

PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
W RESZLU
na rok 2026

I. Cel szczegółowy

Celem szczegółowym działalności Domu typu A jest:

- kształtowanie umiejętności społecznych i umiejętności samoobsługi, w tym usprawnianie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym;
- zwiększenie własnej aktywności;
- wsparcie w zakresie poradnictwa psychologicznego i pomocy w dostępie do świadczeń zdrowotnych;
- integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym, sąsiedzkim, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji miejskiej, w urzędach, w instytucjach kultury;
- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem choroby psychicznej.

II. Cel szczegółowy

Celem szczegółowym działalności Domu typu B jest:

- kształtowanie u osób z niepełnosprawnością intelektualną umiejętności niezbędnych do wyrobienia zaradności w życiu codziennym oraz samodzielności w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych;
- kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi i higieny osobistej (w tym szczególna uwaga ukierunkowana na usprawnianie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego);
- wsparcie w zakresie poradnictwa psychologicznego i pomocy w dostępie do świadczeń zdrowotnych;
- integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym, sąsiedzkim, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji miejskiej, w urzędach, w instytucjach kultury;
- kształtowanie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie.

III. Cel szczegółowy

Celem szczegółowym działalności Domu typu C jest:

- kształtowanie umiejętności społecznych umożliwiających pełnienie odpowiednich ról społecznych;

- usprawnianie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego;
- poprawa bądź podtrzymywanie funkcji ruchowych organizmu;
- wsparcie w zakresie poradnictwa psychologicznego i pomocy w dostępie do świadczeń zdrowotnych;
- integrowanie uczestników z ich środowiskiem lokalnym, w tym rodzinnym, sąsiedzkim, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji miejskiej, w urzędach, w instytucjach kultury.

IV. Cel szczegółowy

Celem szczegółowym działalności Domu typu D jest:

- wyrównywanie deficytów w zakresie komunikacji interpersonalnej;
- kształtowanie umiejętności panowania nad emocjami;
- usprawnianie wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego;
- wsparcie w zakresie poradnictwa psychologicznego i pomocy w dostępie do lekarza psychiatry, innych specjalistów oraz lekarza rodzinnego;
- podtrzymywanie funkcji ruchowych uczestnika;
- kształtowanie umiejętności z zakresu samoobsługi;
- wyrównywanie deficytów sensorycznych poprzez wprowadzenie wielozmysłowej stymulacji.

*) Planowane usługi realizowane w szczególności formie treningów będą dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników Domu (typ A, B, C i D)

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Reszlu na rok 2022
dla Typu A, B, C, D

L.p.	Zakres	Zadania	Typ	Termin realizacji	Odpowiedzialny

1.	Postępowanie wspierająco – aktywizujące	1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (metoda grupowa i indywidualna): a) trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny – dbanie o higienę osobistą, nauka i doskonalenie samodzielnego mycia się, ubierania odzieży oraz obuwia, załatwianie potrzeb fizjologicznych m.in. poprzez: - przypominanie o bezwzględnej konieczności systematycznego mycia całego ciała; - uświadamianie konieczności doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych; - rozwijanie umiejętności przeprowadzania samodzielnej kąpieli - kształtowanie nawyku systematycznego dbania o higienę i estetyczny wygląd poprzez naukę suszenia włosów, ćwiczenia umiejętności doboru kosmetyków i ich wykorzystywanie itp.	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
----	---	---	----------------	--------------------------------	---

		- przypominanie o zasadach bezpiecznego korzystania z ostrych przyborów celem zapobiegania skaleczeniom, - przypominanie o higienie ciała, - utrwalanie nawyku dbania o czystość dłoni przed i po posiłku, po korzystaniu z toalety b) trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi – trening budżetowy – poznawanie wartości pieniądza, orientacja w cenach, nauka robienia zakupów, planowanie wydatków miesięcznych oraz dokonywanie opłat mi.in. poprzez: - kształtowanie i utrwalanie orientacji w wartości pieniądza i towaru, - planowanie najpotrzebniejszych zakupów, - planowanie wydatków na cały miesiąc, - oszczędne gospodarowanie oraz właściwe wydawanie pieniędzy, - kalkulowanie cen na podstawie gazetek promocyjnych - nabywanie umiejętności poruszania się w sklepach internetowych, portalach edukacyjnych - naukę podstawowych pojęć ekonomicznych. Trening prowadzony jest w formie gotówkowej lub bezgotówkowej realizowany jest w oparciu o IPPW-A każdego uczestnika oraz wynika z indywidualnych możliwości psychofizycznych podopiecznych.	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
--	--	--	----------------	--------------------------------	---

		c) trening kulinarny – przygotowanie posiłków, nauka i doskonalenie obsługi sprzętu AGD, samodzielne przygotowywanie posiłków, nauka pieczenia m.in. poprzez - naukę przygotowania różnego typu potraw oraz korzystania z przepisów kulinarnych. - naukę mycia naczyń kuchennych, estetycznego nakrywania stołu, estetyki spożywania posiłków, zasad zdrowego żywienia, dbania o czystość i higienę w kuchni, - naukę dbania o higienę osobistą oraz czystość odzieży, - wyrabianie zaradności życiowej i umiejętności zachowania adekwatnego do sytuacji, - ukształtowanie nawyku porządkowania miejsca pracy, otoczenia i wypoczynku, dbanie o czystość pomieszczeń i sanitariatów, - uczenie współpracy z grupą i odpowiedzialności za powierzone zadanie, usprawnienie manualne, doskonalenie koordynacji i spostrzegawczości, wiara we własną wartość i przydatność społeczną, podniesienie samodzielności, - kształtowanie cierpliwości, wytrwałości oraz poczucia odpowiedzialności za wykonywaną pracę - rozwijanie wiedzy kulinarnej przy pomocy gier edukacyjnych - kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie/ zdrowa dieta d) trening umiejętności praktycznych – dbanie o czystość, porządek i estetykę otoczenia, wykonywanie prac porządkowych tj. zamykanie, zmywanie podłogi, wycieranie stołów, wycieranie kurzy	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
--	--	---	----------------	--------------------------------	---

	- naukę obsługi sprzętu np. pralki, żelazka, parownicy, odkurzacza, kuchenki elektrycznej, czajnika elektrycznego, zmywarki do naczyń, mikrofalowej, ekspresu do kawy, robotów kuchennych poprzez zapoznanie z poszczególnymi funkcjami sprzętu, naukę zachowania bezpieczeństwa podczas używania sprzętu, takiego jak szatkownica do warzyw, blender, maszynka elektryczna do mielenia mięsa, naukę włączania i wyłączania sprzętu - uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak np. pralka automatyczna, suszarka do włosów, odkurzacz, żelazko, grill, kuchenka elektryczna oraz inny sprzęt AGD. - kształtowanie właściwych nawyków postępowania w trakcie pracy ze sprzętem elektrycznym - nabywanie umiejętności obsługi nowoczesnego, inteligentnego sprzętu AGD (Lidlomix, piekarnik manualny)	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
	2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (metoda grupowa i indywidualna): – nabywanie i doskonalenie umiejętności nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, pomoc w rozwiązywaniu problemów życiowych uczestnika, kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami, itp. m.in. poprzez: - podtrzymywanie i doskonalenie posiadanych umiejętności oraz wyrabianie pozytywnych nawyków i kształtowanie nowych przydatnych umiejętności,	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego

	- naukę rozwiązywania konfliktów i problemów osobistych, - naukę kształtowania pozytywnych relacji w grupie, - nazywanie emocji i nauka panowania nad nimi, - ćwiczenia i naukę zachowań w określonych sytuacjach; rozwój umiejętności społecznych, - naukę asertywności, - naukę aktywnego słuchania i wyrażania komunikatów w sposób zrozumiały. 3. Trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. - wprowadzenie systemu motywacji poprzez wzmocnienia, które pozwolą redukować trudne zachowania - nauka komunikowania się, w których wykorzystywane są znaki niewerbalne: system gestów, znaków graficznych (obrazki, piktogramy, symbole), przestrzenno-dotykowego oraz dźwiękowego. Naturalne gesty, mowa ciała i mimika twarzy 4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (metoda grupowa i indywidualna) poprzez: - rozwijanie zainteresowań, np. literaturą, Internetem, grami planszowymi, grami sensorycznymi, puzzle i komputerami zapoznanie	Typ A,B,C,D Praca w ciągu całego roku 2026 Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
	Typ A, B, C, D Praca w ciągu całego roku 2026 Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego	

		z obsługą telewizora, odtwarzacza dvd i radia, rozmowy na temat obejrzanego filmu w sds lub emitowanego w kinie, spektakli teatralnych i muzycznych, motywowanie do czytania, również codziennej prasy, zapoznanie uczestników z różnymi stylami muzyki, różnymi wykonawcami - zapoznanie z aktywnymi formami spędzania czasu wolnego m.in. gry stolikowe przy których uczestnicy relaksują się czynnie i intelektualnie, poznają zasady różnorodnych gier stolikowych, gry w ping -ponga oraz motywowanie do uprawiania sportu poza ośrodkiem - udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych poprzez m.in. branie udziału w wyjazdach integracyjnych, wyjście na występy do Miejskiego Ośrodka Kultury w Reszlu, wyjazdy do kina, teatru, kawiarni – nabywanie umiejętności korzystania z usług instytucji kulturalno – rozrywkowych oraz rozmowy na temat właściwego zachowania. - udział w grach wspomagających komunikację wspomagającą i alternatywną (przeznaczone jest dla osób mających trudności z porozumiewaniem się za pomocą mowy czyli dla osób z różnych przyczyn pozbawionych zdolności mówienia lub takich, u których mowa nie spełnia funkcji komunikacyjnych) 5. Trening umiejętności społecznych (metoda grupowa i indywidualna) m.in. poprzez:			
--	--	--	--	--	--

	- rundę terapeutyczną, pogadankę, - naukę kontrolowania sposobów odreagowania napięcia emocjonalnego i fizycznego, - wzmocnienie koncentracji uwagi i ćwiczenia tej umiejętności, - naukę pohamowania spontanicznych reakcji, - ćwiczenia i naukę poprawy samooceny - przygotowanie uczestników do uczestnictwa w Warsztatach Terapii Zajęciowej lub do podjęcia zatrudnienia w Zakładzie Aktywizacji Zawodowej.	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
	6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych oraz dostępie do świadczeń zdrowotnych – uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia, pomoc w uzyskaniu świadczeń z pomocy społecznej, pomoc w pisaniu pism urzędowych, pomoc w wypełnianiu wniosków, itp.	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Pedagog/ Terapeuta/Opiekun
	7. Terapia ruchowa (metoda grupowa i indywidualna): - zajęcia sportowe, spacer, gry sportowe, gimnastyka poranna, nauka tańca, zajęcia Biodanza – program rehabilitacji ruchowo-uczuciowo-społecznej, ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia pobudzające motorykę małą i dużą, ćwiczenia wzmacniające mięśnie, ćwiczenia wzrokowo-ruchowe , jazda na rowerach stacjonarnych i szosowych.	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni ruchu i rekreacji oraz terapeuci/instruktorzy innych pracowni

	- zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas stosowania sprzętu rehabilitacyjnego – opis działania przyrządów oraz przyborów, demonstracja używania oraz nauka poprawnego wykonywania ćwiczeń, - zapoznanie z zasadami wykonywanych ćwiczeń ruchowych poprzez rozmowy na temat niebezpieczeństw będących następstwem złego wykonywania ćwiczeń ruchowych. 8. Poradnictwo psychologiczne (metoda indywidualna i grupowa) – poprzez konsultacje psychologiczne w celu zapewnienia opieki psychologicznej uczestnikom, okresowa diagnoza i rozwiązywanie problemu, zajęcia relaksacyjne. - organizowanie wykładów w zakresie: zdrowia psychicznego, radzenia sobie z emocjami i stresem oraz rozwiązywania konfliktów Planowane usługi będą dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników (typ A,B,C, D) 9. Terapia zajęciowa prowadzona w pracowniach treningowych: a) pracownie muzyczno-teatralne (zajęcia indywidualne i grupowe) - nauka inwencji twórczej, pewności siebie, inicjatywy, pobudzenie wyobraźni i kreatywności, zachęcanie do prezentowania własnych możliwości, talentów, wyobraźni; motywacja uczestników do pogłębiania swoich zainteresowań, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbanie o estetykę otoczenia i czystości w sali, udział w	Typ A, B, C, D	Wynikające z potrzeb indywidualnych uczestników - praca w ciągu całego roku 2026	Psycholog
	a) pracownie muzyczno-teatralne (zajęcia indywidualne i grupowe) - nauka inwencji twórczej, pewności siebie, inicjatywy, pobudzenie wyobraźni i kreatywności, zachęcanie do prezentowania własnych możliwości, talentów, wyobraźni; motywacja uczestników do pogłębiania swoich zainteresowań, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbanie o estetykę otoczenia i czystości w sali, udział w	Typ A,B,C,D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuci pracowni muzyczno-teatralnej

		przedstawieniach, występach (np., karaoke, „Mam talent”), granie na instrumentach (grzechotki, tamburyn, bęben, trójkąt, kastaniety), ćwiczenia oddechowe przy muzyce relaksacyjnej, - udział w przedstawieniach w celu przełamania nieśmiałości i zahamowań, ćwiczenie ruchu scenicznego, inscenizacje (Jasełka, Boże Narodzenie), udział w próbach tańców towarzyskich i średniowiecznych (przygotowania do konkursów, Gry Miejskiej „Tajemniczym Szlakiem Średniowiecznego Reszla”), zabawy i gry integracyjne, pisanie wierszy, ćwiczenia dykcji i emisyjne, poznawanie sztuki teatralnej i literackiej poprzez wyjazdy do kina, teatru, koncertowanie (śpiew piosenek biesiadnych i ludowych podczas imprez okolicznościowych), biblioterapia, - nauka czytania tekstów piosenek, nauka recytowania i pisania krótkich wierszy urodzinowych, życzeń świątecznych, scenariuszy, nauka ruchu scenicznego; ćwiczenia dykcji, udział w przedstawieniach (kabaretach, inscenizacjach świątecznych) - rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, nauka własnej inwencji, zachęcanie do prezentowania i rozwijania możliwości, rozwijanie wyobraźni, motywacja uczestnika do pogłębiania swoich zainteresowań, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego, dbanie o estetykę otoczenia i czystość w sali treningowej, udział w przedstawieniach, kabaretach, przeglądach artystycznych, festiwalach muzycznych (Festiwal Piosenki Folkowej) kształtowanie	Typ A,B,C,D Typ A, B, C, D Typ A,B,C, D	Praca w ciągu całego roku 2026 Praca w ciągu całego roku 2026 Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuci pracowni muzyczno-teatralnej Terapeuci pracowni muzyczno-teatralnej Terapeuci pracowni muzyczno-teatralnej
--	--	---	--	---	---

		umiejętności opanowania tremy, radzenia sobie ze stresem, podnoszenie samooceny uczestników poprzez akcentowanie ich mocnych stron, nauka wystukiwania rytmu, śpiewanie piosenek, - rozwijanie umiejętności rozpoznawania, rozumienia i wyrażania uczuć -prowadzenie treningu przyrodniczego- dbanie o akwarium i edukacja dotycząca zwierząt akwariowych b) pracownie ruchu i rekreacji - (zajęcia indywidualne i grupowe) - ćwiczenia ogólnousprawniające, Poprawa koordynacji ruchowej i sprawności fizycznej , -aktywne spędzanie czasu wolnego, stosowanie technik relaksacyjnych, gier sportowych i zabaw ruchowych na świeżym powietrzu – ćwiczenia poznawczo-ruchowe w terenie, ćwiczenia w orientacji przestrzennej, poprawa koordynacji ruchowej poprzez jazdę na rowerze, -rozwijanie umiejętności utrzymania równowagi przy drabince rehabilitacyjnej oraz na platformie wibracyjnej, poprawa równowagi, - stabilizacji oraz rozwój mobilności i elastyczności poprzez użycie odważników, zajęcia prozdrowotne z elementami nauki prawidłowej postawy,	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni ruchu i rekreacji
--	--	--	----------------	--------------------------------	--------------------------------------

		-zapobieganie skutkom siedzącego trybu życia, mini zawody rekreacyjne, gry i zabawy ruchowe rozwijające refleks, kontrolowanie masy ciała, -nauka podstaw ergonomii w życiu codziennym np. bezpieczne podnoszenie, przedmiotów, prawidłowa postawa przy stole. -Edukacja żywieniowa np.. zasady nawadniania się i odżywiania. -Podstawy bezpieczeństwa podczas poruszania się w terenie i na rowerze (przepisy, sygnalizowanie, widoczność, ocena ryzyka, wyposażenie) - pielęgnacja roślin, zakładanie i prowadzenie rozsąd roślin ozdobnych. Rozpoznawanie i wykorzystywanie ziół podczas spacerów. - Organizacja turnieju Darty - zimowe aktywności na świeżym powietrzu - edukacja prozdrowotna dotycząca narządów ruchu - organizacja turnieju tenisa stołowego - Nauka różnych stylów tańca – ćwiczenie rytmu, koordynacji i ekspresji ruchowej w rytm muzyki - wycieczki piesze - udział w Paraolimpiadzie oraz w sportowej majówce - treningi dyscyplin sportowych - udział w Festiwalu Sportów wodnych	Typ A,B, C,D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni ruchu i rekreacji
--	--	---	--------------	--------------------------------	--------------------------------------

	- prowadzenie edukacji humanitarnej – pomoc/ wolontariat podopiecznym w schronisku dla bezdomnych zwierząt. c) pracownia plastyczno-artystyczna – (zajęcia grupowe i indywidualne) Rozbudzanie i kształtowanie estetycznego postrzegania świata. Aktywizowanie uczestników, rozwijanie ich zainteresowań, indywidualnych uzdolnień, wyobraźni i kreatywności oraz umiejętności organizacji czasu wolnego. Promocja uczestników i Domu w środowisku i regionie. Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie umiejętności manualnych, kształtowanie i zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za wykonane prace/zadania i powierzony materiał, narzędzia. W ramach zajęć w pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez: - naukę poznawania i posługiwania się przyborami i materiałami plastycznymi – kredki, modelina, plastelina, pastele, różne rodzaje farb, mazaki, papier, karton, bibuła, kleje, lakiery, drewno (elementy stolarstwa i obróbki drewna), płyn power-tex, obsługa elektronarzędzi itp. - naukę stosowania różnych technik plastycznych – malowanie farbami akrylowymi, olejnymi, akwarelą, do szkła i stosowanie ich na papierze, płótnie, szkle, drewnie. Papieroplastyka – kwiaty z bibuły, krepiny,	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Instruktor terapii pracowni plastyczno-artystycznej
--	---	----------------	--------------------------------	---

	origami, masa papierowa, kartki okolicznościowe. Pirografia – wypalanie, obrazy typu collage, zdobienia metodą decoupage, ozdoby z filcu, sznurka, materiałów naturalnych, diamentowe obrazy, malowanie na płótnie po numerach. - udział w konkursach i wystawach plastycznych organizowanych wewnątrz (konkursy stroików świątecznych) i w regionie (Kabareton w Wolnicy, Przegląd w Bartoszykach). - warsztaty tematyczne: „Dziwne techniki malarskie”/czerwiec/, „Postacie”- powertex /wrzesień/ - oprawy plastyczne imprez i dekoracje okazjonalne – stroje, rekwizyty, stroiki świąteczne i okazjonalne, plakaty, dyplomy, zaproszenia, statuetki, dekoracje scen. Imprezy organizowane w Domu : Bal Karnawałowy, Walentynki, Dzień Kobiet, Andrzejki, Dzień Otwarty ŚDS, dekoracje świąteczne – Wielkanoc, Boże Narodzenie. Imprezy o zasięgu regionalnym: Gra Miejska „Tajemniczym Szlakiem Średniowiecznego Reszla”, Festiwal Piosenki Folkowej. d) pracownie komputerowe - (zajęcia indywidualne i grupowe) - Doskonalenie umiejętności obsługi programów komputerowych (m.in. PowerPoint, Word, Excel, Paint), rozwijanie kompetencji w zakresie korzystania z Internetu, praca z urządzeniami peryferyjnymi i sprzętem multimedialnym, nauka bezpiecznego poruszania się po	Typ A, B, C, D Praca w ciągu całego roku 2026 St. Instruktor pracowni plastyczno-artystycznej
	- Doskonalenie umiejętności obsługi programów komputerowych (m.in. PowerPoint, Word, Excel, Paint), rozwijanie kompetencji w zakresie korzystania z Internetu, praca z urządzeniami peryferyjnymi i sprzętem multimedialnym, nauka bezpiecznego poruszania się po	Typ A,B,C,D Praca w ciągu całego roku 202 Instruktorzy pracowni komputerowych

		portalach społecznościowych oraz redagowania i wysyłania korespondencji elektronicznej. - Kontynuacja zajęć z zakresu obsługi komputera, obejmująca naukę posługiwania się klawiaturą i myszką, włączania i wyłączania urządzenia oraz korzystania z prostych programów edukacyjnych. Doskonalenie umiejętności wyszukiwania informacji w Internecie oraz bezpiecznego poruszania się po portalach społecznościowych. Ćwiczenia w zakresie pisania i czytania przy pomocy komputera. Zapoznanie uczestników z podstawowym sprzętem elektronicznym, takim jak komputer, kamera, drukarka, skaner, ksero czy aparat fotograficzny. Realizacja wirtualnych wycieczek po zabytkach i ciekawych miejscach na świecie oraz oglądanie filmów o charakterze edukacyjnym; rozwijanie logicznego myślenia oraz koncentracji poprzez gry komputerowe o charakterze logicznym, sprawnościowym i strategicznym, a także poprzez układanie puzzli w ramach zajęć komputerowych - poznawanie możliwości i funkcji aparatu fotograficznego, wykonywanie zdjęć oraz przygotowanie i obróbka fotografii do wystawy pt. „Barwy natury”. - dzień otwarty w ŚDS - ŚDS w Obiektywie Słów i Obrazów – wystawa kwartalników „Głos Podzamcza	Typ A,B,C	Praca w ciągu całego roku 2026	Instruktorzy pracowni komputerowych
--	--	---	-----------	--------------------------------	-------------------------------------

		- Obsługa programu „ćwiczenia z myszką” - nauka uczestników bezpiecznego i efektywnego posługiwania się myszką komputerową oraz zapobieganie przeciążeniom (nadgarstek, bark) przez poprawną technikę i krótkie ćwiczenia rozciągające. - wydawanie gazetki „Głos Podzamcza”(przeprowadzanie wywiadów, relacji z życia Domu, wydruk, dystrybucja gazetki do lokalnych instytucji) - Przygotowania do Gry Miejskiej – przygotowywanie materiałów związanych z grą terenową; publikowanie postów na Facebooku z uroczystości w ramach zajęć komputerowych, - Dzień bezpiecznego komputera - prezentacja dotycząca bezpieczeństwa w sieci i zagrożeń - Tworzenie kartek okolicznościowych (Walentynki, Wielkanoc, Boże Narodzenie) w edytorze grafiki Paint 3D. - Tworzenie i opracowywanie zaproszeń oraz dyplomów okolicznościowych związanych z uroczystościami organizowanymi w Środowiskowym Domu Samopomocy w ramach zajęć w pracowni komputerowej (tj. w ramach Świąt Wielkanocnych ; Świąt Bożego Narodzenia ; Średniowiecznej Gry Miejskiej; Folkowo-Śdsiowo) - Mistrzowie Układanek – Turniej Mahjonga i Puzzli	Typ A,B, C	Praca w ciągu całego roku 2026	Instruktorzy pracowni komputerowych
--	--	---	------------	--------------------------------	-------------------------------------

		-utrwalanie zasad bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu, w tym zasad BHP przy pracy z urządzeniami elektronicznymi. Omówienie zasad tworzenia i ochrony bezpiecznych haseł, zagadnień dotyczących bezpieczeństwa danych oraz odpowiedzialnego korzystania z sieci. Zwracanie uwagi na unikanie podejrzanych stron internetowych i linków, a także na właściwe reagowanie na próby wyłudzenia informacji (phishing) w ramach zajęć komputerowych e) pracownie kulinarne – (zajęcia indywidualne i grupowe) - wprowadzenie zasad zdrowego żywienia, nauka dekorowania i nakrywania do stołu, krojenie, obróbka warzyw i mięsa, warzenie i mierzenie produktów do potraw, przygotowywanie prostych posiłków, przygotowanie gorących posiłków, ciast, deserów w ramach treningu kulinarnego; dbanie o porządek i czystość w sali , wyszukiwanie przepisów kulinarnych, użytkowanie sprzętu AGD, przestrzeganie zasad BHP, itp. - opracowywanie i przygotowanie średniowiecznych dań na Grę Miejską, - przygotowanie dań i deserów na różne okazje np. urodziny, Dzień Babci i Dziadka, Dni Rodziny śniadanie wielkanocne, spotkanie opłatkowe, Dzień Kobiet, Dzień Chłopaka, z okazji festiwalu folkowego itp.	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuci pracowni kulinarnych
--	--	---	----------------	--------------------------------	--------------------------------

		– poznawanie Seniorów z nowymi przepisami, przyprawami, tradycjami kulinarnych z innych krajów świata w ramach projektu „Seniorzy wokół Kuchni Świata” - prezentowanie swojej wiedzy i umiejętności kulinarnych w konkursie kucharskim „Mistrz wiedzy i smaku” - w ramach pootrzymania tradycji ludowej i regionalnej udział w warsztatach – Rogale Marcińskie wg tradycji Dnia Świętego Marcina; przygotowanie Bigosu na Ludowo - wyrabianie umiejętności dbania o zdrowe odżywianie w ramach Światowego Dnia Walki z cukrzycą – przygotowanie dań o niskim ig. f) Sala Doświadczenia Świata – integracja sensoryczna (zajęcia indywidualne) - ćwiczenie koncentracji na bodźcach wzrokowych, rozwijanie spostrzegawczości wzrokowej i kierunkowości spostrzegania, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowa - ćwiczenie umiejętności koncentracji na bodźcach słuchowych, poszerzanie zasobu doświadczeń słuchowych, zmniejszanie lęku przed nowymi dźwiękami, rozwijanie pamięci słuchowej, stymulowanie koordynacji słuchowo-ruchowej, słuchowo-wzrokowej, ćwiczenie umiejętności różnicowania dźwięków otoczenia i mowy	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuci pracowni kulinarnych
			Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni Sali Doświadczenia Świata

		- bajkoterapia – bajki mające na celu wzmocnienie poczucia wartości własnej, poczucie zrozumienia, poprawiają kondycję psychiczną - ćwiczenie odpowiedniego napięcia mięśniowego, rozwijanie poczucia i świadomości ciała, relaks tj. rozluźnienie układu nerwowego, zmniejszenie napięcia, zredukowanie objawów nerwicy, lęku, objawów psychosomatycznych - poszerzenie doświadczeń i rozwijanie zdolności postrzegania, poprawa orientacji w schemacie własnego ciała, ćwiczenie zdolności manipulacyjnych, rozwijanie wrażliwości dotykowej, rozwój aktywności ruchowej - poszerzanie doświadczeń węchowych, ćwiczenie zdolności kojarzenia zapachu z sytuacją, lokalizacji zapachu, budowanie wyobrażeń i wiedzy na temat otaczającego świata. - wykorzystanie kołder obciążeniowych , których nacisk sprawia, że pobudzone zostają specjalistyczne receptory znajdujące się w ścięgnach i w mięśniach. Korzystanie z kołder redukuje uczucia lęku, działa uspokajająco. - wykorzystanie masażerów: - do masażu relaksacyjnego, do masażu dłoni, do masażu stóp i rąk. Odpowiednio dobrany masaż może znacznie poprawić funkcjonowanie wszystkich części ciała – aktywuje komórki i wspomaga metabolizm, pobudza krążenie i przepływ krwi,	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni Sali Doświadczenia Świata
--	--	---	----------------	--------------------------------	--

		łagodzi zmęczenie i ból oraz polepsza jakość snu. Usprawnia pracę organów wewnętrznych i zwiększa zdolności regeneracyjne organizmu. - wykorzystanie stołu terapii ręki w przypadku niedowładów i deformacji ręki, w wyniku przebytych chorób neurologicznych. Zestaw umożliwia wykonywanie ćwiczeń czynnych chorej ręki, poprawia kondycję wzrokowo-ruchową, doskonali precyzję chwytu, poprawia funkcjonowanie pracy mózgu - wykorzystanie mat do akupresury g) Kawiarenka/ sala treningowa/jadalnia - ćwiczenia w kierunku ustalania menu kawiarni, - planowanie budżetowe oraz zakup niezbędnych artykułów spożywczych w celu przygotowania wcześniej ustalonego menu - przygotowanie deserów, ciast serwowanych w kawiarence - nauka obsługi kawiarenki, dokonywanie zakupu kawy, herbaty, nauka obsługi sprzętu tj. ekspres do kawy, gofrownicy, robota planetarnego, spieniacza elektrycznego i ręcznego do mleka - tworzenie i analiza kosztów serwowanych deserów i ciast z napojami, kontrola wydatków - nauka sprzątania kawiarenki i przygotowania jej na kolejne zajęcia - kobieca kawiarnia, rozmowy we własnym gronie poruszanie kobiecych tematów	Typ A, B, C, D Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026 Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni Sali Doświadczania Świata Instruktor terapii/ opiekun
--	--	---	---	---	--

	- zaprosz chłopaka do kawiarni spotkania towarzyskie w męskim gronie oraz mieszane rozmowy damsko męskie - konkurs Master Baristy -święto kawy - wyrabianie poczucia ładu, porządku i estetyki, - zbudzenie zainteresowania grami planszowymi jako sposób na pogłębienie więzi i rozrywki z innymi uczestnikami - wdrażanie do systematycznej i wytrwałej pracy wraz z przestrzeganiem zasad fair play - rozwijanie umiejętności kreatywnego myślenia poprzez wykonywanie prac rękodzielniczych : dekoracje stołów, dekupaż, - zapoznanie z zasadami zdrowego żywienia – zdrowo owocowo/sałatkowo/koktajlowo - zapoznanie z podstawami udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach (zakrzuszenia, oparzenia, wezwanie pomocy, obsługa AED) - promowanie zdrowego stylu życia – rajd pieszy	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Instruktor terapii/opiekun
	h) pracownia artystyczna (budynek 1A)- zajęcia indywidualne i grupowe - nauka wykonywania prac wyrobów świątecznych i dekoracyjnych z wykorzystaniem naturalnych materiałów, permanentne przestrzeganie przepisów BHP	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni artystycznej

	- terapia ręki – ćwiczenia usprawniające motorykę małą i dużą z użyciem gum oporowych, hantli, piłeczek sensorycznych i innych pomocy terapeutycznych. - trening procesów poznawczych – podtrzymanie pamięci spostrzegawczości, logicznego myślenia i umiejętności współpracy poprzez gry planszowe, stolikowe i sensoryczne. - pielęgnacja kwiatów jednorocznych – wysiew, przesadzanie i pielęgnacja roślin, rozwijanie systematyczności i poczucia odpowiedzialności. - przygotowania do Gry Miejskiej – wykonywanie rekwizytów, kostiumów i dekoracji – rozwijanie umiejętności współpracy i organizacji. - tworzenie dekoracji z włóczki – dzierganie ozdób, elementów użytkowych, rozwijanie cierpliwości oraz precyzji manualnych. - warsztaty ekologiczne – Wianki Świętojańskie – poznawanie tradycji i zwyczajów Nocy Świętojańskiej, tworzenie wianków z naturalnych materiałów, propagowanie postaw proekologicznych i szacunku do przyrody. - kompozycje wiosenne i jesienne, zimowe z materiałów ekologicznych i plastycznych. - tworzenie kartek świątecznych i okolicznościowych – przygotowanie kartek na różne okazje, rozwijanie kreatywności, estetyki i dokładności. - dekoracje świąteczne z naturalnych materiałów – tworzenie stroików, ozdób i kompozycji z kwiatów – rozwijanie kreatywności, oraz umiejętności wykorzystania naturalnych materiałów. - makrama – nauka podstawowych i bardziej zaawansowanych splotów – tworzenie dekoracji ściennych, breloków i świeczników itp. –	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni artystycznej
--	--	----------------	--------------------------------	---------------------------------

		rozwijanie zdolności manualnej i koordynacji wzrokowo – ruchowej, rozwijanie wyobraźni przestrzennej oraz poczucia estetyki. i) pracownia muzyczna - zabawy muzyczne i rytmiczne przy akordeonie – relaksacja – ćwiczenie dykcji, emisji głosu i zapamiętywanie piosenek – wzmocnienie poczucia rytmu, koordynacji ruchowej i ekspresji, poprawa samopoczucia przy muzyce, integracja uczestników poprzez wspólne śpiewanie i zabawy. - nauka i zachęcanie do reprezentowania własnych talentów poprzez karaoke – poprawa nastroju i odpężenie, rozwijanie pewności siebie i zdolności muzycznych integracja grupy, pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, dobra zabawa. - warsztaty taneczne – tańce klasyczne i średniowieczne – poprawa i podtrzymanie sprawności fizycznej, poczucie rytmu i estetyki, samodyscyplina i koncentracja, wyrażanie emocji, integracja i współpraca z innymi uczestnikami, poznawanie historii i tradycji, radość i dobra zabawa, rozwój koordynacji i pamięci, zajęcia rehabilitacji ruchowo-uczuciowo-społecznej przez system Biodanzy - Filmoterapia - oglądanie filmów przyrodniczych, historycznych, komedii, filmów romantycznych, programów rozrywkowych, edukacyjnych, oglądanie kabaretów – odpężenie i redukcja stresu, integracja grupy, poszerzenie wiedzy, rozwój zainteresowań i pasji, ćwiczenie pamięci i koncentracji, wartościowy sposób spędzania czasu wolnego.	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni muzycznej
--	--	--	----------------	--------------------------------	------------------------------

		- trening procesów poznawczych – gry, rozwiązywanie karty pracy – rozwój umysłu, radość i zabawa, umiejętność współpracy i zdrowej rywalizacji, rozwój zmysłów i motoryki, uspokojenie i wyciszenie, relaks i odprężenie, rozwój kreatywności, poczucie , ćwiczenie koncentracji i spostrzegawczości, wzbogacenie słownictwa, relaks, radość i satysfakcja. - zajęcia manualne – dzierganie na drutach, wyszywanie kanwy, wykonanie haftu diamentowego – relaks i redukcja stresu, poprawa koncentracji i pamięci, rozwijanie cierpliwości i wytrwałości, trening precyzji i koordynacji ruchowej, rozwój kreatywności, wyciszenie i skupienie. - wykonanie dekoracji okazjonalnych - przygotowanie dekoracji wielkanocnych, dekoracji bożonarodzeniowych, dekoracji walentynkowych, przygotowanie strojów – podtrzymanie sprawności motoryki małej, rozwijanie zdolności artystycznych, satysfakcja z własnej pracy, relaks i odprężenie, nauka współpracy w grupie. - wysiew i pielęgnacja kwiatów jednorocznych – relaks i redukcja stresu, wzmocnienie zdrowia fizycznego, poprawa nastroju i samooceny, rozwój cierpliwości i odpowiedzialności, integracja i współpraca grupy, stymulacja zmysłów i pamięci. j) pracownia spędzania czasu wolnego/sala ogólna - budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia sprawstwa w relacji z innymi osobami	Typ A, B, C, D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni muzycznej
		j) pracownia spędzania czasu wolnego/sala ogólna - budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia sprawstwa w relacji z innymi osobami	Typ A,C,D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni spędzania czasu wolnego/ sala ogólna

		- uświadamianie wartości wspólnego przeżywania porażki i radości z osiągnięcia celu - wszechstronnego rozwijanie zdolności, wdrażanie do konstruktywnego spędzania czasu wolnego - wyrabianie poczucia ładu, porządku i estetyki, rozbudzenie zaciekawienia i wrażliwości * <i>ludoterapia</i> - zbudowanie zainteresowania grami planszowymi i logicznymi jako sposób na pogłębienie więzi i rozrywki z innymi uczestnikami - kształtowanie twórczej aktywności i umiejętności kreatywnego rozwiązywania problemów - wdrażanie do systematycznej i wytrwałej pracy wraz z przestrzeganiem zasad fair play - doskonalenie współzawodnictwa, cierpliwości, przestrzenia zasad i myślenia strategicznego - ćwiczenie koncentracji, pamięci, uwagi, logicznego myślenia i intuicji poprzez łamigłówki i zabawy integracyjne * <i>arteterapia</i> - stworzenie okazji do poznawania różnorodnych technik plastycznych i eksperymentowania z nimi, w tym: filcowania, techniki decoupage, technik mixmediowych, ceramiki użytkowej - nauka estetycznego aranżowania przestrzeni: poprzez wykańczanie i oprawianie prac oraz przygotowanie wspólnych wystaw * <i>biblioterapia</i>	Typ A,C,D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni spędzania czasu wolnego/ sala ogólna
--	--	--	-----------	--------------------------------	---

	- kształcenie intelektualnego i emocjonalnego stosunku do książki jako źródła wiedzy i przeżyć - kształtowanie pozytywnych wzorców spędzania czasu wolnego, w tym nawyku czytania i słuchania - wykorzystanie książek i czasopism dla regulacji systemu nerwowego i psychicznego - dostarczanie wzorców pięknej polskiej mowy - wzbogacanie słownictwa, doskonalenie mowy komunikatywnej, poprawnej pod względem gramatycznym i artykulacyjnym * <i>filmoterapia</i> - zachęcenie po przez film do przeprowadzenia luźnych dyskusji - dokonywanie analizy przekazywanych treści w nawiązaniu do filmów - kształtowanie umiejętności relaksowania się, rozluźnienia oraz przeżywania emocji jakich nie jest się w stanie doświadczyć na co dzień * <i>terapia tańcem</i> - zajęcia rehabilitacji ruchowo-uczuciowo-społecznej poprzez system Biodanzy prof. Ronaldo Toro * <i>muzykoterapia</i> - kształtowanie umiejętności redukcji stresu, obniżenie ciśnienia, pobudzenie różnych obszarów mózgu powodując lepszą zdolność uczenia się czy pobudzania kreatywności - doskonalenie umiejętności swobodnego lub zadaniowego sposobu oraz przedyskutowanie doznanych przeżyć w trakcie słuchania muzyki - kształtowanie umiejętności wyrażania siebie i swoich emocji za pomocą dźwięków	Typ A,C,D	Praca w ciągu całego roku 2026	Terapeuta pracowni spędzania czasu wolnego/ sala ogólna
--	--	-----------	--------------------------------	---

		* hortiterapia - nauka sadzenia kwiatów przygotowanie podłoża oraz codziennego doglądania podlewanie - zapoznanie się z podstawowymi narzędziami oraz sprzętem sali, poznawanie materiałów wykorzystywanych w pracy, np. drewno, plastik, szkło ; nauka posługiwania się różnymi sprzętem ogrodniczym, np. grabie, motyka; nauka utrzymanie porządku na stanowisku pracy - recykling starych donic i pojemników na kwiaty 10. Współpraca z rodzinami/opiekunami prawnymi, z jednostkami organizacyjnymi pomocy społecznej, poradniami zdrowia psychicznego i innymi zakładami opieki zdrowotnej, organizacjami pozarządowymi oraz ośrodkami kultury i placówkami oświaty w celu zapewnienia integracji społecznej (według §21 rozporządzenia MPiPS w sprawie ŚDS). Konsultowanie efektów realizacji indywidualnego planu postępowania wspierająco-aktywizującego	Typ A,B,C,D	Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco – aktywizującego
--	--	--	-------------	--------------------------------	---

	Organizacja Domu	Praca Zespołu Wspierająco – Aktywizującego		Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego
		1. Posiedzenie Zespołu Wspierająco-Aktywizującego co najmniej raz na 6 miesięcy celem omówienia realizacji indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego		Praca w ciągu całego roku 2026	Członkowie zespołu wspierająco- aktywizującego
		2. Organizacja spotkań, wyjść i imprez integracyjnych zgodnie z harmonogramem na rok 2026		Nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy w ciągu roku 2026	Kierownik ŚDS/pedagog
		3. Koordynowanie i monitorowanie pracy Zespołu Wspierająco – Aktywizującego		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS/pedagog
		4. Kontrolowanie dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników		Praca roku 2026 w ciągu całego	Kierownik ŚDS
		5. Dbanie o bezpieczeństwo i higienę pracy		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS
		6. Dbanie o właściwy poziom usług		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS/pedagog
		7. Współpraca z władzami samorządowymi, jednostkami organizacjami i instytucjami lokalnymi oraz innymi instytucjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych		Do 28-tego każdego miesiąca	Terapeuci/Instruktorzy terapii
		8. Opracowanie planów miesięcznych w poszczególnych pracowniach			

		9. Organizowanie szkoleń pracowników Domu		Co najmniej raz na 6 miesięcy w ciągu roku 2026	Kierownik ŚDS/pedagog
		10. Opracowanie planu pracy na rok 2026		Październik 2026	Kierownik ŚDS/pedagog/terapeuci/instruktorzy terapii
		11. Opracowanie budżetu na rok 2026		Wrzesień 2026	Kierownik ŚDS/główna księgowa
		12. Wykonanie sprawozdań z działalności za rok 2025		Do 10 lutego 2026,	Kierownik ŚDS/główna księgowa
		13. Nadzór nad stanem technicznym i sanitarnym Domu oraz prawidłową gospodarkę materiałową		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS/główna księgowa/inspektor
		14. Obsługa administracyjna ŚDS		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS/inspektor ds .kard i płac
		15. Prowadzenie ewidencji uczestników oraz dokumentacji zbiorczej i indywidualnej uczestników		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS/pedagog
		16. Prowadzenie sprawozdań dotyczących uczestników		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS/pedagog
		17. Pozyskiwanie środków na rzecz wspomagania działalności ŚDS		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierownik ŚDS
		18. Zapewnienie dowozu uczestnikom na zajęcia i odwozu po zajęciach do miejsca zamieszkania i zapewnienie im w tym czasie opieki		Praca w ciągu całego roku 2026	Kierowcy, opiekunowie, terapeuci, st.terapeuci, st.instruktorzy i instruktorzy terapii

		19. Planowane wydarzenia w Środowiskowym Domu Samopomocy w Reszlu a) Dwudniowa wycieczka uczestników do Torunia b) Organizacja cyklicznej imprezy plenerowej/ Gry Miejskiej "Tajemniczym szlakiem średniowiecznego Reszla" z udziałem ŚDS i WTZ z województwa warmińsko-mazurskiego. Pozyskanie środków z PFRON i od sponsorów. c) Festiwal Piosenki Folkowej ŚDesiowo Folkowo z udziałem ŚDS z województwa warmińsko-mazurskiego. Pozyskanie środków zewnętrznych i od sponsorów.		Czerwiec 2026 Sierpień 2026 Październik 2026	Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego i pracownicy administracyjni Członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego i pracownicy administracyjni
--	--	--	--	---	--

Osoba do kontaktu:

Teresa Wojtkowska
Kierownik ŚDS w Reszlu
tel. 515 958 142

.....
Data i podpis Kierownika

Uzgodniono z Wojewodą Warmińsko-Mazurskim

Zatwierdził:

.....

.....