

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze na 2026 rok

1. Cel ogólny

Celem ogólnym działalności Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze jest osiągnięcie przez osoby z zaburzeniami psychicznymi umiejętności jak najbardziej samodzielnego pełnienia ról życiowych i społecznych.

ŚDS przeznaczony jest dla 25 osób z zaburzeniami psychicznymi w tym:

- osób przewlekłe psychicznie chorych – typ A
- osób z niepełnosprawnością intelektualną – typ B
- osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych – typ C
- osób ze spektrum autyzmu, lub niepełnosprawnościami sprzężonymi – typ D

W roku 2025 wszystkie planowane miejsca zostały uruchomione.

2. Cele szczegółowe

2.1. Zapewnienie na odpowiednim poziomie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających i edukacyjnych w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb Uczestników – osób z zaburzeniami psychicznymi:

- a) potrzeby bytowe realizowane będą przez zapewnienie Uczestnikom miejsca pobytu dziennego, wyposażonego w niezbędne meble i sprzęty oraz środki utrzymania higieny osobistej,
- b) potrzeby opiekuńcze realizowane będą przez:
 - zapewnienie niezbędnej pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
 - podnoszenie sprawności psychofizycznej i aktywizowanie,
 - udzielanie niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych,

- zapewnienie możliwości skorzystania z usługi transportowej, polegającej na dowożeniu na zajęcia i odwożeniu do domów po zakończeniu zajęć.

c) potrzeby wspomagające realizowane będą przez:

- organizowanie terapii zajęciowej,
- organizowanie wsparcia psychologicznego, szczególnie w celu wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz pewności siebie Uczestników;
- inspirowanie i rozwijanie kontaktów z rodziną i środowiskiem,
- rozwijanie aktywności społecznej i samorządności, w szczególności poprzez udział w lokalnych wydarzeniach kulturalnych i społecznych.

d) potrzeby edukacyjne realizowane będą przez:

- aktywizację polisensoryczną Uczestników z różnorodnymi dysfunkcjami,
- uczenie przez doświadczenie życiowe,
- uczestnictwo w terapii funkcji językowych i komunikacyjnych oraz funkcji poznawczych,
- uczestnictwo w zajęciach kulturalno - edukacyjnych,
- audycje telewizyjne i radiowe, internet itp.

2.2. Zapewnienie Uczestnikom możliwie pełnego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez umożliwienie pełnienia przez Uczestników jak największej liczby ról społecznych w rodzinie, środowisku, instytucjach itp;

2.3. Kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych w obrębie społeczności ŚDS;

2.4. Inicjowanie zachowań zmierzających do integracji ze społecznością lokalną, w tym udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;

3. Działania i metody pracy

W 2026 r. Środowiskowy Dom Samopomocy będzie realizował zadania wynikające z:

- ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej,
- rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 w sprawie środowiskowych domów samopomocy,
- ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego,
- Regulaminu Organizacyjnego Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze w zakresie odpowiadającym potrzebom Uczestników.

Działania wspierająco – aktywizujące wobec Uczestników realizowane będą w formie zajęć zorganizowanych: treningów i zajęć w pracowniach, grupowych i indywidualnych. Działania będą prowadzone systematycznie także poza ŚDS (wyjazdy integracyjne, wycieczki, współzawodnictwo sportowe, itp.)

Metody pracy to: aktywizacja, modelowanie, prezentacja, warsztaty, ćwiczenia i inne, zależnie od potrzeb.

Plan działań w 2026 r.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu

Cele treningu:

- podtrzymanie u Uczestników lub nabycie przez nich umiejętności potrzebnych do samodzielnego życia,
- nabycie przez Uczestników umiejętności samoobsługowych,
- nabycie przez Uczestników kompetencji społecznych.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	trening w zakresie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej	nauka dbania o higienę osobistą i o wygląd zewnętrzny; utrwalanie u Uczestników nawyków higienicznych: zachęcanie do systematycznego korzystania	cały rok	20	pracownik socjalny, terapeuta zajęciowy, opiekun i pozostali członkowie zespołu

		z prysznicą, kąpiele w wannie, codziennego mycia zębów, systematycznego i dokładnego mycia rąk itp.; pomoc Uczestnikom w dotarciu do fryzjera trening prowadzony codziennie			wspierająco - aktywizującego
2.	trening umiejętności praktycznych	nauka dbania o utrzymanie ładu i czystości wokół siebie, prania własnej odzieży zarówno ręcznie jak i w pralce automatycznej, stosowanie odpowiednich środków piorących, zmiękczających odzież i wybielających; nauka wykonywania prac porządkowych w pomieszczeniach ŚDS, a także w ogrodzie i na podwórzu; nauka obsługi urządzeń domowych służących zachowaniu czystości (pralka, odkurzacz, żelazko, suszarka do włosów); kształtowanie właściwych nawyków zachowania porządku i czystości; nauka posługiwania się zmechanizowanym sprzętem AGD i urządzeniami kuchennymi, nauka obsługi zmywarki; nauka posługiwania się kartą płatniczą i telefonem komórkowym; trening prowadzony 5 x w tygodniu lub w zależności od potrzeb	cały rok	13	członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
3.	trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (budżetowy)	nauka rozpoznawania nominałów pieniężnych bilonu i banknotów, dokonywania racjonalnych zakupów, orientacji w cenach, dokonywania obliczeń, nabywanie umiejętności dokonywania opłat i wydatków stałych; różne sposoby gospodarowania pieniędzmi, planowanie wydatków na określony czas (miesiąc, tydzień itp.)	cały rok	17	pracownik socjalny i terapeuta zajęciowy

		trening prowadzony 1 raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb			
4.	trening kulinarny	nauka przygotowywania prostych posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania czystości; nauka nakrywania do stołu, nauka obsługi sprzętu gospodarstwa domowego (kuchnia elektryczno - gazowa, krajalnica, kuchenka mikrofalowa, toster, robot kuchenny, sokowirówka, frytkownica itp).; trening prowadzony codziennie	cały rok	15	terapeuta zajęciowy opiekun asystent osoby niepełnosprawnej
5.	trening techniczny	nauka lub podtrzymanie umiejętności samodzielnej pracy narzędziami oraz dokonywania drobnych napraw typu uszczelnianie okien i drzwi, wymiana zamka meblowego, wymiana uszczelki w kranie, wymiana żarówki; trening prowadzony 1 raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb	cały rok	9	terapeuta zajęciowy pracownik gospodarczy sprzątaczk

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

Cele treningu:

- ukształtowanie u Uczestników umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi osobami, także z osobami, które mają problemy w komunikacji werbalnej,
- nauka rozwiązywania konfliktów w sposób społecznie akceptowany,
- zintegrowanie Uczestników ze środowiskiem społecznym i rodzinnym,
- ukształtowanie u Uczestników umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie,
- usprawnianie procesów poznawczych.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/	Osoby odpowiedzialne
-----	-------------	---	--------	------------------------------	----------------------

				zajęć	
1.	trening komunikacji (umiejętności prowadzenia rozmowy)	trening skierowany głównie do chorych psychicznie, którzy wykazują braki w zakresie umiejętności interpersonalnych, szczególnie w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich; ma zapobiegać izolacji społecznej; nauka umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, kształtowanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji międzyludzkich, nauka aktywnego słuchania i zadawania pytań; trening prowadzony 1 x w tygodniu	cały rok	25	psycholog terapeuta
2.	trening rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich	trening prowadzony indywidualnie i w grupie; nauka uczestników sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami międzyludzkimi, które pojawiają się w codziennym życiu; trening prowadzony 3 x w tygodniu lub w razie potrzeby	cały rok	25	pracownik socjalny, psycholog
3.	zebrania społeczności	doskonalenie umiejętności wypowiadania się na forum grupy, aktywnego słuchania; nabywanie umiejętności mówienia o sobie, o swoich uczuciach oraz rozwiązywania problemów interpersonalnych pojawiających się w grupie; wspólne planowanie wewnętrznych imprez okolicznościowych; zebranie odbywa się 1 x w tygodniu	cały rok	25	zespół wspierająco - aktywizujący
4.	trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów komunikowania się	wprowadzenie alternatywnych metod porozumiewania się dla osób mających trudności w werbalnym porozumiewaniu się. Umożliwienie takim osobom wyrażanie swoich potrzeb, myśli, opinii, a w konsekwencji pomaganie w nawiązywaniu relacji i komunikacji z innymi osobami. Wspieranie budowania tożsamości osoby niemówiącej, które	cały rok	8	zespół wspierająco - aktywizujący

		pozwała jej stać się autonomiczną jednostką, a tym samym daje niezależność i poczucie wpływu na swoje życie (wykorzystanie „mówika”)			
--	--	--	--	--	--

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

Cele treningu:

- kształtowanie umiejętności efektywnego wykorzystywania komputera, rozwijanie własnych zainteresowań,
- kształtowanie zdolności asertywnego wyrażania swojej opinii,
- rozładowanie napięcia i emocji,
- zdobycie przez uczestników umiejętności motywacyjnych pobudzających do własnej aktywności.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	zajęcia komputerowe	nauka podstaw z obsługi komputera (Word, OpenOffice, Paint, Power Point), pomoc w pisaniu dokumentów, które mogą być przydatne w życiu; nauka korzystania z internetu (wyszukiwarki: google, mozilla firefox), gdzie i jak szukać informacji;	cały rok	10	terapeuci i terapeuci zajęciowi
2.	mini kino multimedialne	wspólne oglądanie wybranych filmów, nabycie umiejętności wyboru gatunku filmu zgodnie z zainteresowaniem, pobudzenie poznawczych i emocjonalnych zachowań podczas odbioru filmów, umożliwienie wyrażania własnego zdania na forum grupy; film wyświetlany 1 raz w miesiącu	cały rok	25	terapeuci i terapeuci zajęciowi

3.	biblioterapia	organizowanie zajęć grupowych i indywidualnych, w tym zachęcanie do przeglądu prasy codziennej z uwzględnieniem artykułów na temat zdrowia, głośne czytanie wybranych książek, opowiadań, artykułów (w grupie), motywowanie do dyskusji o przeczytanych opowiadaniach, społecznie akceptowana obrona własnych przekonań, umożliwienie wypowiedzenia się na forum grupy; wyjścia do biblioteki – rozpoczęcie współpracy; codziennie	cały rok	25	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny
4.	spotkania kulturalne, wernisaże, wystawy, koncerty, kino, teatr, wycieczki	organizowanie imprez kulturalnych własnych i udział indywidualny uczestników w imprezach organizowanych przez jednostki lokalne (dom kultury, biblioteka, muzeum)	zgodnie z harmonogramem planowanych imprez na rok 2025 i okolicznościowo	25	terapeuci, terapeuci zajęciowi

Trening załatwiania spraw w instytucjach

Cele treningu:

- zapoznanie Uczestników z działalnością konkretnych instytucji,
- opanowanie samodzielnego załatwiania spraw w instytucjach, ważnych dla Uczestnika,
- rozwiązywanie problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej, urzędowej, mieszkaniowej, zdrowotnej.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	trening załatwiania spraw w instytucjach	zapoznanie z instytucjami i konkretnymi osobami w urzędach, które są wyznaczone do załatwienia spraw; nauka i podtrzymywanie umiejętności w zakresie korzystania z instytucji zlokalizowanych na terenie	cały rok	8	pracownik socjalny

		miasta; wyjścia do urzędów, zapoznanie uczestników z ich lokalizacją; nauka wypełniania dokumentów, wniosków, pisanie podań, odwołań i in.; trening prowadzony 1 raz w tygodniu lub w zależności od potrzeb			
--	--	--	--	--	--

Trening zachowań prozdrowotnych

Cele treningu:

- nabywanie umiejętności związanych z aktywnym udziałem we własnej farmakoterapii,
- nabywanie umiejętności korzystania z usług utrzymujących organizm w dobrym stanie zdrowia,
- wykorzystywanie wiedzy dotyczącej rozpoznawania objawów chorobowych i ich zgłaszania,
- poznawanie zagrożeń wynikających z przedawkowania leków.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	trening lekowy i promocja zdrowia	nauka systematycznego zażywania leków przede wszystkim przez osoby chore psychicznie; nauka rozpoznawania dolegliwości zdrowotnych oraz ich nazywanie i sygnalizowanie, a szczególnie rozpoznawanie nasilających się objawów choroby psychicznej; stosowanie pogadarek na temat szkodliwości palenia tytoniu, picia alkoholu, stosowania odpowiedniej diety	cały rok	7	terapeuta
2.	pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń	utrzymywanie bieżącego kontaktu z placówkami służby zdrowia (m.in.: stomatolog, lekarz pierwszego kontaktu i inne poradnie specjalistyczne, przede wszystkim	w zależności od potrzeb	5	pracownik socjalny

	zdrownotnych	Poradnia Zdrowia Psychicznego i Neurologiczna, a także Poradnia Rehabilitacyjna); pomoc w umieszczeniu chorego w oddziale psychiatrycznym, celem hospitalizacji; pomoc przy zakupie leków i realizacja recept w aptece			
3.	poradnictwo psychologiczne	umożliwienie rozwiązywania pojawiających się problemów życiowych z wykorzystaniem posiadanych przez uczestnika zasobów; nauka radzenia sobie z nasilonymi okresowo objawami choroby psychicznej; stymulowanie procesów poznawczych; poradnictwo w zależności od potrzeb	cały rok	25	psycholog
4.	fototerapia	podczas fototerapii uczestnicy mają możliwość uzupełnienia niezbędnej ilości światła słonecznego, którego niedobór doskwiera w okresie jesienno – zimowym. Stosowanie lampy Fotovita wpływa pozytywnie na uczestników, pomaga im zwalczać apatię, złe samopoczucie i stres. Jeden seans z lampą Fotovita trwać będzie 30 minut	w okresie jesienno- zimowym	15	terapeuta

Terapia ruchowa

Cele terapii ruchowej:

- przywracanie sprawności fizycznej i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie,
- utrzymanie u Uczestników ogólnej sprawności, kondycji i wydolności fizycznej,
- reedukacja posturalna,
- udział Uczestników w wycieczkach, imprezach rekreacyjnych i zawodach sportowych.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
-----	-------------	---	--------	------------------------------------	----------------------

1.	ćwiczenia ogólnorozwojowe	ćwiczenia na sprzęcie rehabilitacyjnym w Sali rehabilitacyjnej; ćwiczenia indywidualne ze sprzętem sportowym, ćw. Korekcyjno-kompensacyjne; codziennie	cały rok	25	terapeuta
2.	gry i zabawy na powietrzu, marsze z kijami trekkingowymi,	marsze z kijami trekkingowymi – wyjście do parku; gry i zabawy ruchowe na powietrzu; udział w zawodach dla osób niepełnosprawnych	głównie w okresie letnim i jesiennym w zależności od pogody lub okolicznościowo	25	terapeuta

Zajęcia zintegrowane

Cele zajęć zintegrowanych:

- podnoszenie poziomu wiedzy ogólnej,
- doskonalenie sprawności manualnej,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo - słuchowo – ruchowej.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	zajęcia stymulujące procesy poznawcze	podtrzymywanie umiejętności czytania, pisania, liczenia; działania stymulujące i korygujące funkcje percepcyjno - motoryczne; praca wyrównawcza w zakresie kształcenia, mowy - czytanie prasy, książek, doskonalenie technik czytania, pisania, liczenia, kształtowanie pojęć figur geometrycznych, umiejętność rozpoznawania godzin na zegarze, zapoznanie z podstawami geografii, biologii,	cały rok	19	członkowie zespołu wspierająco - aktywizującego

		historii, rozwiązywanie krzyżówek, gry i zabawy towarzyskie; zajęcia prowadzone codziennie			
--	--	---	--	--	--

Poradnictwo psychologiczne

Cele poradnictwa psychologicznego:

- pomoc w rozwiązywaniu trudności życiowych,
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie,
- zidentyfikowanie przyczyn zgłaszanych przez Uczestników trudnych dla nich spraw i wspólne (z Uczestnikami) wypracowanie sposobów ich rozwiązania,
- stworzenie możliwego zbioru rozwiązań alternatywnych i przedyskutowanie konsekwencji wyboru każdego z nich,
- redukcja stresu, odprężenie i relaks,
- poprawa koncentracji uwagi.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	poradnictwo psychologiczne indywidualne	prowadzenie rozmów na temat problemów i trudności w życiu codziennym; pomoc w rozwiązywaniu trudności życiowych; pomoc w osiąganiu lepszej jakości życia; pomoc w przezwyciężaniu dyskomfortu psychicznego; 1 raz w tygodniu	w zależności od potrzeb – cały rok	21	psycholog
2.	poradnictwo psychologiczne grupowe	kształtowanie umiejętności konstruktywnego porozumiewania się i rozwiązywania konfliktów; nabywanie wiedzy i umiejętności dotyczących sposobów radzenia sobie ze stresem, złością, odpowiednie wykorzystanie nabytego doświadczenia w tym zakresie;	cały rok	21	psycholog

		wzmacnianie poczucia własnej wartości; 1 raz w tygodniu			
--	--	--	--	--	--

Terapia zajęciowa

Cele terapii zajęciowej:

- poznanie różnorodnych technik pracy,
- podtrzymywanie i rozwijanie własnych zainteresowań i uzdolnień,
- nabywanie umiejętności do samodzielnej pracy,
- wzmacnianie i wykorzystanie kreatywności do poprawy samopoczucia psychicznego,
- usprawnianie koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- rozwijanie cierpliwości i usprawnianie motoryki małej.

Lp.	Formy pracy	Działania zmierzające do osiągnięcia celu	Termin	Liczba uczestników treningu/ zajęć	Osoby odpowiedzialne
1.	zajęcia plastyczne	prowadzenie zajęć z zakresu takich technik jak: rysowanie kredkami, ołówkiem, węglem, kredą; malowanie farbami olejnymi, plakatowymi, akwarelami; malowanie na szkle; wykonywanie kartek okolicznościowych; nauka technik filcowania, decoupage, scrapbooking, linoryt; codziennie	cały rok	25	terapeuta
2.	zajęcia w pracowni komputerowej	nauka obsługi komputera, urządzeń peryferyjnych m.in. drukarki, kserokopiarki, skanera, cyfrowego aparatu fotograficznego; nauka nowych umiejętności i kompetencji z zakresu	cały rok		terapeuta

		systemów operacyjnych, zarządzania plikami i folderami, edycji tekstu, tworzenia i umieszczania postów na profilu społecznościowym (Facebook) naszego ŚDS, tworzenia prostej grafiki komputerowej, obróbki zdjęć; w pracy z komputerem wykorzystywane będą gry i programy edukacyjne w celu podtrzymania i rozwijania umiejętności szkolnych		10	
3.	zajęcia teatralne	przygotowania do przedstawienia teatralnego, nauka roli, opanowanie tekstu, wykonywanie elementów scenografii, kostiumów i rekwizytów, które później posłużą do realizacji spektaklu. w zależności od okazji	cały rok	25	terapeuta

4. Inne formy aktywizacji, skierowane głównie do uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną lub ze spektrum autyzmu:

Zajęcia rehabilitacji ruchowej (fizjoterapia) - forma usług, skierowana do uczestników głównie z niepełnosprawnością sprzężoną. Prowadzone przez specjalistę - fizjoterapeutę po wcześniejszej konsultacji z rodziną i zgodnie z zaleceniami lekarza.

Muzykoterapia - to forma terapii bazująca na leczniczym wpływie dźwięku i muzyki na organizm i psychikę człowieka. Muzykoterapia zmniejsza lęki, depresję, poprawia samoocenę, a nawet leczy bezsenność. Dźwięki oddziałują na ludzki układ вегетatywny, krążenia oraz oddechowy. Muzyka, wywiera pozytywny wpływ na psychikę. Muzykoterapia stosowana jest najczęściej w lecznictwie psychiatrycznym. Wówczas terapia ta polega na wyzwalaniu emocji i aktywizowaniu uczuć. Bodźce słuchowe, które pacjent odbiera, wyzwalają w nim wrażenia intelektualne i emocjonalne. W połączeniu z zajęciami teatralnymi zajęcia z muzykoterapii bardzo pozytywnie wpływają na relacje między Uczestnikami.

Elementy hortiterapia – jest metodą terapii zajęciowej, która wykorzystuje rośliny i ogrody do wspomagania leczenia tradycyjnego. Dzięki oddziaływaniu na wszystkie zmysły pozwala na pracę nad wieloma sferami jednocześnie – od

koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości, pamięci, czyli umiejętności poznawczych, do wzrostu poczucia więzi z naturą i doświadczania niemal mistycznie przyrody.

W ciągu całego roku członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego starają się zachęcać do udziału w zajęciach wszystkich Uczestników ŚDS. Oferta usług świadczonych przez ŚDS opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach. Każdy Uczestnik rozwija się we własnym tempie, bez nacisku i presji czasu. W zależności od rodzaju zaburzeń psychicznych zajęcia prowadzone będą oddzielnie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, oddzielnie dla chorych psychicznie i wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Doboru Uczestników do grupy dokonuje się także zgodnie z odpowiednimi predyspozycjami indywidualnymi Uczestników oraz zgodnie z odpowiednimi umiejętnościami, bądź ich brakiem.

Wszelkie zajęcia z uczestnikami prowadzone będą zgodnie z:

- Indywidualnym Planem Postępowania Wspierająco – Aktywizującego,
- planem działań,
- harmonogramem planowanych imprez okolicznościowych, wyjść, spotkań integracyjnych, wycieczek na rok 2026.

Środowiskowy Dom Samopomocy posiada następujące pomieszczenia, w których prowadzone będą zajęcia wspierająco – aktywizujące:

- pracownia kulinarna – kuchnia,
- jadalnia,
- sala fizjoterapeutyczna,
- sala ogólna terapeutyczna,
- pokój psychologa i pracownika socjalnego,

- sala wyciszenia,
- pracownia komputerowa,
- sala ogólna przeznaczona do spotkań uczestników z rodzinami,
- sala doświadczania świata.

Poprzez w/w działania wspierająco – aktywizujące oczekujemy, że Uczestnicy osiągną następujące efekty:

- zminimalizują bezczynność, która pogłębia zmiany chorobowe i zaburza funkcjonowanie w życiu codziennym;
- nawiążą kontakty społeczne, co podniesie ich poczucie własnej wartości;
- posiadą umiejętności radzenia sobie w życiu i radzenia sobie z własną chorobą, a w przypadku choroby psychicznej będą potrafili ocenić swój stan psychiczny, nazwać objawy choroby i poradzić sobie z tymi objawami;
- staną się bardziej samodzielni w wielu dziedzinach życia;
- będą potrafili radzić sobie z emocjami, stresem, lękiem i sytuacjami trudnymi;
- będą potrafili aktywnie spędzać czas wolny;
- podniosą kompetencje i aktywność społeczną;
- zwiększą samodyscyplinę, punktualność, odpowiedzialność za powierzone zadania i mienie, tempo pracy, dokładność;
- osoby z problemami w komunikacji werbalnej posiadą większe umiejętności komunikacji i porozumiewania.

5. Szkolenia

Dla członków zespołu wspierająco – aktywizującego planowane są na rok 2026 następujące szkolenia:

1. Seksualność osób z niepełnosprawnością,

2. Pierwsza pomoc,
3. Podopieczny ze spektrum autyzmu - kluczowe informacje, komunikacja, pomoc,
4. Zrozumieć demencję – skuteczna komunikacja.

6. Wykaz osób odpowiedzialnych za realizację proponowanych form wsparcia wraz z podaniem kwalifikacji zawodowych do ich prowadzenia i stażu pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi

Lp.	Stanowisko	Forma zatrudnienia i wymiar czasu pracy	Kwalifikacje	Staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi
1	kierownik	umowa o pracę cały etat	wyższe mgr oligofrenopedagogiki Uniwersytet Łódzki, studia podyplomowe z zakresu organizacji pomocy społecznej Uniwersytet Łódzki, studia podyplomowe Coaching i mentoring organizacyjny Uniwersytet Łódzki, policealna szkoła: pracownik socjalny Szkoła Medyczna w Tomaszowie Maz.	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
2	opiekun	umowa o pracę cały etat	średnie Liceum Ogólnokształcące	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
3	fizjoterapeuta	umowa o pracę cały etat	wyższe mgr pedagogiki terapeutycznej z rehabilitacją Akademia Świętokrzyska w Kielcach, filia w Piotrkowie Trybunalskim mgr fizjoterapii – Społeczna Akademia Nauk w Łodzi	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony

			technik fizjoterapii – Szkoła Policealna Samorządu Województwa Łódzkiego w Piotrkowie Trybunalskim	
4	pedagog	umowa o pracę cały etat	wyższe mgr pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej Akademia Piotrków Trybunalski technik plastyk - liceum plastyczne	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
5	pracownik socjalny	umowa o pracę cały etat	wyższe dyplom w zawodzie: pracownik socjalny, Szkoła Policealna Pracowników Służb Społecznych	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
6	terapeuta zajęciowy	umowa o pracę pół etatu	wyższe mgr pedagogiki społecznej w zakresie pracy opiekuńczej i socjalno-wychowawczej, licencjat muzykoterapii	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
7	terapeuta zajęciowy	umowa o pracę pół etatu	średnie Policealna Szkoła Medyczna „Cosinus” w Łodzi	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony
8	psycholog	umowa o pracę pół etatu	wyższe mgr psychologii Uniwersytet Łódzki	wymagany staż pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi spełniony

7. Harmonogram planowanych imprez okolicznościowych na 2026 rok

Miesiąc	Impreza
styczeń	Kolędowanie z zaprzyjaźnionymi placówkami Kolęda duszpasterska Wyjście do Pizzerii Zajęcia z dogoterapii na miejscu w placówce
luty	Dzień Chorego – udział w mszy św. Walentynki – zabawa integracyjna Tłusty Czwartek – pieczenie pączków Ostatki – zabawa integracyjna Popielec – wyjście do kościoła
marzec	Dzień Kobiet Dzień Mężczyzn Dzień Matematyki – w ramach treningu gospodarowania własnymi środkami finansowymi Dzień Piekarza i Cukiernika – trening umiejętności społecznych – zaproszenie gościa lub wycieczka do piekarni Pierwszy Dzień Wiosny - spacer i czas spędzony w parku, lesie Dzień Teatru – trening spędzania wolnego czasu
kwiecień	Prima Aprilis – wspólna zabawa Dzień Autyzmu – integracja Dzień Higieny Rąk – trening higieniczny Światowy Dzień Sportu – zawody sportowe Śniadanie Wielkanocne ŚDS
maj	Dzień Strażaka – wycieczka do pobliskiej Remizy strażackiej Dzień Bibliotekarza – zaproszenie pracownika biblioteki Udział w XIX Wojewódzkiej Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych Intellektualnie „WOONI 2026”, która odbędzie się w maju lub czerwcu 2026 roku (miejsce jeszcze nieokreślone)

czerwiec	Dzień Dziecka – zabawa Dzień Przyjaciela – trening umiejętności społecznych Wycieczka do Łodzi, pociągiem
lipiec	Wspólne grillowanie, robienie pikników – w tym dla rodzin Uczestników Dzień Policjanta – odwiedziny Posterunku Policji w Andrespolu
sierpień	Dzień Miłośników Książek – trening spędzania wolnego czasu Dzień Gier – trening spędzania czasu wolnego Wycieczka do ZOO w Borysewie
wrzesień	Dzień Orderu Uśmiechu – zabawa integracyjna z sąsiednimi placówkami na świeżym powietrzu Pierwszy Dzień Jesieni – spacer Dzień Głośnego Czytania – trening spędzania czasu wolnego
październik	Dzień Muzyki Wyjście do kawiarni Dzień Zdrowia Psychicznego- spacer do parku Dzień Mycia Rąk – trening higieniczny Święto Ziemniaka – trening kulinarny
listopad	Wyjście na cmentarz Obchody Dnia Niepodległości Dzień Dobroci – trening umiejętności społecznych Andrzejki – zabawa integracyjna
grudzień	Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością - integracja Mikołajki, Dzień Anioła – wspólna zabawa Wigilia ŚDS Zabawa Sylwestrowa

8. Planowane działania zmierzające do osiągnięcia przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Wiśniowej Górze standardów.

- utrzymanie ilości Uczestników na osiągniętym poziomie 25 osób,
- utrzymywanie odpowiedniego zatrudnienia wykwalifikowanego personelu,

- podnoszenie kwalifikacji personelu – kursy, szkolenia, superwizje,
- doposażanie placówki w niezbędne pomoce dydaktyczne i terapeutyczne,
- zapewnienie bezpieczeństwa poprzez pilnowanie przeglądów technicznych, odpowiednie oznakowanie dróg ewakuacyjnych, szkolenia BHP,
- uporządkowanie katalogu zajęć terapeutycznych,
- wprowadzenie systematycznego dokumentowania dziennych działań terapeutycznych,
- organizowanie spotkań z rodzinami,
- analiza ryzyk i tworzenie planów naprawczych jeśli pojawią się uchybienia,
- kontynuowanie działań w Wojewódzkim Urzędzie Ochrony Zabytków w celu ustalenia możliwości zrobienia podjazdu dla osób z niepełnosprawnością, jako alternatywa dla windy.

9. Partnerzy Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze

- Starostwo Powiatowe w Łodzi
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
- Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
- Powiatowy Urząd Pracy dla Powiatu Łódzkiego Wschodniego
- Dom Pomocy Społecznej w Wiśniowej Górze
- Dzienny Dom Pomocy w Wiśniowej Górze
- Dom Pomocy Społecznej w Lisowicach
- Warsztat Terapii Zajęciowej w Wiśniowej Górze
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Koluszkach
- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Koluszkach
- Klub Seniora w Koluszkach

- Klub Seniora Wisienka 4 w Andrespolu
- GOPS Andrespol
- GOPS Brójce
- MGOPS Koluszki
- GOPS Nowosolna
- MOPS Rzgów
- MGOPS Tuszyn
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Justynowie
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Aleksandrowie Łódzkim
- Gminny Ośrodek Kultury w Wiśniowej Górze
- Urząd Gminy Andrespol
- Gminna Biblioteka Publiczna w Andrespolu
- Liceum Ogólnokształcące w Wiśniowej Górze
- PFRON

Dodatkowo Uczestnicy będą brać udział w imprezach, które będą organizowane przez lokalne urzędy, instytucje, a także korzystać z zaproszeń innych placówek pomocy społecznej na imprezy integracyjne.

Data: **15.12.2025 rok**

Opracowała: **Marta Stompór – kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy w Wiśniowej Górze**