

POWIATOWY ŚRODOWISKOWY
DOM SAMOPOMOCY
"DWOREK UROCZYSKO"
Łaziska 101, 27-513 Ciepień
REG 141178817 NIP 5090041369

Zarząd

Łaziska dn. 19.01.2026 r.

ADM.032.1.2026

WPLYNĘŁO
Kancelaria Ogólna
812
22.01.2026

Zarząd Powiatu Lipskiego

STAROSTWO POWIATOWE
W LIPIŃSKU
Ilość załączników
Podpis
ul. Rynek 1

Kierownik Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Dworek Uroczysko” w Łaziskach, na podstawie § 4, pkt.2, Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy, przesyła do zatwierdzenia Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Łaziskach na 2026 rok. Dokument został uzgodniony z Wojewodą mazowieckim.

z poważaniem

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy w Łaziskach
Paweł Kozak

Plan pracy Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy „Dworek Uroczysko” w Łaziskach na 2026 r.

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

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2026 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/częstotliwość	Forma zajęć/treningów/usług indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
Trening funkcjonowania w codziennym życiu						
I.						
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny: - nauka dbania o wygląd odzieży: prania, rozwieszania, składania wypranej odzieży, prasowania - nauka dobierania stosownej odzieży do pory roku i okoliczności - obsługa sprzętów AGD	Instruktor terapii zajęciowej	30	Raz w tygodniu około 30 min, indywidualnie w miarę potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	nabycie umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny przy odpowiednim wykorzystaniu sprzętów AGD
2.	Trening nauki higieny: - nauka dbania o higienę całego ciała, korzystania z prysznicza, przyborów toaletowych, mycia rąk po skorzystaniu z toalety i przed posiłkami - stosowanie wyuczonych czynności w życiu codziennym - nauka zachowywania odpowiedniego reżimu sanitarnego	Instruktor terapii zajęciowej	30	Raz w tygodniu około 30 min, indywidualnie w miarę potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	nabycie i udoskonalenie umiejętności systematycznego dbania o higienę osobistą z prawidłowym wykorzystaniem środków czystości i przyborów toaletowych

3.	Trening kulinarny prowadzony w ramach pracowni kulinarnej: • nauka planowania oraz estetycznego i higienicznego przygotowywania posiłków • obsługa sprzętów AGD i odpowiedniego wykorzystania przyborów kuchennych • nauka zdrowego odżywiania się i dobór odpowiednich produktów • poznanie zasad prawidłowego przechowywania żywności, korzystania z przepisów kulinarnych	Instruktor terapii zajęciowej	Grupa ok. 7-8 osób	Praca codzienna w wymiarze 3 godzin	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	• nabycie umiejętności zaplanowania i przygotowania posiłku • nabycie umiejętności posługiwania się przyborami kuchennymi i sprzętem AGD • nabycie umiejętności stosowania w/w czynności w praktyce • zdrowe odżywianie
4.	Trening umiejętności praktycznych: • nauka przygotowania do spożycia obiadu: nakrywanie stołu, rozkładanie sztućców i talerzy, sprzątanie po posiłku • nauka kulturalnego zachowywania się przy stole, prawidłowego posługiwania się sztućcami • nauka obsługi sprzętów AGD np. zmywarki	Instruktor terapii zajęciowej	30	Praca codzienna w wymiarze 1 godziny	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	• nabycie umiejętności związanych z przygotowaniem do spożycia posiłku, sprzątania po nim oraz kulturalnego zachowania przy stole
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi: • nauka poznawania wartości pieniądza i gospodarowania własnym budżetem • nauka planowania i robienia zakupów	Instruktor terapii zajęciowej	30	Dwa razy w tygodniu około 30 min, indywidualnie w miarę potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	• umiejętność rozpoznawania nominatów pieniężnych, dokonywania zakupów, prawidłowego gospodarowania własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planowania wydatków

	• nauka orientacji w cenach i dokonywania obliczeń z użyciem pieniędzy						
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów						
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, publicznej, urzędach, instytucjach kultury: • nauka reguł i norm obowiązujących w społeczeństwie • motywacja do akceptowanych przez otoczenie zachowań • właściwe nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów • nauka asertywności, odpowiedzialności, współpracy i współdziałania w grupie • nauka rozwiązywania problemów • nauka aktywnego słuchania	Instruktor terapii zajęciowej	30	Raz w tygodniu w wymiarze 30min, wg potrzeb	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	• Poprawa relacji uczestnika z osobami bliskimi i sąsiadami • Nabycie umiejętności inicjowania, podtrzymywania rozmowy, samodzielnego podejmowania decyzji, umiejętności słuchania • Umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami, asertywność i odporność na stres • właściwe reagowanie na krytykę i pochwałę • przestrzeganie norm i zasad funkcjonowania w grupie • nabycie umiejętności zachowania w miejscach publicznych	
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych						
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej: • komunikaty werbalne i niewerbalne	Instruktor terapii zajęciowej	30	Wg potrzeb	Zajęcia indywidualne	• poprawa funkcjonowania uczestników w zakresie komunikacji	

	- praca nad łamaniem barier komunikacyjnych - motywacja komunikacyjna - wprowadzenie metod komunikacji alternatywnej							
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu							
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą	Instruktor terapii zajęciowej	30		Praca codzienna w wymiarze 30min, wg potrzeb	Zajęcia świetlicowe i w poszczególnych pracowniach, grupowe i indywidualne, wg potrzeb	- Rozwijanie zainteresowań literaturą - Rozwijanie zainteresowań audycjami radiowymi i telewizyjnymi - Rozwijanie zainteresowań Internetem	
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi	Instruktor terapii zajęciowej	30					
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem	Instruktor terapii zajęciowej	30					
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30		Zgodnie z harmonogramem imprez	Rozmowy, zajęcia grupowe	Obycie towarzyskie i kulturalne	
V.	Poradnictwo psychologiczne - ocena stanu psychicznego uczestników, diagnoza psychologiczna - pomoc w akceptacji niepełnosprawności, radzeniu sobie z nią i prawidłowej ocenie własnych możliwości wypracowywanie pozytywnego ogólnego stanu emocjonalnego - interwencja w razie trudności i kryzysów osobistych uczestników - wsparcie psychologiczne - zajęcia psychoedukacyjne (komunikacja, asertywność, agresja, kłamstwo) - zwiekaszanie	psycholog	30		Zajęcie codienne wg potrzeb	Rozmowa, instruktaż, techniki diagnostyczne (wywiad, obserwacja, metody testowe) Zajęcia indywidualne i grupowe	- ocena stanu psychicznego, monitorowanie zmian w celu dostosowania interwencji i bieżącej pomocy - uzyskanie wsparcia emocjonalnego przez uczestników i ich rodziny - pomoc w lepszym radzeniu sobie z problemami - wzmocnienie pozytywnych relacji między uczestnikami - poszerzenie kompetencji społecznych i emocjonalnych - rozwój sfery poznawczej - zmniejszenie poczucia izolacji społecznej, - odmienności, kształtowanie pozytywnego obrazu własnej osoby	

	lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji								
IX.									
Terapia ruchowa									
1.	Zajęcia sportowe • zajęcia w sali ze sprzętem sportowym • gry i zabawy ruchowe • spacer • przejażdżki rowerowe	Instruktor terapii zajęciowej, opiekun	25	Praca codzienna w wymiarze 30min	Zajęcia grupowe, instruktaż, zajęcia praktyczne	• poprawa stanu fizycznego • zwiększenie aktywności ruchowej • usprawnianie motoryki dużej i małej, koordynacji • wzrokowo – ruchowej • polepszenie samopoczucia • rozładowanie napięć psychicznych • dotlenienie całego organizmu			
2.	Turystyka i rekreacja • rajdy piesze lub rowerowe • spływy kajakowe • wycieczki jedno- lub kilkudniowe po Polsce	Instruktor terapii zajęciowej	25	Praca wg potrzeb oraz wg harmonogramu	Zajęcia grupowe, zajęcia praktyczne	• rozwinięcie zainteresowań turystyką • poznawanie nowych miejsc • integracja • poprawa stanu psychofizycznego			
X.									
Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy									
NIE DOTYCZY									
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku • przygotowanie gorącego posiłku w ramach zajęć prowadzonych w pracowni kulinarnej	Instruktor terapii zajęciowej	30	Praca codzienna	Zajęcia grupowe, instruktaż, zajęcia praktyczne	• zapewnienie posiłku • utrzymanie dobrego stanu zdrowia uczestników			
XII.									
Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej									

	Terapia zajęciowa w poszczególnych pracowniach zgodnie z ich planami działań: - ogrodniczo – gospodarczej - plastycznie – stolarskiej - muzyczno – informatycznej	Instruktor terapii zajęciowej odpowiedzialny za daną pracownię	Podział na grupy po ok. 7-8 osób w każdej pracowni	Praca codzienna w wymiarze 3 godzin	Rozmowa, instruktaż, zajęcia praktyczne Zajęcia indywidualne i grupowe	- nabycie umiejętności wynikających ze specyfiki danej pracowni - rozwijanie zainteresowań zgodnie z tematyką i zakresem działań - poszczególne pracowni - znajomość i przestrzeganie zasad i przepisów BHP podczas zajęć
	- Organizacja spotkań z doradcą zawodowym - Organizacja warsztatów i szkoleń ze specjalistami	Kierownik	10	Praca wg potrzeb	Spotkania indywidualne i grupowe	- Nabycie wiedzy o możliwościach uczestnika w podjęciu zatrudnienia - nabywanie nowych umiejętności i kompetencji
XIII.	Usługi transportowe - dowóz i odprowadzenie uczestników na zajęcia własnym bussem - zapewnienie uczestnikom opieki w busie - pomoc w dotarciu do różnych instytucji	Kierowca, opiekun	30	Praca codzienna	Przejazd grupowy	zapewnienie bezpiecznego przejazdu na zajęcia do ośrodka i powrotu do domu oraz dotarcia do potrzebnych instytucji
XIV.	Szkolenie kadry	kierownik	10	Praca wg potrzeb, co najmniej raz na 6 miesięcy	Analiza potrzeb	- podnoszenie wiedzy pracowników - zapewnienie wysokiej jakości świadczonych usług
XV.	Spotkania ZWA	kierownik	8	Praca wg potrzeb, jednak co najmniej raz na 6 miesięcy	Rozmowa, analiza potrzeb	- przygotowanie dokumentacji uczestników - omówienie występujących problemów
XVI.	Współpraca SDS z innymi instytucjami - OPS - PCPR - WTZ - DPS - LCK	Kierownik, instruktor terapii zajęciowej, opiekun	30	Praca wg potrzeb	Spotkania indywidualne i grupowe	- ułatwienie uczestnikom korzystania z instytucji - integracja - wymiana doświadczeń - nawiązywanie nowych znajomości

	• ŚDS • Kościół								
XVII.	Zajęcia klubowe NIE DOTYCZY								
XVIII.	Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych zgodnie z harmonogramem rocznym								
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi • zmiana typu placówki z typu b na ab	kierownik	5	Pierwsze półrocze 2026r.	Analiza potrzeb	• poszerzenie oferty placówki			

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

Załączniki do planu pracy:

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

Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych

Sporządził : Paweł Kozak

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy w Łaziskach

Paweł Kozak

15.01.2026

data i podpis dyrektora/kierownika jednostki

**Terminarz spotkań i imprez, w których uczestniczyć będą podopieczni
Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Dworek Uroczysko”
w Łaziskach na rok 2026.**

miesiąc	rodzaj	miejsce
styczeń	Przedstawienie teatralne	PŚDS Lipsko
luty	Impreza walentynkowa Dyskoteka karnawałowa	PŚDS Łaziska DPS Lipsko
marzec	Dzień kobiet	PŚDS Łaziska
kwiecień	Piknik wielkanocny – wybory najpiękniejszej Palmy Wielkanocnej	Lipsko
	Uroczystość wielkanocna	PŚDS Łaziska
maj	-	-
czerwiec	Sobótka 2026 – impreza integracyjna	PŚDS Łaziska
lipiec	Piknik nad rzeką Iłżanką Jednodniowa wycieczka krajoznawcza	Rekówka Łańcut, Rzeszów
sierpień	-	-
wrzesień	-	-
październik	Święto pieczonego ziemniaka	PŚDS Łaziska
listopad	Dyskoteka Andrzejkowa	DPS Lipsko
grudzień	Wigilia	PŚDS Łaziska

KIEROWNIK
Powiatowego Środowiskowego Domu
Samopomocy w Łaziskach

Paweł Kozak

Harmonogram zajęć i treningów prowadzonych w PŚDS w Łaziskach

7:30 – 8:30	Usługi transportowe – dowóz uczestników na zajęcia do PŚDS
8:30 – 9:00	Śniadanie
	Indywidualne rozmowy z uczestnikami
9:00 – 13:00	Załatwianie spraw urzędowych
	Treningi umiejętności
	Zajęcia w pracowniach
	Zajęcia z psychologiem
	Terapia ruchowa
13:00 – 14:00	Przerwa obiadowa
	Trening umiejętności praktycznych
14:00 – 14:30	Umożliwienie uczestnikom spożywania gorącego posiłku
14:30 – 15:30	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu
	Usługi transportowe – odwóz uczestników z PŚDS do domów

Tygodniowy harmonogram treningów

Poniedziałek	1. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach (w tym trening kulinarny) 9:30 – 12:30 3. Terapia ruchowa 12:30 – 13:00 4. Trening umiejętności praktycznych 13:00 – 14:00 5. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu 14:00 – 14:30 6. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Wtorek	1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach (w tym trening kulinarny) 9:30 – 12:30 3. Terapia ruchowa 12:30 – 13:00 4. Trening umiejętności praktycznych 13:00 – 14:00 5. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu 14:00 – 14:30 6. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Środa	1. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach (w tym trening kulinarny) 9:30 – 12:30 3. Terapia ruchowa 12:30 – 13:00 4. Trening umiejętności praktycznych 13:00 – 14:00 5. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu 14:00 – 14:30 6. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Czwartek	1. Trening nauki higieny 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach (w tym trening kulinarny) 9:30 – 12:30 3. Terapia ruchowa 12:30 – 13:00 4. Trening umiejętności praktycznych 13:00 – 14:00 5. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu 14:00 – 14:30 6. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb
Piątek	1. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów 9:00 – 9:30 2. Terapia zajęciowa prowadzona w poszczególnych pracowniach (w tym trening kulinarny) 9:30 – 12:30 3. Terapia ruchowa 12:30 – 13:00 4. Trening umiejętności praktycznych 13:00 – 14:00 5. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu 14:00 – 14:30 6. Poradnictwo psychologiczne – według potrzeb