajęć.	Treningi indywidualne treningi grupowe, wielokrotne powtarzanie danej czynności przez uczestnika.	Psychoterapia indywidualna, grupowa, instruktaż, utrwalanie nabytej wiedzy, pomoc pracownika.	Zadania ciągle przez cały rok.	Uczestnik potrafi zadbać o swoje zdrowie, w tym sam rozpoznawać objawy choroby, udać się do lekarza, kupić lek w aptecce, - zna dawkowanie i skutki uboczne leku, który zażywa, - wie, jak zachować się przy lekkim skaleczeniu.	Pracownicy zespołu
6.	<b>Gospodarowanie własnym czasem:</b> 1. Treningi umiejętności spędzania wolnego czasu, 2. rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem, 3. Udział w spotkaniach integracyjnych, rekreacyjnych,	Uczestnicy zajęć zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym oraz ustaleniami dokonanymi przez zespół wspierająco-	Treningi indywidualne i grupowe odbywają się przynajmniej raz w tygodniu, spotkania integracyjne nie rzadziej	Metody rozwijające czytelnictwo, pogadanki, wyjścia do biblioteki, korzystanie ze sprzętu audiowizualnego, udział w spotkaniach	Przynajmniej raz w tygodniu po 2 godziny.  Przynajmn	- Uczestnik potrafi zaplanować wolny czas, - Uczestnik sam bierze udział w spotkaniach integracyjnych, rekreacyjnych, towarzyskich, kulturalnych.	Pracownicy zespołu

	towarzyskich, kulturalnych.	aktywizujący.	niżej raz w miesiącu.	integracyjnych.	co najmniej jeden raz w miesiącu.		
7.	<b>Poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne i socjalne.</b>	Dla wszystkich uczestników ŚDS i ich opiekunów.	Indywidualne rozmowy.	Rozmowy indywidualne, terapia pedagogiczna, psychoterapia indywidualna, grupowa, poradnictwo socjalne.	Zadanie ciągłe, przez cały rok. Zajęcia grupowe godzina w tygodniu, indywidualne w miarę potrzeb.	Uzyskanie porady psychologicznej, pedagogicznej lub socjalnej uczestnika zajęć, opiekuna, lub rodzica.	Psycholog, pedagog.
8.	<b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.</b> 1. Pomoc w uzyskaniu świadczeń socjalnych, emerytalno- rentowych, 2. Pomoc w wypełnianiu dokumentów urzędowych, 3. Korzystanie z placówek użyteczności publicznej.	Dla wszystkich uczestników ŚDS.	Pomoc indywidualna .	Współpraca z odpowiednimi placówkami.	W miarę potrzeb.	Uzyskanie należnych świadczeń, samodzielne korzystanie z placówek użyteczności publicznej.	Pracownik socjalny, radca prawny.
9.	<b>Terapia ruchowa, w tym zajęcia sportowe, turystyka i rekreacja.</b>	Uczestnicy ŚDS.	Treningi grupowe.	- codzienne spacer, - Nordic walking, - aerobic, - gry zespołowe,	Przynajmniej jeden raz w tygodniu.	Udział w treningach różnych dyscyplin sportowych, udział w olimpiadach specjalnych, zawodach	Pracownicy zespołu



				- gimnastyka, - wycieczki, - turystyka.		sportowych i innych imprezach.	
10.	<p><b>Postępowanie przygotowujące do podjęcia zatrudnienia.</b></p> <p>1. wyrabianie cech osobowych niezbędnych do podjęcia pracy: - punktualność, wytrwałość, zaangażowanie w pracę, motywacja wewnętrzna, umiejętność pracy w grupie,</p> <p>2. nabycie umiejętności potrzebnych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej, autoprezentacja, umiejętność prowadzenia rozmowy,</p> <p>3. umiejętność pisania pism potrzebnych do podjęcia zatrudnienia.</p> <p>4. nabycie umiejętności potrzebnych w trakcie poszukiwania pracy: wyszukiwania ofert w PUP, rozeznanie na lokalnym rynku pracy i innych.</p>	Uczestnicy zajęć zgodnie z indywidualnym planem wspierająco-aktywizującym oraz ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego.	Treningi indywidualne i grupowe.	Instruktaż, zajęcia praktyczne, wielokrotne powtarzanie danej czynności przez uczestnika.	Przynajmniej raz w tygodniu.	Uczestnik potrafi napisać pisma niezbędne do podjęcia pracy, posiada umiejętność autoprezentacji, potrafi wyszukiwać oferty pracy.	Pracownicy zespołu.

## Plan wyjazdów i imprez okolicznościowych na rok 2023

### 1) Styczeń

- kulig i zabawy zimowe dla uczestników zajęć
- urodziny uczestników (zasady zachowywania się przy stole)

### 2) Luty

- Bal Karnawałowy 2023
- wyjazd na dyskotekę Walentynkową do klubu „Od Nowa” w Toruniu
- udział w turniej piłki nożnej stołowej
- urodziny i imieniny uczestników (krótki program artystyczny)

### 3) Marzec

- przywitanie wiosny
- topienie Marzanny
- urodziny i imieniny uczestników (Bożeny i Krystyny)

### 4) Kwiecień

- przygotowania do Świąt Wielkanocnych i uroczystego śniadania świątecznego
- wyjazd do teatru w Toruniu
- urodziny uczestników (sztuka obdarowywania kwiatami)

### 5) Maj

- impreza integracyjna „Majówka”
- obchody Dnia Matki
- urodziny uczestników (piknik na świeżym powietrzu)
- wyjazd na lotnisko w Toruniu

### 6) Czerwiec

- biwak dwudniowy na terenie ŚDS dla uczestników zajęć
- spotkanie integracyjne z uczestnikami ŚDS w Borach Tucholskich
- urodziny uczestników (wspólne grillowanie)

### 7) Lipiec

- wycieczka nad morze – Stegna

8) **Sierpień**

- wyjazd do Gdańska, w tym zwiedzanie Zoo w Oliwie

9) **Wrzesień**

- święto pieczonego ziemniaka,
- urodziny uczestników
- pożegnanie lata

10) **Październik**

- wycieczka na miejscowy cmentarz,
- sprzątanie grobów,
- urodziny uczestników (koncert)

11) **Listopad**

- zabawa Andrzejkowa,
- imieniny uczestników

12) **Grudzień**

- Mikołajki
- przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia i uroczystego spotkania wigilijnego

## **I. Wykaz kadry prowadzącej zajęcia:**

1. Jarosław Bochenek – dyrektor,
2. Rafał Ciesielski – pracownik socjalny,
3. Anita Kozłowska – terapeuta,
4. Izabela Mełnicka – terapeuta zajęciowy,
5. Violetta Melerska – terapeuta (1/2 etatu) oraz pielęgniarka (1/2 etatu),
6. Patrycja Piontek-Dąbrowska – psycholog,
7. Krystyna Kukułka – opiekun,

Wyżej wymienione osoby stanowią zespół wspierająco-aktywizujący. Ponadto w Domu zatrudniony jest także:

8. Włodzimierz Balewski – kierowca.

## **II. Opis posiadanych kwalifikacji i doświadczenia zawodowego kadry prowadzącej zajęcia:**

1. Jarosław Bochenek – mgr pedagogiki, ukończone studia III stopnia z zakresu pedagogiki oraz studia podyplomowe z organizacji pomocy społecznej. W latach 2020-2022 kierował zespołem dziennych domów pomocy dla osób starszych i niesprawnych (w tym zaburzeniami psychicznymi takimi jak m. in. demencja) prowadzonych na terenie Torunia, zaś między rokiem 2015 a 2020 był dyrektorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Toruniu. W latach 2003 – 2005 zatrudniony był w Powiatowym Urzędzie Pracy w Toruniu na stanowisku dorady zawodowego. W latach 2001 – 2003 wykonywał obowiązki dyrektora w Pogotowiu Opiekuńczym w Toruniu, w placówce pracował m. in. dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami psychicznymi takimi jak: schizofrenia dziecięca,

depresja, inne zaburzenia psychiczne. Od 1994 do 2001 pracował jako pracownik socjalny w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Toruniu, gdzie zajmował się prowadzeniem pracy socjalnej m. in. z osobami z zaburzeniami psychicznymi;

2. Rafał Ciesielski – dyplom pracownika socjalnego, magister pedagogiki społecznej, studia podyplomowe z zarządzania, w pomocy społecznej pracuje od 1996 roku;
3. Anita Kozłowska – licencjat turystyki i hotelarstwa, podyplomowe studia z zakresu terapii zajęciowej, podyplomowe studia z przygotowania pedagogicznego, studia magisterskie – rewalidacja, w pomocy społecznej pracuje od 2008 roku;
4. Izabela Melnicka – licencjat z pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej, magister pedagogiki społecznej, podyplomowe studia z oligofrenopedagogiki i pedagogiki wczesnoszkolnej. W pomocy społecznej pracuje od 01.06.2018;
5. Violetta Melerska – magister rewalidacji, specjalista z zakresu oligofrenopedagogiki, pielęgniarka dyplomowana, specjalizacja w zakresie organizacji pomocy społecznej, 24- letni staż pracy z osobami psychicznie chorymi, zatrudnienie w pomocy społecznej od 1997 roku;
6. Patrycja Piontek-Dąbrowska – magister psychologii, specjalizacja z oligofrenopedagogiki, zatrudniona od 2005 roku;
7. Opiekun – liceum ogólnokształcące, kurs kwalifikacyjny – opiekun PCK.