

**UCHWAŁA Nr 869/2024**  
**ZARZĄDU POWIATU TORUŃSKIEGO**  
**z dnia 17 stycznia 2024 r.**

**w sprawie zatwierdzenia planów pracy środowiskowych domów samopomocy na rok 2024**

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 z późn. zm.<sup>1</sup>), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 901 z późn. zm.<sup>2</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) uchwała się, co następuje:

**§ 1.** Zatwierdza się, uzgodniony z Wojewodą Kujawsko-Pomorskim, Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Chełmży na rok 2024, 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 2024, 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 2023 r. poz. 572

<sup>2</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U. z 2022 r. poz. 2754 oraz z 2023 r. poz. 535, poz. 1693, poz. 1938, poz. 2760.

**PLAN PRACY**  
**ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W CHEŁMŻY**  
**NA ROK 2024**

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.</p> <p>- ukształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, prysznic, - ukształtowanie nawyku mycia rąk przed i po posiłku,</p> <p>- codzienna higiena jamy ustnej,</p> <p>- 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,</p> <p>- nabycie umiejętności doboru ubrań stosownie do pory roku,</p> <p>- 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 D.R., 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 nieprzemysłanych decyzji finansowych (np. pożyczki, kredyty, hazard itp.) Trening adresowany do grupy A, B, C</p>	<p>Trening 1 x w tygodniu po 1 h</p>	<p>Terapeuci D.R., 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) 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>- 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 1 x w miesiącu około 0,5 h</p>	<p>Pracownik socjalny</p> <p>Zespół wspierająco- aktywizujący</p>

<p><b>- trening zdrowotny</b> (zajęcia prowadzone w małych grupach i indywidualnie w formie wykładu, pokazów, instruktażu)</p>	<p>Trening adresowany do grupy A, B, C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznawanie objawów choroby,</li> <li>- utrwalenie nawyku dbania o własne zdrowie, przestrzegania zaleceń lekarskich i terminowych wizyt u specjalistów,</li> <li>- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza,</li> <li>- dbałość o higienę i zdrowy tryb życia</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>1 x w miesiącu około 1 h</p>	<p>Pielęgniarka A.A.  Zespół wspierająco-aktywizujący</p>
<p><b>- trening farmakologiczny</b> (zajęcia indywidualne i grupowe w formie dyskusji, pogadanek, prelekcji)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzeganie zaleceń dotyczących przyjmowania leków,</li> <li>- uświadamianie konieczności i zasadności przestrzegania czasu oraz dawki leku,</li> <li>- prowadzenie prawidłowej farmakoterapii,</li> <li>- pomoc w zakupie leków (wyjście do apteki)</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>1 x w miesiącu około 1 h</p>	<p>Pielęgniarka A.A.</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>	<p>- trening ma na celu nauczenie uczestników samodzielnego organizowania sobie czasu wolnego, poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- rozwijanie zainteresowań poprzez udział w różnych kołach zainteresowań – chór, „angielski na wesoło”, klub filmowy, koło teatralne, klub szaradziarski, komputerowy, przyrodniczy, krawiecki,</li> <li>- zachęcanie do aktywnej formy wypoczynku.</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie i zastosowanie różnorodnych technik plastyczno-technicznych – rysunek, malarstwo, rzeźba, zdobnictwo,</li> <li>- poznanie i wykorzystanie metod i technik ergoterapii – dziewiarstwo, krawiectwo, stolarstwo, garncarstwo, haft,</li> </ul>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Terapeuci zajęciowi, Zespół wspierająco-aktywizujący</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usprawnianie manualne i rozwijanie wrażliwości estetycznej oraz twórczego myślenia,</li> <li>- nabycie praktycznych umiejętności posługiwania się narzędziami i racjonalnego wykorzystania materiałów,</li> <li>- udział w kiermaszach i wystawach</li> </ul> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p>		
<p><b>- pracownia edukacyjna</b> (zajęcia grupowe, indywidualne metody oparte na słowie, metody oglądowe, metody praktyczne i problemowe, zabawy edukacyjne)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabywanie i poszerzanie wiedzy ogólnej,</li> <li>- podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności praktycznych,</li> <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>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Terapeuta D.R. Zespół wspierająco-aktywizujący</p>
<p><b>- pracownia kulinarna</b> (zajęcia grupowe i indywidualne w formie ćwiczeń praktycznych)</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,</li> </ul>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Kucharka M.K., Terapeuci zajęciowi</p>

<p><b>- pracownia komputerowa</b> (zajęcia indywidualne i grupowe w formie ćwiczeń praktycznych)</p>	<p>sałatek, przetworów owocowo-warzywnych, pieczenia ciast; - nauka estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłku, - nabycie i utrwalenie umiejętności bezpiecznego posługiwania się sprzętem AGD, - poznanie zasad prawidłowego przechowywania żywności Adresatem jest grupa A, B, C</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>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Terapeuci zajęciowi</p>
<p><b>- pracownia przyrodnicza</b> (zajęcia grupowe i indywidualne, metody praktyczne, film, pokaz, książka)</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,</p>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p>	<p>Terapeuci zajęciowi</p>

<p><b>- pracownia gospodarczo-porządkowa</b> (zajęcia grupowe i indywidualne w formie zajęć praktycznych)</p> <p><b>- zajęcia ruchowe</b> (zajęcia indywidualne i grupowe, gry i zabawy sportowe, spacer,)</p>	<p>- 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>- nauka i doskonalenie umiejętności praktycznych: prania, prasowania, składania ubrań, rozwieszania, sprzątania, napraw krawieckich, - 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, - zwracanie uwagi na kolejność wykonywanych czynności oraz zastosowanie detergentów i używanie rękawic ochronnych, - nabycie umiejętności obsługi sprzętu AGD (obsługa pralki, zmywarki, odkurzacza, robota kuchennego, czajnika, pieca elektrycznego, piekarnika, patelni elektrycznej, itp.) i RTV</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</p> <p>- zwiększenie kondycji i sprawności fizycznej, - kształtowanie świadomej aktywności rekreacyjno-sportowej,</p>	<p>Zajęcia według tygodniowego planu pracy, praca ciągła</p> <p>Zajęcia według tygodniowego planu</p>	<p>Terapeuta P.S. Zespół wspierająco-aktywizujący</p> <p>Terapeuci zajęciowi</p>
--	--	---	--

<p>ćwiczenia ogólnousprawniające, basen, wyjazdy na imprezy sportowe, wycieczki krajoznawcze)</p> <p><b>- rehabilitacja</b> (zajęcia indywidualne)</p> <p><b>Poradnictwo psychologiczne</b> (psychoterapia indywidualna i grupowa, warsztaty psychologiczne)</p>	<p>-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.</p> <p>Adresatem jest grupa A, B, C</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>- wykonywanie diagnoz psychologicznych niezbędnych do opracowań indywidualnych planów terapeutycznych, - redukcja napięcia emocjonalnego, rozpoznawanie możliwości poznawczych i rozwojowych podopiecznych, - wzmacnianie pozytywnych relacji między uczestnikami ośrodka, - rozwijanie poczucia własnej wartości oraz pewności siebie, - kształtowanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, - nabycie umiejętności prawidłowego funkcjonowania w różnych sytuacjach i radzenia sobie z problemami codziennej egzystencji, Adresatem jest grupa A, B, C</p>	<p>pracy, praca ciągła</p> <p>Według planu fizjoterapeutów zewnętrznych (w ramach specjalistycznych usług realizowanych przez GOPS w Łysomicach i GOPS w Łubiance)</p> <p>Według miesięcznego planu pracy psychologa, praca ciągła</p> <p>Warsztaty psychologiczne raz w tygodniu po 1,5 h</p>	<p>Pielęgniarka, Fizjoterapeuci zewnętrzni</p> <p>Psycholog</p> <p>Psycholog J.W.. 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><b>Społeczność 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>Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
<p><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 dokształcanie pracowników (szkolenia wewnętrzne i zewnętrzne),</li> <li>- pozyskiwanie funduszy pomocowych na potrzeby ŚDS</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>- wyposażenie ośrodka</li> </ul>	<p>Praca ciągła, przez cały rok</p>	<p>Dyrektor ŚDS</p> <p>Wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>

**Ramowy tygodniowy plan pracy  
w Środowiskowym Domu Samopomocy  
w Chełmży w 2024 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 Środowiskowym Domu Samopomocy w Chelmży w roku 2024**

### **Styczeń**

- Obchody Święta Trzech Króli.
- Wspólne kolędowanie z dziećmi z przedszkola.
- Dzień Babci i Dziadka z Parafialnym Klubem Seniora.
- Bal karnawałowy.

### **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.
- Pierwszy Dzień Wiosny.
- Wielkanocne inspiracje (wykonywanie kartek świątecznych i ozdób wielkanocnych).
- Rozważania wokół Święta Zmartwychwstania.
- Uroczyste śniadanie wielkanocne (nauka nakrywania stołu, wykonywanie stroików na stół, wielkanocne potrawy).

## **Kwiecień**

- Wyjazd do kina.
- W krainie bratków – warsztaty przyrodnicze.
- Encyklopedia zdrowia.
- Rozpoczęcie sezonu grillowego.

## **Maj**

- Hortiterapia – zajęcia ogrodowe, wiosenne prace na terenach zielonych, sadzenie kwiatów.
- Dzień wiosennej kanapki – warsztaty kulinarne.
- 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.
- Udział w Olimpiadzie Sportowej Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Kujawsko-Pomorskiego.
- Piknik integracyjny z zaproszonymi gośćmi ze stowarzyszenia „Pomocna Dłoń”.
- Zabawy świętojańskie.

## **Lipiec**

- Kolorowe lato z rękodziełem.
- Wakacyjne podróże małe i duże.
- Plażowanie, grillowanie.

- „Coś na ochłodej”- warsztaty kulinarne (lody, sorbety, koktajle).

## **Sierpień**

- Wycieczka autokarowa nad morze (plażowanie).
- „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – zajęcia sportowe na świeżym powietrzu.
- Wyjazd do Alpakosfery w Brąchnówku.
- „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.
- Wyjście do restauracji.

## **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 Centrum Nowoczesności „Młyn Wiedzy” w Toruniu
- Kiermasz świąteczny.
- 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.

**WYKAZ DNI W 2024 ROKU,  
W KTÓRYCH ŚRODOWISKOWYM DOM SAMPOMOCY W CHELMŹY JEST NIECZYNNY  
(harmonogram uzgodniony z uczestnikami ŚDS)**

**styczeń:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień - 02.01.2024 r. (wtorek)

przerwa: 01-02.01.2024 r.

**marzec:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień - 29.03.2024 r. (piątek)

przerwa: 29.03-01.04.2024 r.

**Lipiec:**

Ośrodek nieczynny 10 dni - 15.07- 26.07.2024 r. (przerwa letnia)

przerwa: 13-28.07.2024 r.

**Sierpień:**

Ośrodek nieczynny 1 dzień – 16.08.2023 r. (piątek)

przerwa: 15-18.08.2024 r.

**Grudzień:**

Ośrodek nieczynny 2 dni - 24.12.2024r. (wtorek)

przerwa: 24.12-26.12.2024 r.

31.12.2024 r.(wtorek)

31.12-01.01.2025 r.

Ilość dni wykorzystanych w ciągu roku - 15 dni roboczych.

## Wykaz kadry prowadzącej:

- Psycholog - psychologia (wyższe magisterskie)
- Terapeuta/logopeda - pedagogika (wyższe magisterskie)  
- logopedia (studia podyplomowe)
- Terapeuta - studia wyższe i podyplomowe przygotowanie pedagogiczne,  
- edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną (studia podyplomowe),  
- edukacja i rehabilitacja osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i zespołem Aspergera (studia podyplomowe)
- Terapeuta - psychopedagogika resocjalizacyjna (studia licencjackie)  
- opieka i terapia psychopedagogiczna (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 W OSIEKU NAD WISŁĄ**  
**NA ROK 2024**

<b>Lp.</b>	<b>Nazwa zadania</b>	<b>Adresaci zadania</b>	<b>Formy realizacji zadania</b>	<b>Metody, techniki, narzędzia wykorzystywane przy realizacji zadania (jeżeli są możliwe do określenia)</b>	<b>Termin realizacji i zadania</b>	<b>Opis spodziewanych efektów</b>	<b>Osoby odpowiedzialne za realizację zadania</b>
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	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	Zadania ciągłe, 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,	Pracownicy zespołu

	<p>estetyczny ubiór, 4. Trening gospodarowania pieniędzmi, 5. Dbłość o czystość i porządek w domu, 6. Treningi umiejętności praktycznych, 7. Nauka bezpiecznego korzystania z dróg publicznych jako pieszych.</p>		Treningi grupowe	praktyce, instruktaż.		<p>-Uczestnik potrafi dobrze gospodarować własnym budżetem, planować wydatki, - uczestnik wykonuje codziennie czynności domowe, Potrafi bezpiecznie poruszać się w mieście.</p>	
2.	<p><b>Komunikowanie się:</b> Kształtowanie umiejętności lub utrzymanie już nabytych w zakresie: 1. Posługiwanie się językiem zrozumiałym dla otoczenia, 2. Pomiar czasu na zegarze, 3. Nauka korzystania z telefonu, 4. Podtrzymywanie umiejętności czytania, pisania, liczenia, 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. Objasnianie zasad działania używanych modeli, ćwiczenia czytania ze zrozumieniem tekstu, liczenia, podpisywania się.	Zadania ciągle rzez cały rok.  2 godziny w tygodniu	<p>-Uczestnik potrafi dobrze nawiązać kontakt z otoczeniem, - Uczestnik umie poprawnie określić czas, - Uczestnik odbiera telefony i daje sensowne odpowiedzi, - 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>Uspolecznienie:</b> Kształtowanie umiejętności lub utrzymanie już nabytych w zakresie: 1. Dokonywania zakupów w</p>	Uczestnicy ŚDS zgodnie z indywidualnym planem postępowanie	Treningi indywidualne, grupowe, wielokrotne powtarzanie	Instruktaż, praktyczne dokonywanie zakupów w sklepach, treningi	Zadanie ciągle, przez cały rok.	<p>-Uczestnik sam robi zakupy w różnych sklepach - Uczestnik grzecznie się zachowuje,</p>	Pracownicy zespołu

	<p>sklepach samoobsługowych i innych,</p> <p>2. Nauka form grzecznościowych,</p> <p>3. Współdziałanie w grupie i niewywoływanie konfliktów swoim zachowaniem,</p> <p>4. Nauka zaradności społecznej, umiejętności zachowania się w nieznanym sytuacjach,</p> <p>5. Wytworzenie nawyku systematycznie pracy i odpowiedzialności za jej wykonanie.</p>	wspierająco-aktywizującego.	określonej czynności, instruktaż	kształtujące samowiedzę i dojrzałość społeczną uczestników.	2 godziny w tygodniu.	<ul style="list-style-type: none"> <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>	
4.	<p><b>Terapia zajęciowa</b></p> <p>Nabywanie i doskonalenie umiejętności w pracowniach:</p> <p><b>Kulinarnej i gospodarstwa domowego</b></p> <p>1. Trening kulinarny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawidłowego posługiwania się nożem przy przygotowywaniu posiłków: krojenie warzyw, chleba, obieranie warzyw i owoców, rozsmarowywanie masła,</li> <li>- przygotowywanie kanapek,</li> <li>- umiejętności ugotowania</li> </ul>	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 ciągle, przez cały rok.  2 godziny w tygodniu	<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> <li>- zna zasady przechowywania żywności,</li> <li>- uczestnik zna przeznaczenie i obsługuje</li> </ul>	Pracownicy zespołu

	<p>prosty 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>					<p>sprzęt AGD, - uczestnik potrafi sprzątać i prać ręcznie.</p>	
--	---	--	--	--	--	---	--

	<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 ciągle przez cały rok.</p> <p>10 godzin w tygodniu</p> <p>Zadanie ciągle, 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></p> <p>1. Majsterkowanie:  - nabycie i utrzymywanie wiedzy na temat posługiwanie się prostymi narzędziami technicznymi,  - wykonywanie prostych prac w drewnie, metalu,  - BHP.</p> <p>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>Uczestnicy zajęć- zgodnie z ustaleniami zespołu wspierająco-aktywizującego i zgodnie z planem postępowania wspierająco-aktywizującego</p>	<p>Treningi indywidualne w pracowni modelarsko-stolarskiej</p>	<p>Instruktaż, wykonywanie prostych prac modelarskich i stolarskich.</p>	<p>Zadania ciągle, przez cały rok, 10 godzin w tygodniu.</p>	<p>Uczestnik przestrzega zasad BHP, potrafi wykonać samodzielne prace w drewnie, metalu, wykonuje samodzielne prace w gipsie.</p>	<p>Pracownicy zespołu</p>
	<p><b>Pracowni rewalidacyjnej:</b></p>	<p>Uczestnicy zakwalifikowani do zajęć przez psychologa</p>	<p>Zajęcia indywidualne i grupowe</p>	<p>Rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowej, sprawności manualnej i motorycznej, ćwiczenie analizy i syntezy wzrokowej</p>	<p>Zadanie ciągle, 10 godzin w tyg. zajęcia indywidualne, 5 godzin</p>	<p>Uczestnik nabywa nowe umiejętności lub pracuje nad utrzymaniem wcześniej nabytych</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>słuchowej, kształtowanie i rozwijanie procesów poznawczych</p> <p>Instruktaż, praca uczestnika przy komputerze.</p>	<p>tygodnio wo 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:</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>

	- regulacja stanów napięcia, i 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 niż	Metody rozwijające czytelnictwo, pogadanki, wyjścia do biblioteki, korzystanie ze sprzętu audiowizualnego, udział w spotkaniach	Przynajmniej raz w tygodniu po 2 godziny.	- Uczestnik potrafi zaplanować wolny czas, - Uczestnik sam bierze udział w spotkaniach integracyjnych, rekreacyjnych, towarzyskich, kulturalnych.	Pracownicy zespołu

	towarzyskich, kulturalnych.	aktywizujący.	raz w miesiącu	integracyjnych.	Przynajmniej 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 ciągle, 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, pracownik socjalny
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
9.	<b>Terapia ruchowa, w tym zajęcia sportowe, turystyka i</b>	Uczestnicy ŚDS.	Treningi grupowe	- codzienne spacerzy,	Przynajmniej raz	Udział w treningach różnych dyscyplin	Pracownicy zespołu

	<b>rekreacja.</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nordic walking,</li> <li>- aerobic,</li> <li>- gry zespołowe,</li> <li>- gimnastyka,</li> <li>- wycieczki,</li> <li>- turystyka.</li> </ul>	w tygodniu.	sportowych, udział w olimpiadach specjalnych, zawodach 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 2024

### 1) **Styczeń**

- kulig i zabawy zimowe dla uczestników zajęć
- wyjazd do kina w Toruniu
- urodziny uczestników (zasady zachowywania się przy stole)

### 2) **Luty**

- Bal Karnawałowy 2024
- wyjazd do kina w Toruniu
- urodziny i imieniny uczestników (krótki program artystyczny)

### 3) **Marzec**

- przywitanie wiosny
- topienie Marzanny
- urodziny i imieniny uczestników
- przedstawienie organizowane przez grupę przedszkolną z Osieka nad Wisłą na terenie ŚDS

### 4) **Kwiecień**

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

### 5) **Maj**

- impreza integracyjna „Majówka”
- obchody Dnia Matki
- wyjazd do muzeum w Toruniu
- urodziny uczestników (piknik na świeżym powietrzu)
- wyjazd na lotnisko w Toruniu
- warsztaty modelarskie – modele klasy FIN
- wernisaż prac uczestników ŚDS

6) **Czerwiec**

- biwak dwudniowy na terenie ŚDS dla uczestników zajęć
- wyjazd do ogrodu zoo-botanicznego w Toruniu
- spotkanie integracyjne z uczestnikami ŚDS w Chełmży
- urodziny uczestników(wspólne grillowanie)
- zawody halowych modeli latających klasy FIN

7) **Lipiec**

- wycieczka nad morze
- wyjazd do kina w Toruniu
- wyjazd do ŚDS w Borach Tucholskich

8) **Sierpień**

- wyjazd do Gdańska, w tym zwiedzanie Zoo w Oliwie
- wyjazd do kina w Toruniu

9) **Wrzesień**

- święto pieczonego ziemniaka,
- urodziny uczestników
- pożegnanie lata
- wystawa modelarska

10) **Październik**

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

11) **Listopad**

- zabawa Andrzejkowa,
- imieniny uczestników
- wernisaż lokalnego artysty na terenie ŚDS

12) **Grudzień**

- Mikołajki
- Warsztaty na terenie ŚDS dla dzieci przedszkolnych z gminy Obrowo
- przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia i uroczystego spotkania wigilijnego

**Wykaz kadry prowadzącej:**

1. Jarosław Bochenek – dyrektor,
2. Marcin Badaszewski – opiekun (1/2 etatu) oraz kierowca (1/2 etatu),
3. Rafał Ciesielski – terapeuta zajęciowy,
4. Ksenia Karczewska – pracownik socjalny,
5. Anita Kozłowska – terapeuta zajęciowy,
6. Krystyna Kukułka – opiekun,
7. Izabela Melnicka – terapeuta zajęciowy,
8. Violetta Melerska – terapeuta (1/2etatu) oraz pielęgniarka (1/2 etatu),
10. Włodzimierz Balewski – kierowca.