

ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ZAMBROWIE

za 2025 ROK

I - INFORMACJE OGÓLNE

- Nazwa i adres: Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie, ul. Legionowa 1, 18 – 300 Zambrów, tel. (86) 271 03 32, e- mail sds@powiatzambrowski.com
- Data utworzenia POW- 1 grudnia 2009 r./ zmiana nazwy placówki na ŚDS -01.01.2016r.
- Data podjęcia działalności przez ŚDS: 10 lutego 2010 rok
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie jest domem typu A – dla osób przewlekle psychicznie chorych, B- osób upośledzonych umysłowo i C – osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych, D – osoby ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną.
- ŚDS działa w oparciu o podstawowe akty prawne:
 - ustawę o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r. (Dz. U. z 2024 r. 1283, 1572)
 - ustawę o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994r. (Dz. U. z 2024.0.917).
 - Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020r. poz. 249)
- Imię i nazwisko dyrektora ŚDS: Urszula Barbara Dmochowska
- Liczba uczestników wg stanu na dzień 31.12.2025 r.: 28
- Liczba wszystkich uczestników w ciągu roku: 28
- Liczba uczestników, którzy opuścili dom: 0
- Środek transportu: uczestnicy samodzielnie przybywają do ŚDS w Zambrowie
- ŚDS jest placówką pobytu dziennego, czynną od poniedziałku do piątku w godz. 8⁰⁰ do 16⁰⁰

II – ZASOBY DOMU, PRZEZNACZONE NA JEGO FUNKCJONOWANIE, W TYM W ZAKRESIE:

1) środki finansowe z budżetu wojewody, a także inne pozyskane na działalność bieżącą:

Wojewoda Podlaski w 2025 r. na utrzymanie i prowadzenie ŚDS w Zambrowie udzielił dotacji celowej w wysokości **1 085 254,00 zł.** (udzielona dotacja celowa – 984 144,00 plus udzielony dodatek motywacyjny – 101 110,00 zł), przekazane środki wykorzystane zostały w wysokości **1 084 535,04 zł.** Realizacja wydatków związanych z wykorzystaniem budżetu ŚDS przedstawia się następująco:

611 608,45 – wynagrodzenia osobowe pracowników w tym nagrody jubileuszowe;

83 900,01 – dodatek motywacyjny (z Rządowego Programu Dofinansowania
Wynagrodzenia na lata 2024 – 2027)

38 442,23 – dodatkowe wynagrodzenie roczne;

125 941,24 – pochodne od wynagrodzeń (skł. na ubezpiecz. społ. i fundusz pracy);
16 510,82 – pochodne od dodatku motywacyjnego;
16 680,00 – bezosobowy fundusz płac (umowa zlecenie sprzątaczkii)
50 978,89– zakup materiałów do pracowni artystycznej, krawieckiej, aktywizacji ruchowej i wyposażenia;
2 442,65 – zakup produktów żywnościowych do treningu kulinarnego;
35 382,67– zakup energii
72 994,49 – zakup usług pozostałych; usługi cateringowe
19 063,80 – odpis na ZFŚS;
10 589,79 – pozostałe koszty (abonam. telefonu stacjonarnego, internetu, ubez. sprzętu, szkolenia, delegacje).

* Środki niewykorzystane w kwocie 19,79 zł zostały zwrócone do Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku.

* Zwrot niewykorzystanego dodatku motywacyjnego do Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku– 699,17 zł (zwolnienie z naliczania składki funduszu pracy), chorobowe.

* Kwota środków finansowych wydatkowanych na działalność ŚDS w Zambrowie w 2025 roku stanowi 1 084 535,04 zł. (udzielona dotacja celowa- 984 124,21 zł plus dodatek motywacyjny – 100 410,83 zł)

* Szczegółowe sprawozdanie finansowe z działalności ŚDS w Zambrowie za 2025 rok zostało przekazane do Starostwa Powiatowego w Zambrowie w dniu 07.01.2026 r.

2) liczba pracowników zatrudnionych na czas nieokreślony i na czas określony w podziale na stanowiska pracy:

L.p.	Imię i nazwisko	wykształcenie	staż	staż z osobami z zaburzeniami psychicznymi w tym w ŚDS	etat	podnoszenie kwalifikacji
1.	dyrektor, czas nieokreślony (U.D.)	wyższe: -administracja, - organizacja pomocy społecznej;	34 lata	16 lat	1	
2.	starszy terapeuta, czas nieokreślony (K.O.)	wyższe: - resocjalizacja, - oligofrenopeda gogika	18 lat	15 lat 10 miesięcy	1	Ukończony kwiecień 2025 r.:

						Kurs Specjalistyczn y z zakresu organizacji pomocy społecznej w Olsztyńskiej Szkole Biznesu, ul. Warszawska 105/4 H .
3.	starszy terapeuta, czas nieokreślony (K.Ś.)	wyższe: - pedagogika opiekuńczo – wychowawcza; - oligofrenopeda gogika	11 lat 10m iesię cy	5 lat 4 miesiące	1	
4.	instruktor terapii czas nieokreślony (K.G.)	średnie: - czeladnik w rzemiośle krawiectwo damskie lekkie, -kurs pedagogiczny dla nauczycieli praktycznej nauki zawodu, - kurs terapii zajęciowej	11 lat 8 mies ięcy	3 lata 4 miesiące	1	
5.	terapeuta czas określony (G.W.)	- wyższe: towaroznawst wo, - podyplomowe: kształcenie pedagogiczne, - opiekun osób niepełnospraw nych	12 lat	2 lata 4 miesiące	1	

		- kurs terapii zajęciowej				
6.	terapeuta czas określony (M.K.)	- wyższe pedagogiczne, - kurs terapii zajęciowej	17 lat	1 rok 3 miesiące	1	
7.	Gł. Księgowy, czas nieokreślony (M.K.)	średnie ekonomiczne: administracja państwowa	38 lat	15 lat 10 miesięcy	1	

III ZAKRES OBOWIĄZKÓW POSZCZEGÓLNYCH DZIAŁÓW:

Dział wspierająco - aktywizujący :

- opieka i odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników podczas zajęć w placówce i poza nią;
- prowadzenie zajęć wspierająco – aktywizujących;
- nadzorowanie i realizacja indywidualnych planów wspierająco-aktywizujących;
- odpowiednie dostosowanie form terapii do indywidualnych możliwości uczestników;
- pobudzanie społecznej aktywności i inspirowanie do działań;
- zapewnienie kontaktów z otoczeniem- środowiskiem.

Dział administracyjny :

- prowadzenie spraw personalnych oraz zakładowego funduszu świadczeń socjalnych pracowników ŚDS;
- prowadzenie rachunkowości zgodnie z obowiązującymi przepisami;
- sporządzanie planów finansowych i nadzorowanie wydatków finansowych;
- prowadzenie gospodarki finansowej placówki;
- analiza wykorzystanych środków ;
- dokonywanie kontroli wewnętrznej;
- opracowanie projektów przepisów wewnętrznych dotyczących prowadzenia rachunkowości;
- sporządzanie obowiązujących sprawozdań statystycznych i budżetowych;
- naliczanie wynagrodzeń osobowego funduszu płac itp.

Dział gospodarczy :

- utrzymanie czystości w pomieszczeniach budynku

Zadania kadry wspierająco - aktywizującej

Terapeuci, poprzez prowadzenie treningów i terapii zajęciowych, przygotowują uczestników do ponownej adaptacji w środowisku. Celem pracy wspierająco - aktywizującej jest osiągnięcie przez użytkownika takiego poziomu funkcjonowania, który pozwoli mu na jak największą samodzielność, szczególnie w zakresie samoobsługi i codziennego funkcjonowania w środowisku. Osiągnięcie takiego celu, nawet w niewielkim stopniu, jest możliwe dzięki wdrażaniu indywidualnych programów wspierająco-aktywizujących, które stanowią jeden z podstawowych elementów rehabilitacji, w pełnym tego słowa znaczeniu. Każde działanie zaplanowane w indywidualnym planie wspierająco - aktywizującym, jest wcześniej skonsultowane z zespołem wspierająco - aktywizującym, w celu uniknięcia niepożądanych błędów w dostosowaniu programu do indywidualnych możliwości, potrzeb i umiejętności uczestnika. Terapeuta prowadzący jest odpowiedzialny za wdrażanie i ocenę postępów w zakresie realizacji programów wspierająco - aktywizujących każdego z przyporządkowanych mu uczestników. Każdy terapeuta prowadzący, będący równocześnie asystentem, dokonuje szczegółowej obserwacji swego uczestnika sporządzając notatki w dzienniku z obserwacji postępowania procesu aktywizacji. Dwa razy do roku (co pół roku) dokonywana jest ogólna ocena planu przez cały zespół wspierająco - aktywizujący. Celem tej oceny jest równocześnie weryfikacja dotychczasowych indywidualnych planów postępowania, jeśli taka potrzeba zaistnieje. Proces postępowania wspierająco - aktywizujący ocenia się w zakresie potrzeb podstawowych : umiejętności życia codziennego, funkcjonowania społecznego i ogólnie innych czynności związanych z samodzielnym funkcjonowaniem w środowisku.

Uczestnictwo pracowników ŚDS w szkoleniach:

Zewnętrzne:

- Rewolucyjne zmiany w naliczaniu stażu pracy od 2026 r. – nowe obowiązki pracodawców i niezbędna dokumentacja”. – szkolenie przeprowadzone przez firmę EKSPERT-HR Kadry ZUS w dniu 14 listopada 2025 r., uczestniczyła główna księgowa ŚDS w Zambrowie Z.K.
- Szkolenie z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej dla kadry w urzędach obsługujących organy ochrony ludności oraz w innych urzędach, jednostkach organizacyjnych jednostek samorządu terytorialnego i organach jednostek pomocniczych gmin. - szkolenie prowadzone przez firmę

SAFETY PROJECT w dniu 07 listopada 2025 r., uczestniczyła dyrektor ŚDS w Zambrowie U.D.

- Zakład Doskonalenia Zawodowego w Białymstoku, Ośrodek Kształcenia Zawodowego w Zambrowie - szkolenie BHP okresowe dla pracodawców i innych osób kierujących pracownikami, 09.07.2025 r. w/w szkoleniu uczestniczyła dyrektor w ŚDS w Zambrowie.

Szkolenia wewnętrzne:

- Zagadnienia dotyczące rozwoju osoby niepełnosprawnej ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W dniu 25 lutego 2025 roku przeprowadziła G.W. terapeuta w ŚDS w Zambrowie, w w/w szkoleniu uczestniczyły: dyrektor, starszy terapeuta, dwie terapeutki, instruktor terapii.

- Zaburzenia psychiczne definicje, objawy, przyczyny powstania. W dniu 1 lipca 2025 roku przeprowadziła K.G. instruktor terapii w ŚDS w Zambrowie, w w/w szkoleniu uczestniczyły: dyrektor, starszy terapeuta, trzy terapeutki.

IV UCZESTNICZY ŚDS

- Liczba wszystkich uczestników ośrodka w 2025 r.: 28
- Liczba uczestników na dzień 31.12.2025 r.: 28
- Liczba uczestników w przedziale wiekowym:
 - 20 – 30 – 8 osób
 - 31 – 40 – 11 osób
 - 41 – 50 – 1 osoby
 - 51 – 55 – 4 osoby
 - 56- 60 – 2 osoba
 - 61 – 65 – 2 osoby

* Liczba kobiet: 11, mężczyzn: 17

* Rodzaj niepełnosprawności uczestników ŚDS w Zambrowie według schorzenia wiodącego (liczba osób)

Rodzaj niepełnosprawności	Liczba osób
Przewlekłe psychicznie chore	8
Upośledzone umysłowo	15
Chorych neurologicznie	2
Inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych	3
Spektrum autyzmu	0

- Stopień niepełnosprawności (liczba osób)

Stopień niepełnosprawności	Liczba osób
Znaczny	20
Umiarkowany	8
Lekki	0

V – OGÓLNA LICZBA UCZESTNIKÓW , KTÓRZY OPUŚCILI DOM, WRAZ Z PODANIEM PRZYCZYN ODEJŚCIA:

W 2025 roku Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie - nikt nie opuścił placówki.

VI - DOKUMENTACJA TERAPETYCZNA ŚDS

Dokumentacja została opracowana na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy;

- a) program działalności ośrodka, oddzielnie dla każdego typu tj. A - osób przewlekłe psychicznie chorych, B- osób upośledzonych umysłowo, C-osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia psychiczne , D - osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnością sprzężoną
- b) roczny plan pracy domu,
- c) dokumentacja indywidualna uczestnika :
 - kopia decyzji kierującej do domu,
 - kopia orzeczenia o niepełnosprawności lub orzeczenia o stopniu niepełnosprawności,
 - opinie specjalistów (psychiatra, neurolog, psycholog),
 - notatki pracowników zespołu wspierająco – aktywizującego,
 - indywidualny plan postępowania zespołu wspierająco – aktywizującego,
 - karta zgłoszenia uczestnika,

e) dokumentacja zbiorcza:

- ewidencja uczestników: imię i nazwisko uczestnika, data i miejsce urodzenia wraz z numerem PESEL, o ile został nadany, lub numerem potwierdzającym tożsamość uczestnika, adres zamieszkania i nr telefonu uczestnika, imię i nazwisko opiekuna, adres zamieszkania i nr telefonu opiekuna, data przyjęcia uczestnika do ośrodka, okres i przyczynę dłuższej niż dwutygodniowej nieobecności w ośrodku, inne informacje związane ze stanem zdrowia uczestnika, w zakresie niezbędnym z punktu widzenia organizacji i funkcjonowania domu,
- obecność uczestników zawierająca: imiona i nazwiska uczestników, dni miesiąca, w których odbywają się zajęcia, miejsce na zaznaczenie obecności lub nieobecności na zajęciach,
- dziennik dokumentujący pracę pracowników zespołu wspierająco – aktywizującego, który zawiera następujące informacje: imiona i nazwiska uczestników, plan zajęć wspierająco – aktywizujący, imiona i nazwiska osób prowadzących zajęcia, tematykę zajęć i sposób realizacji, ewentualne uwagi o realizacji zajęć i aktywności uczestników.

VII – FORMY I EFEKTY PROWADZONEJ DZIAŁALNOŚCI

- **Terapia zajęciowa w zakresie aktywizacji społecznej** odbywa się w pracowniach aktywizujących: pracowni kulinarnej, pracowni artystycznej, pracowni dydaktycznej, pracowni audiowizualnej, pracowni krawiecko – hafciarskiej, sali do aktywizacji ruchowej zgodnie z programami poszczególnych pracowni.
- Każdy z uczestników realizuje indywidualny plan wspierająco – aktywizujący, który jest tworzony i weryfikowany na podstawie zgromadzonych dokumentów, wywiadu środowiskowego, obserwacji, działań i zachowania w domu. Ponadto plan jest realizowany w porozumieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem.
- Prowadzone jest także wsparcie psychologiczne w siedzibie jednostki.
- Zespół wspierająco – aktywizujący dokonuje oceny postępów każdego uczestnika co pół roku w formie oceny opisowej. W roku sprawozdawczym ocena półroczna była przeprowadzona na dzień 31 stycznia - 28 ocen półrocznych, na dzień 30 czerwca -28 ocen półrocznych. Ocen wstępnych nie wystawiono. Ze względu na pozytywne rokowania, co do przyszłych postępów oraz ich podtrzymywanie w aktywizacji społecznej uczestników, zespół wspierająco aktywizujący zakwalifikował wszystkich do przedłużenia uczestnictwa w zajęciach Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie. Uczestnicy nadal

wymagają ćwiczeń usprawniających manualnie, komunikacji interpersonalnej, funkcjonowania w grupie i społeczeństwie.

Nadrzędnym celem codziennych działań wspierająco - aktywizujących prowadzonych w ŚDS było i jest wyposażenie osób z zaburzeniami psychicznymi, osób upośledzonych umysłowo, osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, w jak najszerze umiejętności i kompetencje umożliwiające samodzielne wykonywanie codziennych czynności życiowo – domowych, pełnienie roli społecznej. Korzystanie z oferty ŚDS jest uzupełnieniem leczenia farmakologicznego, umożliwia zmniejszenie liczby i intensywność nawrotów choroby. Do realizacji celów wspierająco - aktywizujących wykorzystuje się różnorodne formy zajęć, dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników. Istotnym elementem pracy aktywizującej z uczestnikiem, wspierającym skuteczność wszelkich oddziaływań jest współpraca z rodziną i środowiskiem lokalnym. Formy pracy i metody pozwalają im rozwijać się we własnym tempie, bez presji czasowej. Efektywne formy aktywizacji ukierunkowane były na: integrację z otwartym środowiskiem, budowanie poczucia własnej wartości, zdobywanie wiedzy pomagającej im w codziennym funkcjonowaniu. Wyżej wymienione działania zostały zawarte w rocznym programie i planie pracy zatwierdzonym przez Wydział Polityki Społecznej Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego w Białymstoku oraz Starostę Zambrowskiego. Oferowane programy jak i plan pracy domu na rok 2025 były zgodne z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz.U. z 2020 r., poz.249). ŚDS w Zambrowie świadczył usługi w ramach indywidualnych i zespołowych treningów samoobsługi oraz treningów umiejętności społecznych. Aby zamierzone działania mogły być realizowane ustalono potrzeby i możliwości uczestnika do opracowania indywidualnego planu postępowania wspierająco – aktywizującego w uzgodnieniu z uczestnikiem lub jego opiekunem prawnym. Oferta usług świadczących przez ŚDS w Zambrowie obejmowała:

1. trening funkcjonowania w życiu codziennym w tym: Trening funkcjonowania w życiu codziennym realizowany był systematycznie, w formie codziennych zajęć odbywających się w pracowni kulinarnej. Jego głównym założeniem było wspieranie uczestników w nabywaniu, rozwijaniu oraz utrwalaniu umiejętności niezbędnych do możliwie jak najbardziej samodzielnego funkcjonowania w codziennym życiu. Zakres treningu obejmował działania związane

z przygotowywaniem posiłków, racjonalnym gospodarowaniem budżetem domowym, a także dbaniem o higienę osobistą oraz estetykę wyglądu zewnętrznego.

a) trening kulinarny: Trening kulinarny stanowił integralną część codziennych zajęć i ukierunkowany był na rozwijanie praktycznych umiejętności związanych z przygotowywaniem posiłków. Uczestnicy nauczyli się planowania jadłospisów, samodzielnego przygotowywania prostych potraw oraz bardziej złożonych dań, również na specjalne okazje i uroczystości. Poznali zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania, właściwego przechowywania żywności oraz utrwalili nawyk sprawdzania terminów przydatności do spożycia produktów i wyrobów gotowych. Kształtowali umiejętność racjonalnego i świadomego wykorzystywania dostępnych produktów znajdujących się w gospodarstwie domowym. W ramach treningu doskonalili korzystanie z przepisów kulinarnych. Uczestnicy rozwijali umiejętność obsługi sprzętów AGD, takiego jak kuchenka mikrofalowa, czajnik, zmywarka czy pralka automatyczna, a także uczyli się zachowania porządku i zasad bezpieczeństwa podczas pracy w kuchni. Podczas treningu zwracano szczególną uwagę na estetykę spożywania posiłków, prawidłowe nakrywanie stołu, posługiwanie się sztućcami, oraz właściwego zachowanie się podczas spożywanego posiłku przy stole. **Efekty:** efekty prowadzonych oddziaływań są zróżnicowane i uzależnione od indywidualnych możliwości uczestników, ale zależne od ich stanu zdrowia, zdolności koncentracji uwagi i możliwości intelektualnych. Zdobyli umiejętność bezpiecznego korzystania z kuchenki mikrofalowej oraz czajnika. Udoskonalili zasady prawidłowego zachowania się przy stole i w miejscach publicznych. Rozwinęli umiejętność wzajemnej współpracy i pomocy.

b) trening higieniczny: Trening higieniczny, którego nadrzędnym celem było kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych oraz wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za własny wygląd i zdrowie. W trakcie zajęć uczestnicy pod okiem terapeuty uczyli się dbać o czystość całego ciała, higienę jamy ustnej, dbania o czystość rąk zwłaszcza po skorzystaniu z toalety i przed posiłkiem. Uczestnicy podczas prowadzonych zajęć poznawali zasady prawidłowego korzystania z przyborów toaletowych, oraz różnego rodzaju kosmetyków, ze zwróceniem uwagi na ich właściwe dozowanie. W ramach zajęć higienicznych prowadzone były pogadanki na temat właściwej i koniecznej pielęgnacji włosów, bezpiecznego korzystania z suszarki, jak również zachęcano do korzystania z usług fryzjerskich. W trakcie zajęć kształtowany był nawyk przestrzegania zasad niekorzystania z przedmiotów osobistego użytku

należących do innych osób. Ważnym elementem treningu było doskonalenie właściwego doboru odzieży w zależności od pory roku, warunków pogodowych oraz okoliczności.

Efekty: nabyli umiejętność prawidłowego doboru odzieży do warunków pogodowych, zwiększenie potrzeby czystości i porządkowania stanowisk pracy oraz otoczenia, zwiększenie zaradności życiowej, opanowali obsługę pralki automatycznej oraz żelazka parowego.

c) trening budżetowy: Istotnym elementem był trening budżetowy, którego celem było zwiększenie samodzielności uczestników w planowaniu i realizowaniu wydatków, zarówno w perspektywie krótkoterminowej, jak i długoterminowej. Uczestnicy doskonalili umiejętność rozpoznawania i różnienia nominałów pieniężnych, liczenia pieniędzy oraz rozumienia wartości pieniądza. W ramach zajęć ćwiczyli planowanie zakupów, sporządzanie listy potrzebnych produktów, oraz samodzielne robienie zakupów w sklepach. Trening obejmował także naukę stopniowania potrzeb, podejmowania przemyślanych decyzji zakupowych oraz korzystania z kas samoobsługowych i czytników cen. Podczas wyjść do sklepu uczestnicy mieli możliwość praktycznego zastosowania zdobytych umiejętności i zapoznawania się z asortymentem sklepu oraz cenami produktów. Działania te miały na celu przygotowanie uczestników do odpowiedzialnego i świadomego gospodarowania domowym budżetem.

Efekty: zwiększenie umiejętności racjonalnego dysponowania budżetem, poznanie wartości pieniądza, samodzielne dokonywanie zakupów podstawowych produktów spożywczych oraz korzystania z kas samoobsługowych.

2. Zajęcia muzyczno – rytmiczne: zajęcia trening muzyczno–rytmicznego były realizowane z elementami komputera jako forma wsparcia terapeutyczno-aktywizującego uczestników. Zajęcia prowadzone były regularnie, w formie grupowej oraz indywidualnej, z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestników. Program dążył do tworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której uczestnicy mogli wyrażać siebie poprzez muzykę, ruch i twórczość. Trening obejmował ćwiczenia rytmiczno-ruchowe przy muzyce, grę na dostępnych instrumentach, ćwiczenia wokalne-oddechowe oraz aktywne słuchanie muzyki, śpiew nowych utworów muzycznych. Istotnym elementem było wykorzystanie komputera i Internetu, takich jak nagrania muzyczne, materiały audio-wideo oraz proste aplikacje muzyczne, które wspierały realizację zajęć i zwiększały ich atrakcyjność. W ramach zajęć uczestnicy mieli okazję zapoznać się z różnymi urządzeniami i sprzętem muzycznym dostępnym w pracowni, co umożliwiło im poszerzanie wiedzy o muzyce i technologii sprzętu muzycznego. Celem zajęć było rozwijanie poczucia rytmu, koordynacji ruchowej, koncentracji uwagi oraz sprawności

manualnej, a także wspieranie sfery emocjonalnej uczestników poprzez redukcję napięcia, poprawę samopoczucia i możliwość wyrażania emocji za pomocą muzyki i ruchu. Zajęcia sprzyjały również integracji grupy, rozwijaniu umiejętności współpracy i komunikacji.

Efekty: lepsza integracja grupy, poprawa pamięci i słuchu, opanowanie tremy. W roku sprawozdawczym uczestnicy brali udział w wielu konkursach, przeglądach, festiwalach muzycznych zajmując czołowe miejsca i wyróżnienia.

3. Trening umiejętności interpersonalny (w tym Komunikacja alternatywna) i rozwiązywania problemów:

To rodzaj zajęć prowadzonych w grupach, których celem jest rozwój umiejętności interpersonalnych- komunikowanie się w grupie, budowanie dobrych relacji między uczestnikami, kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania oraz czytania ze zrozumieniem.

Zajęcia obejmowały następujące sfery:

a) dydaktyczną: Podczas zajęć prowadzone były ćwiczenia z liczenia, czytania i pisania na poziomie elementarnym. Doskonalone były podstawowe umiejętności matematyczne, takie jak rozpoznawanie liczb, dodawanie i odejmowanie, porządkowanie liczb (mniejszy, większy), a także praktyczne zastosowanie liczenia w codziennym życiu, m. in. w zakresie liczenia pieniędzy oraz orientacji w czasie, praca z kalendarzem. Zajęcia z pisania obejmowały naukę oraz utrwalanie zapisu liter i cyfr, prostych słów i zdań, a także słowna ortografia. Zajęcia z czytania uczestnicy rozpoznawali litery i słowa, oraz podejmowali próby rozumienia prostych tekstów. Ze względu na stopień niepełnosprawności nie wszyscy uczestnicy byli w stanie nabyć lub rozwijać powyższe umiejętności. Istotnym elementem zajęć było również rozwijanie percepcji wzrokowej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej poprzez kolorowanie, rysowanie, wykonywanie prostych łamigłówek, rozwiązywanie prostych krzyżówek, wykreślanek. Działania te miały na celu poprawę koncentracji uwagi, spostrzegawczości, logicznego myślenia. Dzięki grom edukacyjnym, uczestnicy kształtowali pamięć, zdolność kojarzenia, a także umiejętność współpracy. **Efekty:** współpraca w grupie, rozwinęli percepcję wzrokową i koordynację wzrokowo-ruchową, część uczestników potrafi pisać, liczyć, czytać na poziomie elementarnym, zdobycie I miejsca w kategorii osób dorosłych w Ogólnopolskim Konkursie Recytatorskim na poziomie powiatowym przez uczestniczkę ośrodka - A.K.

b) prowadzenia rozmowy: Podczas zajęć treningu interpersonalnego w tym prowadzenia rozmowy, uczestnicy doskonalili i nabywali umiejętności związane z inicjowaniem, podtrzymywaniem i kończeniem rozmowy między uczestnikami. Istotnym elementem jest też

rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania. Uczyliśmy się jak słuchać z uwagą, jak prawidłowo zrozumieć przekaz do nas kierowany. Stałym elementem były wyjścia do biblioteki, gdzie realizowano różnorodne formy aktywności czyli, wspólne czytanie wskazanych tekstów, omawianie ich oraz ćwiczenia z zakresu aktywnego słuchania. To dzięki takim spotkaniom uczestnicy wzbogacili swoje słownictwo. Na zajęciach uczestnicy uczyli się wyrażania własnych myśli, emocji i potrzeb w sposób jasny i społecznie akceptowany. Kształtowane były umiejętności prawidłowego zachowania się w kontaktach międzyludzkich, w środkach komunikacji publicznej, urzędach oraz instytucjach kultury. Uczestnicy aktywnie włączali się w życie społeczne poprzez wyjścia do Galerii Sztuki Labirynt w MOK-u, spotkania z pracownikiem PUP w urzędzie miasta, spotkania w bibliotece ZSA w Zambrowie. Ponadto są osoby w placówce, które ze względu na stopień niepełnosprawności intelektualnej nie nabeżdą powyższych umiejętności. **Efekty:** kulturalne zachowanie się w miejscu publicznym (kino, spacer, sklep, urząd, restauracja itp.), umiejętność podtrzymywania lepszych kontaktów w środowisku rodzinnym, sąsiadami oraz z uczestnikami.

c) rozwiązywanie problemów: Podczas zajęć jednym z głównych elementów pracy jest wspieranie uczestników w rozwiązywaniu problemów, dotyczących codziennego funkcjonowania jak i bardziej złożonych, związanych z funkcjonowaniem osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie. W tym celu stosowane były odpowiednio dobrane metody i formy pracy, dostosowane do indywidualnych możliwości i potrzeb uczestników. Uczestnicy uczyli się zachowań prospołecznych, szczególnie udzielania pomocy innym, zwłaszcza osobom słabszym, potrzebującym wsparcia. Wszelkie konflikty, nieporozumienia oraz sytuacje problemowe rozwiązywane były na bieżąco, z naciskiem na łagodzenie napięć. Stałym elementem było utrwalanie zasad kultury osobistej, w tym przypominano o stosowaniu zwrotów grzecznościowych w sytuacjach, w których są one wymagane. **Efekty:** otwartość podczas rozmowy z psychologiem i terapeutami podczas zauważonego problemu, stosowanie zwrotów grzecznościowych adekwatnie do sytuacji „przepraszam”.

d) komunikacja alternatywna : Stosowane metody komunikacji alternatywnej i wspomagającej były dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników potrzebujących we wspomnianym zakresie. Wśród wykorzystywanych metod były piktogramy, czyli proste symbole graficzne, które wspierały osoby z trudnościami w komunikacji werbalnej w rozumieniu przekazywanych treści oraz w wyrażaniu własnych potrzeb. Wykorzystywane były tablice komunikacyjne, które umożliwiały uczestnikom sygnalizowanie podstawowych

potrzeb, takich jak jedzenie, picie czy skorzystanie z toalety. Wykorzystywana była też komunikacja niewerbalna w celu budowania relacji i wyrażania emocji (gesty, mimika, kontakt wzrokowy). **Efekty:** jeden uczestnik przy pomocy terapeuty współpracuje z piktogramami, gdzie przy pomocy segregatorów obrazkowych potrafi zgłosić swoje elementarne potrzeby. Pozostali utrzymują kontakt wzrokowy, z mowy ciała dało się określić czy mieli dobry nastrój.

4. Warsztat krawiecki: Działania realizowane w pracowni krawieckiej miały charakter terapeutyczny i wspierający rozwój uczestników. Podejmowane czynności sprzyjały usprawnianiu motoryki małej, rozładowywaniu napięć emocjonalnych oraz kształtowaniu samodzielności w wykonywaniu prostych zadań ręcznych. Zajęcia manualne umożliwiały konstruktywne zagospodarowanie czasu wolnego, pobudzały wyobraźnię i kreatywność poprzez pracę z wykorzystaniem różnorodnych technik oraz materiałów. Uczestnicy rozwijali zainteresowania związane z krawiectwem oraz robótkami ręcznymi. Uczyli się dbałości o estetykę wykonywanych prac. Zajęcia wymagały wytrwałości, koncentracji uwagi, a praca zespołowa sprzyjała doskonaleniu umiejętności współdziałania w grupie. Celem funkcjonowania pracowni było nabywanie i utrwalanie podstawowych umiejętności krawieckich i dziewiarskich, które mogą być wykorzystywane w życiu codziennym.

W pracowni realizowane były takie zadania jak: obsługa żelazka - prasowanie, drobne naprawy odzieży, przyszywanie guzików oraz kształtowanie nawyków dbania o porządek i czystość w najbliższym otoczeniu. Robótki ręczne na drutach czy na szydełku pozwalały na odstresowanie się i wyciszenie. Uczestnicy brali również udział w organizowanych konkursach, wykonywaniu ozdób świątecznych oraz dekorowaniu pomieszczeń gdzie wykazywali się umiejętnościami manualnymi i twórczymi. Prowadzone zajęcia krawieckie umożliwiały tworzenie estetycznych, różnorodnych wyrobów z zastosowaniem wielu technik oraz materiałów. Prace, które powstały podczas zajęć, szczególnie z zakresu dziewiarstwa, cieszyły się dużym zainteresowaniem i stanowią element dekoracyjny wnętrza naszego ośrodka. **Efekty:** Przy pomocy instruktora część uczestników potrafi posługiwać się podstawowymi przyborami krawieckimi, obsługiwać żelazko parowe oraz uprasować tekstylia gospodarstwa domowego, wykonywać robótki ręczne na drutach i szydełku, obsłużyć maszynę do szycia.

5. Zajęcia plastyczne: Celem realizowanych zajęć było usprawnianie motoryki małej, rozwijanie samodzielności, koncentracji oraz umiejętności współpracy, a także redukcja

napięcia emocjonalnego poprzez aktywność twórczą. Istotnym elementem pracy było wzmacnianie poczucia własnej wartości uczestników oraz ich aktywizacja społeczna. Wykorzystywano różne techniki i materiały, np. zajęcia usprawniające motorykę małą: wycinanie, wydzieranie, klejenie, malowanie pędzlem i gąbką. Uczestnicy doskonalili umiejętności manualne, uczyli się bezpiecznego posługiwania narzędziami ręcznymi i maszynowymi oraz prawidłowej organizacji stanowiska pracy. Zajęcia obejmowały m.in. wycinanie, malowanie, projektowanie oraz wykonywanie prac dekoracyjnych i użytkowych. Uczestnicy nabywali umiejętności obsługi maszyny do wykrajania wzorów oraz dostosowywania projektów do tematyki sezonowej i okolicznościowej. Wykonywali prace plastyczne z wykorzystaniem farb akrylowych, plakatowych, kredek, pastelów i flamastrów. Mieli możliwości wykonywania prac z papieru, kartonu, filcu i materiałów naturalnych, sznurek, szyszki, trawy i materiały suszone. Brali udział w projektowaniu i wykonywaniu kartek okolicznościowych (świętecznych, imieninowych, okolicznościowych) itp. Tworzyli dekoracje sezonowe i świąteczne do sal terapeutycznych oraz przestrzeni wspólnych w ŚDS. Przygotowywali drobne upominki dla rodzin, opiekunów oraz instytucji współpracujących. Podczas zajęć obsługiwali maszynę do wykrajania wzorów (z użyciem gotowych wykrojników). Wprowadzano elementy pracy zespołowej przy realizacji wspólnych projektów plastycznych. Część wykonanych prac plastycznych została zaprezentowana w formie wystaw oraz zgłoszona do konkursów plastycznych lub przekazana dobroczyńcom, placówkom współpracującym. Podczas zajęć systematycznie utrwalano zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, racjonalnego gospodarowania materiałami oraz dbałości o porządek w pracowni. Praca w pracowni plastycznej prowadzona była z uwzględnieniem indywidualnych możliwości i potrzeb uczestników, z zastosowaniem elementów terapii plastycznej oraz podejścia indywidualnego do uczestników. **Efekty:** osiągnięte w pracowni plastycznej mogą być różnorodne i zależą od celów terapeutycznych oraz indywidualnych możliwości uczestników: udział w konkursach plastycznych, wykonywanie elementów dekoracyjnych do przestrzeni wspólnej w placówce, tworzenie wyjątkowych, ręcznie robionych upominków, które trafiają do rodzin, opiekunów czy partnerów instytucji.

6. Aktywizacja ruchowa: realizowano zajęcia z zakresu aktywizacji ruchowej, których celem było utrzymanie oraz poprawa sprawności fizycznej uczestników, a także wspieranie ich zdrowia psychicznego i społecznego funkcjonowania. Działania terapeutyczne prowadzone były systematycznie, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości, oraz ograniczeń zdrowotnych uczestników. Zajęcia miały na celu poprawę ogólnej kondycji fizycznej,

zwiększenie wydolności układu krążeniowo-oddechowego, wzmocnienie siły mięśniowej oraz podtrzymanie sprawności ruchowej niezbędnej do wykonywania czynności dnia codziennego, takich jak chodzenie, wstawanie, ubieranie się czy utrzymanie równowagi. Istotnym elementem terapii było również wzmacnianie samodzielności, lepsza sprawność oraz poprawa samopoczucia psychicznego uczestników. Podczas zajęć wykorzystywano różnorodny sprzęt dostępny w pracowni aktywizacji ruchowej, m.in.: rowerek stacjonarny, orbitrek, bieżnię, wioślarz, platformę wibrującą, fotel masujący oraz tablicę do ćwiczeń manualnych. Ćwiczenia były dostosowywane indywidualnie, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy zapoznawali się z prawidłowym użytkowaniem sprzętu oraz stosowali podstawowe nazewnictwo sportowe. Stałym elementem były ćwiczenia ogólnousprawniające, oddechowe i relaksacyjne, które sprzyjały redukcji napięcia emocjonalnego, obniżeniu poziomu stresu oraz poprawie koncentracji i uwagi podczas wykonywanych ćwiczeń. Zajęcia grupowe, gry i zabawy ruchowe wspierały integrację społeczną, uczyły zasad współpracy, zdrowej rywalizacji, radzenia sobie z porażką oraz kształtowały postawy szacunku wobec innych. W ramach aktywizacji ruchowej organizowane były również wyjścia poza placówkę, których celem było podtrzymanie sprawności fizycznej, poprawa kondycji oraz kontakt z otoczeniem społecznym i środowiskiem lokalnym. Realizowane działania terapeutyczne przyczyniły się do utrzymania sprawności fizycznej na tym samym poziomie, samodzielności, poczucia własnej wartości. **Efekty:** poprawa kondycji i sprawności ruchowej, umiejętność współpracy podczas gier zespołowych i rywalizacji, nazewnictwo i obsługa sprzętu sportowego, przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.

7. Poradnictwo psychologiczne: Uczestnicy ŚDS w Zambrowie i rodziny uczestników korzystali z pomocy psychologa w siedzibie jednostki. W formie indywidualnych spotkań z uczestnikiem psycholog poruszała tematykę wspierającą dotyczącą: farmakologii, pomoc indywidualną w rozwiązywaniu sytuacji trudnych i problemowych, motywowania w radzeniu z negatywnymi uczuciami, potrzebie budowania pozytywnych relacji w środowisku rodzinnym i znajomymi. **Efekty:** lepsze samopoczucie, opanowanie emocji, poprawa relacji rodzinnych, oprawa samooceny i poczucia własnej wartości.

8. Organizacja i spędzanie czasu wolnego: W ciągu roku uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy mieli zapewnioną szeroką ofertę form spędzania czasu wolnego, dostosowaną do ich możliwości, zainteresowań oraz potrzeb rozwojowych. Czas wolny był organizowany w sposób sprzyjający integracji społecznej, aktywizacji oraz podnoszeniu jakości życia

uczestników. W ramach zajęć rekreacyjno-integracyjnych realizowano m.in.: gry planszowe i stolikowe, zajęcia muzyczne, seanse filmowe, wspólne czytanie prasy i książek, a także rozmowy tematyczne. Uczestnicy brali udział w zajęciach plastycznych i manualnych, które pozwalały na rozwijanie kreatywności oraz wyrażanie emocji. Organizowano również spacer, wyjścia do miejsc użyteczności publicznej, udział w wydarzeniach kulturalnych i okolicznościowych, a także spotkania integracyjne i uroczystości świąteczne. Aktywności te sprzyjały kształtowaniu umiejętności społecznych, wzmacnianiu samodzielności oraz budowaniu relacji interpersonalnych. Wszystkie formy spędzania czasu wolnego odbywały się pod opieką kadry terapeutycznej, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz indywidualnego podejścia do uczestników. **Efekty:** poprawa poczucia własnej wartości, poprawa komunikacji pomiędzy uczestnikami, integracja uczestników, poprawa umiejętności współpracy, lepsze poznanie siebie, poprawa samopoczucia oraz wzrost aktywności i kreatywności.

9. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych: udział w tym treningu pozwolił nabyć umiejętność zachowania się i poruszania w urzędach. Uczestnicy doskonalili umiejętność pisania podań, wypełniania formularzy urzędowych, wypełniania rozliczeń rocznych przy pomocy i wskazówek terapeuty. Pomoc w wypełnianiu różnych wniosków dotyczących wypłaty dodatku wg potrzeb zainteresowanego. **Efekty:** systematyczność dokonywania opłat związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego.

10. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych: Dyrektor, pracownicy ŚDS w Zambrowie są w stałym kontakcie z specjalistami psychiatrii w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń psychicznych „SALUS” poradnia psychiatryczna . Wszystkie wizyty uczestników u specjalistów są odnotowywane w dziennikach terapeutów. W sytuacji gdy rodzice nie mogą pójść z uczestnikiem na kontrolną wizytę do lekarza specjalisty w danej dziedzinie wówczas z podopiecznym idzie pracownik. Przepisane przez specjalistów leki uczestnicy przyjmują w domu, a te które należy przyjąć w ciągu dnia przynoszą i oddają wyznaczonemu pracownikowi, który dba by zostały przyjęte o wyznaczonej godzinie. **Efekty:** systematyczne przyjmowanie leków, wizyty uczestników u lekarzy specjalistów w wyznaczonych terminach, „wyręczanie” rodzin w doprowadzeniu uczestnika do specjalisty, dokładniejsza informacja o stanie zdrowia uczestnika, wydawanie potrzebnych zaświadczeń , okresowe oceny (opinie specjalistów) stanu zdrowia uczestnika.

11. Gorący posiłek: ŚDS w Zambrowie zapewnił spożycie uczestnikom ciepłego posiłku w ramach cateringu zgodnie z podpisaną umową z firmą cateringową. Każdy z uczestników miał zaspokojoną jedną z najważniejszych potrzeb człowieka.

12. Niezbędna opieka: Podczas zajęć uczestnicy mieli zapewnioną opiekę, która wpłynęła m.in. na wzrost poczucia bezpieczeństwa, zaś ich rodziny /opiekunowie w tym czasie mogli pełnić swoje funkcje społeczne oraz zajęć się obowiązkami związanymi z gospodarstwem domowym. W placówce został wypracowany system samopomocy, uczestnicy tworzą wspólnotę, wspierają się wzajemnie w różnych działaniach i obowiązkach życia codziennego. Uczestnicy pomagają mniej sprawnym osobom przy spożywaniu posiłku i korzystania z toalety przy wsparciu terapeuty.

VIII – ŚREDNIA LICZBA UCZESTNIKÓW POSZCZAGÓLNYCH ZAJĘĆ W CIĄGU ROKU:

1. Trening funkcjonowania w życiu codziennym (tj. kulinarny, higieniczny, budżetowy) – 5,00
2. Zajęcia muzyczno – rytmiczne: 5,05
3. Aktywizacja ruchowa: - 5,15
4. Zajęcia plastyczne: - 5,27
5. trening umiejętności interpersonalnych (w tym komunikacja alternatywna) i rozwiązywania problemów: 5,15
6. Warsztat krawiecki: - 4,71

FREKWENCJA UCZESTNIKÓW NA ZAJĘCIACH W POSZCZEGÓLNYCH MIESIACACH ROKU:

styczeń – 81,46 %
luty – 83,21%
marzec – 84,86 %
kwiecień – 80,27 %
maj – 81,46 %
czerwiec – 78,75 %

lipiec – 83,38 %

sierpień – 80,71 %

wrzesień – 83,11 %

październik – 78,72 %

listopad – 87,00%

grudzień – 74,64 %

frekwencja za rok 2025 – 81,46%

Absencja podopiecznych była spowodowana pobytem jednej osoby w szpitalu specjalistycznym, zwolnieniami lekarskimi, złymi stanami zdrowia psychicznego.

IX – WSPÓŁPRACA I JEJ EFEKTY

Środowiskowy Dom Samopomocy w Zambrowie w roku sprawozdawczym współpracował z:

1) Starostwem Powiatowym w Zambrowie.

Integracja pracowników, uczestników, rodzin z władzami poprzez udział w uroczystościach organizowanych przez dom, życzenia okazjonalne składane przez pracowników i uczestników w starostwie, wręczanie kartek i stroików okolicznościowych wykonanych przez uczestników, wymiana informacji administracyjnych.

- 2) PCPR w Zambrowie:** uroczystości z udziałem pracowników PCPR – u, doradztwo merytoryczne, współpraca w ustaleniu potrzeb uczestników, ich sytuacji rodzinnej i bytowej, kompletowanie dokumentacji przy przyjęciu nowego uczestnika. Udział pracowników ŚDS w otwarciu nowej siedziby PCPR i obchodach święta „Dnia pracownika Socjalnego”. Wizyta uczestników w siedzibie PCPR (funkcjonowanie urzędu oraz z jakiej pomocy mogą korzystać niepełnosprawni?) Udział rodziców/ opiekunów uczestników w szkoleniu przeprowadzonym przez pracownika PCPR pt. „Prawidłowe wykonywanie zadań z zakresu rozwiązywania problemu przemocy wobec dziecka przy zastosowaniu zasad skutecznej współpracy i właściwej oceny problemu”. **Efekty:** sprawny przepływ informacji.

- 3) **MOPS w Zambrowie, GOPS w: Zambrowie, Szumowie, Kołakach Kościelnych, Rutkach** - poszukiwanie nowych uczestników.
- 4) **Powiatowym Urzędem Pracy w Zambrowie:** spotkania uczestników z doradcą zawodowym PUP w Zambrowie na temat: „ Rola i znaczenie urzędu pracy w procesie poszukiwania pracy”, „Funkcjonowanie urzędu oraz możliwości rynku pracy w regionie”,
Efekty: zapoznanie się z aktualną ofertą pracy dla niepełnosprawnych
- 5) **Samorządem uczniowskim i wolontariatem:** spotkanie z uczniami w ZSA w Zambrowie w bibliotece szkoły z okazji „ Dnia Książki” na temat „Wspomnienia o JP II”; warsztaty plastyczne z uczniami z OHP w Zambrowie (robienie kartek świątecznych); odwiedziny uczniów i wolontariuszy działających w Szkole Podstawowej nr 4 w Zambrowie z prelekcją „Bezpieczeństwo pieszego w ruchu drogowym”, upominkami świątecznymi dla naszych podopiecznych, nawiązanie współpracy, wyjazd uczestników do szkoły podstawowej w Szumowie do Planetarium; wyjście uczestników do Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Witolda Lutosławskiego w Zambrowie na Koncert Patriotyczny oraz prelekcji pt.„ Nasza historia – szkoła podchorążych rezerwy”. **Efekty:** wzajemna akceptacja, wzbogacenie informacji kulturalnych.
- 6) **Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Długoborzu** - przekazywanie informacji o absolwentach, którzy mogliby uczestniczyć w zajęciach organizowanych przez ŚDS, udział uczestników w IX Powiatowym przeglądzie Kolęd i Pastoralek, wystawa rękodzieła uczestników ŚDS w w/w placówce, wspólna organizacja IX Powiatowego Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych w Powiecie Zambrowskim w formie pikniku i występ wokalny uczestników, przeprowadzona akcja „Z mocą serca” z okazji obchodów miesiąca świadomości autyzmu. **Efekty:** integracja uczestników z uczniami, radą pedagogiczną i dyrekcją.
- 7) **Centrum Kultury w Zambrowie :** udział w konkursie plastycznym „ Wielka Gala Malowanej Pisanki”, „ Magia Aniołów, Mikołaja i Śnieżynki”, konkursie fotograficznym „ Poczta z wakacji ”, zwiedzanie wystaw: „Piony i horyzonty” autorstwa Ewy Gronostajskiej, „Piętro Wyżej” grupy twórczej w CK w Zambrowie, „Na rozdrożu” Wandy Łukaszewicz, Obrazy niemalowane” Barbary Korytkowskiej z okazji 50 lecia pracy twórczej, „Obrazy mojej duszy” Jolanty Borowiec, „ Kobiety pejzaż Podlasia”, „ XXX lecia

pracy twórczej Włodzimierza Dąbkowskiego, udział w: Ogólnopolskim Festiwalu piosenki Serdecznej, „Love Me”, Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki i Pieśni Patriotycznej „Ta co nie zginęła”, festiwalu piosenki świątecznej „Hej Kolęda”, udział w Ogólnopolskim Konkursie Poetyckim - eliminacje powiatowe (A,K.), wyjścia do kina na seanse: „Król Lew – Mustafa”, „Akademia Pana Kleksa”, „Jeden na milion”, „Skrzat, nowy początek”, „Uwierz w Mikołaja”, „Zwierzogród 2”; udział w spektaklu: „Moralność Pani Dulskiej”,
Efekty: kulturalne spędzanie czasu wolnego, zainteresowanie filmem, malarstwem, pokonywanie tremy, współpraca w grupie, nagrody i dyplomy za udział w/w działaniach.

- 8) **Biblioteką Miejską w CK w Zambrowie:** aktywne czytelnictwo i wypożyczanie książek.
Efekty: zainteresowanie się różnorodną informacją, czytelnictwem i poezją
- 9) **Kościołem:** udział uczestników i terapeutów w mszach Św., drodze krzyżowej, rekolekcjach wielkopostnych, adwentowych (w parafiach: p.w. Józefa Rzemieślnika, p.w. Trójcy Przenajświętszej, p.w. Ducha Świętego). **Efekty:** wzbogacenie duchowe
- 10) **Bursą Szkolną nr1 w Zambrowie:** udział uczestników w Powiatowym Konkursie Szopek Bożonarodzeniowych (wyróżnienie), mieszkańcy bursy przeprowadzili zabawę andrzejkową dla uczestników naszej placówki i uczestników WTZ w Szumowie. **Efekty:** wzajemna akceptacja i satysfakcja z wykonanej pracy na cel charytatywny.
- 11) **Warsztat Terapii Zajęciowej w Szumowie:** wyjazd uczestników na ognisko do WTZ Szumowie, udział uczestników ŚDS w Przeglądzie Pieśni Patriotycznej „Jestem Polakiem” w WTZ w Szumowie, udział uczestników WTZ na zabawie andrzejkowej w naszej placówce. **Efekty:** wymiana doświadczeń, integracja i poznanie nowych uczestników.
- 12) **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „SALUS” poradnia psychiatryczna, poradnie rodzinne:** Dyrektor, pracownicy ŚDS w Zambrowie są w stałym kontakcie z specjalistami psychiatrii w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń psychicznych „SALUS” poradnia psychiatryczna . Wszystkie wizyty uczestników u specjalistów są odnotowywane w dziennikach terapeutów. W sytuacji gdy rodzice nie mogą pójść z uczestnikiem na kontrolną wizytę do lekarza specjalisty w danej dziedzinie

wówczas z podopiecznym idzie pracownik. Przepisane przez specjalistów leki uczestnicy przyjmują w domu, a te które należy przyjąć w ciągu dnia przynoszą i oddają wyznaczonemu pracownikowi, który dba by zostały przyjęte o wyznaczonej godzinie. **Efekty:** systematyczne przyjmowanie leków, wizyty uczestników u lekarzy specjalistów w wyznaczonych terminach, „wyręczanie” rodzin w doprowadzeniu uczestnika do specjalisty, dokładniejsza informacja o stanie zdrowia uczestnika, wydawanie potrzebnych zaświadczeń, okresowe oceny (opinie specjalistów) stanu zdrowia uczestnika.

13) Współpraca z rodzicami: Rodzice i opiekunowie uczestników zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy są dla naszego domu najważniejszymi partnerami, wspomagającymi codzienną działalność. Rodzice i opiekunowie byli na bieżąco i systematycznie informowani o codziennym funkcjonowaniu placówki oraz zachowaniu, umiejętnościach, problemach uczestników. Wsparcie rodziców w postaci wypieków słodkości na wszelkie okazje organizowane dla uczestników. Ważnym elementem wzajemnych relacji były spotkania okolicznościowo – integracyjne np. spotkanie opłatkowe, dzień godności osób niepełnosprawnych. Pomoc: w poznaniu, rozumieniu i zaakceptowaniu potrzeb uczestnika, w poszukiwaniu rozwiązań narastających problemów rodzinnych, pokierowanie do odpowiednich instytucji. **Efekty:** udział rodziców/opiekunów w spotkaniach okolicznościowych organizowanych w placówce, bieżąca wymiana informacji o postępach, trudnościach, zachowaniu, problemach uczestnika.

15) Ponadto w Środowiskowym Domu Samopomocy w Zambrowie zorganizowano :

- uroczyste urodziny uczestników domu,
- konkurs wewnętrzny – kolędy i pastorałki,
- wyjście do PIZZERII,
- tradycje „ Tłustego czwartku” – degustacja pączków,
- „ Dzień przyjaźni i życzliwości” obchody walentynkowe,
- obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn – wyjście uczestników do kawiarni ROMANOWSCY
- prelekcja o Świadomości autyzmu przez prelegentki z Fundacji DR OTIS w Łomży,- przekazanie życzeń i stroików wielkanocnych dla jednostek współpracujących z ŚDS,

- obchody Światowego Dnia Zespołu Downa,
- piknik na działkach,
- dzień sportu w ŚDS,
- wycieczka uczestników do ZORZY na prezentacje roślin wiosennych,
- wyjście uczestników do kawiarni ROMANOWSCY na kawę i lody,
- obchody Święta Flagi oraz Konstytucji 3 Maja w ŚDS,
- udział uczestników w „ Marszu Godności Osób Niepełnosprawnych” w Białymstoku,
- obchody Dnia Matki – wykonanie i wręczenie własnoręcznie zrobionych prezentów,

Spotkania z pracownikiem ZUS w Zambrowie nt. „ rent socjalnych i świadczeń wspierających z tytułu niezdolności do pracy,” „ Rola i znaczenie urzędu w procesie poszukiwania pracy”,

- spacer i ćwiczenia na siłowni otwartej na powietrzu,
- wyjazd uczestników do Zakładu karnego w Gradach Wonieckie w celu poznania arteterapii osadzonych,
- wycieczka uczestników do urzędu Skarbowego w Zambrowie,
- wycieczka uczestników do Sądu rejonowego w Zambrowie,
- udział w prelekcji „Bezpieczeństwo ruchu drogowego oraz postępowanie przy utracie dokumentów osobistych”, „ Porozmawiajmy o bezpieczeństwie- możesz mieć na nie wpływ” poprowadzone przez Funkcjonariuszy Powiatowej Komendy Policji w Zambrowie,
- wycieczka uczestników na Komendę Powiatową Policji w Zambrowie,
- spotkanie z pracownikiem do spraw bezpieczeństwa kryzysowego w Starostwie Zambrowskim na temat bezpieczeństwa na czas kryzysu i wojny „ Bądź gotowy”,
- spacer uczestników w poszukiwaniu wiosny,
- wizyta uczestników u kosmetyczki – podologa nt. schorzenia, leczenie i profilaktyka stóp,
- wyjście uczestniczek do salonu fryzjerskiego „ MALIBU”

- wyjazd uczestników do Teatru Lalek w Łomży na spektakl „Piękna i Bestia”,
- udział w warsztatach robienia pizzy w DA GRASSO,
- Dzień Sportu w ŚDS,
- piknik dla uczestników na prywatnej działce u instruktora terapii,
- dogoterapia – spotkanie uczestników z labradorami,
- wycieczka uczestników do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej, Łazienek oraz manufaktury cukierków w Warszawie,
- udział uczestników w święcie Przyjęcia Struktury 2 Brygady Pancernej Legionów 1 Dywizji Piechoty Legionów im. Marszałka Józefa Piłsudskiego – oglądanie pokazu defilady wojskowej z orkiestrą,
- wyjście uczestników do sklepu ZORZA,
- wyjście uczestników do PIZZERII DIAVOLO,
- udział uczestników w Narodowym Czytaniu twórczości Jana Kochanowskiego,
- udział uczestników w Integracyjnym Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może” w Łomży,
- porządki na terenie ośrodka – Obchody Międzynarodowego Dnia Ziemi,
- wewnętrzny konkurs tenisa stołowego,
- spotkanie z strażakami KPPSP w Zambrowie na temat zagrożenia pożarowego oraz ratownictwa medycznego,
- wizyta inspektora sanitarnego z pogadanką na temat zdrowego stylu życia,
- wycieczka uczestników do Supraśla i Białegostoku,
- wyjście uczestników do restauracji MC CHICEN
- składanie życzeń bożonarodzeniowych i przekazanie stroików dla jednostek współpracujących z ŚDS,
- spotkanie opłatkowe i wystawienie jasełek dla rodziców i opiekunów, gości zaproszonych.

X- INFORMACJA O DOSTOSOWANIU ŚDS DO STANDARDÓW.

Deklaruję spełnienie przez Dom standardów zawartych w rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 roku w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. 2020r. poz. 249).

Budynek, w którym funkcjonuje ŚDS w Zambrowie usytuowany jest na działce o powierzchni 3726 m² w otoczeniu drzew i trawników. Część budynku jest użytkowana przez Zespół Szkół Nr 1 im. Stefana Roweckiego „Grotę” w Zambrowie. Na potrzeby ŚDS przeznaczono 458,43 m² co stanowi 54% całkowitej powierzchni użytkowej. Klatka schodowa i winda są wyłącznie do użytku ŚDS w Zambrowie. Budynek został docieplony, pokryty nową elewacją, usytuowany w miejscu zapewniającym bezpieczeństwo i spokój uczestnikom. Teren wokół budynku został zagospodarowany, wykonano nowe ogrodzenie, oświetlono teren z budynkiem oraz został założony monitoring. Dom pozbawiony barier architektonicznych (zamontowane drzwi o szer. 0.90 cm, specjalne uchwyty dla osób niepełnosprawnych, lustra, zlewy oraz gniazdka na odpowiedniej wysokości – dostępne dla osób na wózkach). W łazience znajduje się natrysk, pralka automatyczna, suszarki bieliźniane, deska z żelazkiem do prasowania, suszarka do włosów. Są toalety osobno dla kobiet i mężczyzn, oddzielna toaleta dla personelu. Placówka zapewnia uczestnikom:

- pomieszczenia i sprzęt niezbędny do realizacji zadań wspierająco- aktywizujących,
- umożliwia codziennie spożywanie posiłku w ramach treningu kulinarnego,
- dostęp do kultury i rekreacji,
- sprzęt komputerowy, TV, audio i muzyczny do realizacji zadań wspierająco – aktywizujących,
- sprzęt AGD niezbędny do prowadzenia treningu samoobsługi i zaradności życiowej,
- sprzęt sportowo – rekreacyjny, niezbędny do prowadzenia innych form terapii, między innymi aktywizacji ruchowej.

XI – OCENA REALIZACJI ZADAŃ I EWENTUALNE WNIOSKI, W TYM INFORMACJE O PLANOWANYCH ZMIANACH W ZAKRESIE FUNKCJONOWANIA DOMU:

W roku sprawozdawczym w Środowiskowym Domu Samopomocy realizowano zajęcia terapeutyczne wspierające uczestników w rozwoju samodzielności, aktywności społecznej oraz umiejętności niezbędnych w życiu codziennym. Działania prowadzone były z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników w atmosferze sprzyjającej poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji. Zajęcia w pracowniach: plastycznej, ruchowej,

krawieckiej i muzycznej przyczyniły się do poprawy sprawności manualnej i fizycznej, rozwoju kreatywności, koncentracji oraz regulacji emocji. Uczestnicy chętnie podejmowali proponowane aktywności, co sprzyjało integracji grupy i wzmacnianiu motywacji do działania. Istotnym elementem pracy był trening funkcjonowania w życiu codziennym, który wspierał nabywanie i utrwalanie umiejętności samoobsługowych oraz organizacyjnych. Organizacja czasu wolnego sprzyjała rozwijaniu zainteresowań, budowaniu relacji społecznych oraz aktywnemu uczestnictwu w życiu placówki. W dalszej pracy wskazane jest kontynuowanie działań terapeutycznych z naciskiem na rozwijanie samodzielności, aktywności społecznej oraz wzmacnianie poczucia własnej wartości uczestników, a także elastyczne dostosowywanie form pracy do ich aktualnych potrzeb. Wymierne efekty wspierająco- aktywizujące można zauważyć także w osobistych dokonaniach i osiągnięciach uczestników np.: twórczości artystycznej, nawiązaniu licznych osobistych kontaktów i przyjaźni. Ważna z punktu widzenia wszelkich efektów i sukcesów wspierająco - aktywizujących jest konstruktywna, oparta na wzajemnym partnerstwie współpraca z rodziną uczestnika jak również współpraca z instytucjami wspierającymi działalność placówki. Nie bez znaczenia pozostaje także współpraca z partnerami lokalnymi oraz wolontariuszami. Rezultaty korzystania z oferty środowiskowego domu samopomocy mogą w dłuższej perspektywie stać się punktem wyjścia uczestników do aktywności i integracji społecznej.

W ramach środków finansowych przyznanych przez Podlaski Urząd Wojewódzki w Środowiskowym Domu Samopomocy w Zambrowie zostały doposażone pracownie:

- plastyczna: fotel, krzesła, statyw do projektora;
- krawiecka: żelazka, krzesła;
- audiowizualna: dzwoneczki diatoniczne, fotel;
- pracownia kulinarna: zastawa stołowa, czajnik, pralka, stoły, krzesła, suszarka do ubrań;
- pracownia ruchowa: rower stacjonarny, piłki do pilatesu, kręgle, karty bilateralne, pompka;
- plac przed ośrodkiem: trzy huśtawki z bali

W związku z powyższym również w roku 2026 planujemy ich organizację na miarę możliwości finansowych domu. Kolejny rok pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Zambrowie to realizacja ustawowych obowiązków oraz działania zmierzające do podnoszenia standardu usług prowadzonych w placówce.

Działania promujące ŚDS w Zambrowie:

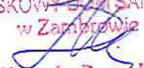
- zamieszczanie informacji w mediach społecznościowych o usługach prowadzonych przez ŚDS w Zambrowie oraz zamieszczanie informacji, fotografii z uroczystości, imprez organizowanych w placówce;
- wręczanie gościom, sponsorom prac reklamowych wykonanych przez uczestników ŚDS w Zambrowie (stroiki i kartki świąteczne, prace wykonane przez uczestników domu);
- współpraca z specjalistami: lekarz rodzinny, psycholog, psychiatra;
- współpraca z rodzinami uczestników, aby zachęcali osoby , które mogą być uczestnikiem ŚDS;
- uczestnicy ŚDS w Zambrowie biorą udział w imprezach organizowanych przez inne placówki z terenu Powiatu Zambrowskiego i okolic;
- umożliwiono korzystanie z usług ośrodka dla osób z innych powiatów i gmin;
- założona strona ŚDS w Zambrowie na facebook.

Podpis księgowej

GLÓWNY KSIĘGOWY

Zofia Małgorzata Kalinowska

Podpis dyrektora

DYREKTOR
ŚRODOWISKOWY ZAM SAMOPOMOCY
w Zambrowie

mgr Urszula Dmochowska