

UCHWAŁA NR VII-113/2025
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
z dnia 25 marca 2025 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2025 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 107, z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2025 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Arkadiusz Werelich

Plan pracy ŚDS w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy w Kobyłce na 2025 r.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2025	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/ grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny (rozmowy na temat dbania o wygląd zewnętrzny dbania o higienę osobistą, nauka samodzielnego mycia się i stosownego ubierania się)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności ubierania się schludnie, odpowiednio do panującej aury oraz do okoliczności
2.	Trening nauki higieny (rozmowy na temat dbania o wygląd zewnętrzny dbania o higienę osobistą, nauka samodzielnego mycia się i stosownego ubierania się)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 2 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabycie nawyku regularnych czynności higienicznych oraz zmiany i prania odzieży
3.	Trening kulinarny (nauka przygotowywania potraw, obsługi sprzętów kuchennych oraz dbałości o porządek w kuchni)	terapeuta	do 10 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godzina dziennie	Zajęcia w 3-osobowych zespołach	Nabycie samodzielności w przygotowywaniu posiłków (czytaniu przepisów, kompletowaniu składników, używaniu sprzętów kuchennych)
4.	Trening umiejętności praktycznych (rozmowa oraz praktyczny trening konkretnej deficytowej umiejętności danego uczestnika)	terapeuta	2-5 osób	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu	Zajęcia grupowe	Zwiększenie samodzielności w codziennym funkcjonowaniu dzięki nabyciu konkretnych umiejętności. Poprawa sprawności manualnej oraz koncentracji uwagi, nauka dyscypliny, obniżenie poziomu

						stresu. Poprawa samooceny dzięki poczuciu sprawczości.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (analiza budżetu domowego i planowanie wydatków, wyjścia do sklepów, celem poznania cen produktów)	terapeuta	Szacunkowo grupa do 4 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności planowania budżetu domowego, gospodarnego wydawania pieniędzy oraz oszczędzania.
6.	Grupowy trening kulinarny (nauka przygotowywania potraw, obsługi sprzętów kuchennych oraz dbałości o porządek w kuchni)	terapeuta	4-5 osób (zmiana grupy co miesiąc)	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu	Zajęcia grupowe	Nabycie otwartości na nowe przepisy, umiejętności pracy w grupie oraz korzystania ze sprzętów kuchennych. Ponadto zwiększenie integracji grupy.
7.	Aktywność na rzecz ośrodka w formie Treningu porządkowego (wykonywane przez uczestników dyżury porządkowe to dbanie o porządek i czystość we wszystkich pomieszczeniach ośrodka, odkurzanie i mycie podłóg, ścieranie kurzy, mycie okien, sprzątanie toalet i łazienki) Wybór dyżurnych na dany tydzień odbywa się na piątkowym zebraniu w poprzedzającym tygodniu.	terapeuta	do 40 (rozdział prac porządkowych pomiędzy wszystkich uczestników w trakcie piątkowego, organizacyjnego zebrania społeczności)	Od I do XII, codziennie, w miarę potrzeb	Nie dotyczy	Nabycie nawyku dbania o czystość w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze sprzętów agd. Ponadto każdy dyżurny zwiększa poziom samodzielności i nabiera umiejętności gospodarowania własnym czasem, gdyż musi zaplanować wykonywanie dyżurów w takich porach, by nie kolidowało to z wynikającymi z jego IPPWA zajęciami.
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów					
1.	Trening umiejętności społecznych - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zmniejszenie poziomu lęku w różnych sytuacjach życia codziennego, zwiększenie otwartości na relacje

	bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury					interpersonalne, zwiększenie pewności siebie, usamodzielnienie ogólnie pojętego funkcjonowania.
2.	Trening pozytywnego myślenia	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności bardziej analitycznego podejścia do spraw problemowych, eliminowania błędów poznawczych i generowania rozwiązań.
3.	Psychoedukacja	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy (również samowiedzy) z zakresu ogólnie pojętego zdrowia.
4.	Wiedza psychologiczna	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny co drugi tydzień (Zamiennie z Prasówką)	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy z dziedziny psychologii na podstawie artykułów popularnonaukowych oraz grupowej dyskusji.
5.	Grupa wsparcia (spotkania dla uczestników w większym poziomie wglądu w siebie i z gotowością do terapeutycznej pracy nad swoimi problemami).	psycholog	6-15	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Ogólna poprawa nastroju (zmniejszenie poziomu stresu i lęku), przekładająca się na lepsze funkcjonowanie.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb. Obecnie placówka nie posiada uczestnika z problemami	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo z jednym uczestnikiem	Zajęcia indywidualne	Nauka wykorzystania alternatywnych i wspomaganych metod porozumiewania się, obniżenie poziomu frustracji i stresu, poprawa samooceny.

			w zakresie komunikacji			
2.	Trening umiejętności komunikacyjnych jako element treningu umiejętności społecznych	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności komunikacyjnych takich jak słuchania ze zrozumieniem, parafrazowania, zadawania pytań, konwersacji indywidualnej oraz w grupie.
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi – Filmoterapia	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu, ok. 2,5 -3,5h (zamiennie z zajęciami plastycznymi)	Zajęcia grupowe	Rozszerzenie wiedzy nt. polskiego i światowego kina, trenowanie uważności oraz poprawa umiejętności dyskusowania (wyrażania swoich opinii na dany temat)
2.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem – Prasówka	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny co drugi tydzień (zamiennie z Wiedzą psychologiczną)	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności ładnego czytania, rozszerzenie wiedzy nt. sytuacji społeczno-politycznej w kraju i za granicą, poprawa umiejętności prowadzenia dyskusji.
3.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	terapeuta	40	W miarę potrzeb grupy i posiadanych zasobów finansowych	Zajęcia grupowe	Trenowanie umiejętności społecznych przez podejmowanie aktywności poza znajomym środowiskiem oraz kontakty z obcymi ludźmi. Zwiększenie otwartości na nowe doznania.
4.	Psychorysunek	terapeuta	ok. 10-24	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności wyrażania się przez sztukę, obniżenie poziomu stresu, poprawa umiejętności dyskusowania o emocjach.

5.	Rękodzieło	terapeuta	ok. 10-12	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.
6.	Zajęcia plastyczne – różne techniki (decoupage, witraż, ceramika, malowanie na szkle, itp.)	terapeuta	Ok. 15-20	Od I do XII w wymiarze 1 raz w tygodniu, ok. 2,5 -3,5h (zamiennie z filmoterapią)	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, zwiększenie kreatywności, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.
7.	Usprawnianie motoryki małej/ Usprawnianie funkcji poznawczych	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo (zamiennie)	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności koncentracji uwagi i uważności, zwiększenie sprawności dłoni, obniżenie poziomu stresu.
8.	Muzykoterapia	terapeuta	Ok. 10-20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Uwrażliwienie na muzykę, poprawa nastroju i obniżenie poziomu stresu, możliwość wyrażenia emocji w niewerbalnej formie.
9.	Zajęcia integracyjne – quizy, kalamury, karaoke, gry interaktywne	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, poprawa sprawności poznawczej, większa integracja grupy.
10.	Zajęcia ogrodnicze	terapeuta	do 40	Od I do XII – w miarę bieżących potrzeb	Zajęcia grupowe	Nabycie nawyku dbania o czystość i porządek w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze narzędzi ogrodniczych. Nabycie nawyku bardziej aktywnego spędzania czasu.
V.	Poradnictwo psychologiczne – każdy uczestnik ma	psycholog	1 osoba tygodniowo	Od I do XII w wymiarze 1 godzina	Spotkania indywidualne	Uzyskanie pomocy w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym, uzyskanie

	możliwość skorzystać z tej usługi.			tygodniowo (dot. każdej z dwóch pań psycholog)		komfortu psychicznego, obniżenie poziomu stresu, poprawa samopoczucia. Oprócz poradnictwa psychologicznego oferowane są indywidualne rozmowy terapeutyczne prowadzone przez pozostałych członków ZWA z wykształceniem psychologicznym. Mają one charakter doraźny.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (pomoc w wypełnianiu odpowiednich podań i formularzy, asystowanie w wizytach w instytucjach, na komisjach itp.)	pracownik socjalny	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w uzyskaniu należnych, świadczeń, orzeczeń, ulg, biletów komunikacyjnych itp.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	pracownik socjalny	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w zapisach na wizyty lekarskie.
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Prowadzenie przez kadrę, w kalendarzu, zapisków dotyczących wizyt lekarskich uczestników i przypominanie o terminach wizyt z odpowiednim wyprzedzeniem.
2.	Pomoc w zakupie leków	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w sprawdzaniu dostępności i zamawianiu mniej dostępnych preparatów.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Towarzyszenie uczestnikowi w trakcie wyjątkowo stresujących wizyt lekarskich oraz w dojeździe do

						znajdujących się poza miejscem zamieszkania ośrodków zdrowia.
VIII.	Niezbędna opieka					
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Obecnie w placówce jest dwóch uczestników kwalifikujących się do programu „Za życiem”	Od I do XII, codziennie	Indywidualnie	Zapewnienie uczestnikom bezpiecznego udziału w zajęciach terapeutycznych, dostosowanych do ich potrzeb oraz aktualnego stanu zdrowia. Opieka w trakcie ośrodkowych wyjść i wycieczek.
2.	Wsparcie dla osób hospitalizowanych	Kierownik/terapeuta	W miarę bieżących potrzeb	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Otrzymywanie wsparcie uzyskane przez utrzymywanie kontaktu telefonicznego, otrzymywanie paczek z produktami pierwszej potrzeby, ewentualne odwiedziny
IX.	Terapia ruchowa					
1.	Zajęcia sportowe – na sali rekreacyjnej lub w plenerze (siłownie plenerowe, boiska)	terapeuta	6-20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu, nauka kreatywności (gdy uczestnicy sami tworzą program ćwiczeń).
2.	Turystyka i rekreacja (Wycieczki jednodniowe, wycieczki kilkudniowe, wyjścia do kina/ na kręgle, itp.)	kierownik	10 - 40	W miarę potrzeb grupy i posiadanych zasobów finansowych	Zajęcia grupowe	Poprawa funkcjonowania poza ŚDS-em, osvajanie się z różnymi sytuacjami życiowymi, pozyskanie większej elastyczności funkcjonowania

						dzięki zmianie otoczenia i próbowaniu nowych aktywności, poprawa samopoczucia.
3.	Gimnastyka poranna	terapeuta	6 -20	Od I do XII , 3 razy w tygodniu, w wymiarze 15-20 minut dziennie	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu.
4.	Relaksacja	terapeuta	12-24	Od I do XII w wymiarze 2 x 30 minut tygodniowo	Zajęcia grupowe	Obniżenie poziomu stresu, poprawa nastroju, nauka technik radzenia sobie ze stresem do samodzielnego wykorzystania.
5.	Indywidualna aktywność sportowa (rowerek, bieżnia, orbitrek, wioślarz, stół do ping-ponga, drabinki, maty, ciężarki)	uczestnicy (po wcześniejszym ustaleniu z terapeutami, lecz bez ich bezpośredniego nadzoru)	1 do 10	Od I do XII W miarę indywidualnych potrzeb	Indywidualnie	Sala sportowa jest przez cały dzień dostępna dla uczestników. Osoby mające potrzebę lub zalecenie częstszej aktywności sportowej mogą ją podjąć w wybranym przez siebie czasie, niekolidującym z wynikającymi z IPPWA zajęciami.
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku - Śniadaniowy trening kulinarny – przygotowanie ciepłego posiłku. W godzinach popołudniowych istnieje	terapeuta	40 (zwykle 6-12 osób)	Nie dotyczy	Zajęcia grupowe	Zaspokojenie potrzeb uczestników odnośnie spożywania gorącego posiłku oraz nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego przygotowywania posiłków. Zachowana jest przy tym dbałość o to, by posiłki były urozmaicone i odpowiednio zbilansowane, co pozytywnie

	także możliwość odgrzania sobie posiłku w kuchni, lub zamówienia obiadu z cateringu we własnym zakresie.					wpływa na zdrowie uczestników i inspiruje ich do powielania takiej diety.
XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy (Działania te odbywają się w ramach treningu umiejętności praktycznych.)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 2 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabranie umiejętności potrzebnych w WTZ czy w pracy takich jak sumienność, punktualność i systematyczność. Nauka tworzenia CV oraz listów motywacyjnych oraz przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej.
XIII.	Usługi transportowe	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XIV.	Szkolenie kadry	Kierownik	kadra	Co najmniej raz na 6 miesięcy	Grupowo/indywidualnie	Poprawa kompetencji zawodowych oraz współpracy w zespole, poszerzanie wiedzy. Raz w miesiącu odbywa się superwizja ZWA.
XV.	Spotkania ZWA	Kierownik	kadra	Od I do XII w wymiarze 1 h tygodniowo – zebrania tygodniowe oraz 2 razy do roku – zebrania półroczne	Grupowe	Wymiana informacji między członkami ZWA, ustalanie działań terapeutycznych, omawianie sytuacji problemowych, planowanie przyszłych działań.
XVI.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami: 1. Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie 2. Mazowieckim Szpitalem Wojewódzkim „Drewnica” 3. Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MSW „Drewnica”	Kierownik/terapeuci	Kadra/ do 40 uczestników (w zależności od podejmowanej współpracy)	Zakres współpracy jest uzależniany od bieżących potrzeb.	Grupowo/indywidualnie (w zależności od podejmowanej współpracy)	Wymiana informacji w celu zwiększenie skuteczności procesu terapeutycznego, oraz usprawniania funkcjonowania uczestników, urozmaicenie i wzbogacenie oferty ośrodka, integracja ze środowiskiem osób niepełnosprawnych celem uwrażliwienia i zwiększenia

	4. Poradnią Zdrowia Psychicznego w Ząbkach 5. Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia” 6. Warsztatami Terapii Zajęciowej w Ząbkach 7. Miejskim Domem Kultury w Wołominie 8. Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie 9. Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie 10. Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej 11. Środowiskowymi domami samopomocy					otwartości uczestników na inne niepełnosprawne osoby.
XVII.	Zajęcia klubowe	Terapeuta/uczestnicy	W miarę potrzeb	Od I do XII, pon. - czw., 15.00 – 16.00	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, wsparcie dla byłych uczestników PŚDS, pozyskiwanie nowych uczestników (dzięki spotkaniom zapoznawczym).
XVIII .	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym (załącznik nr.2)	Kierownik/terapeuta/uczestnicy	Do 40, w miarę potrzeb	Zgodnie z harmonogramem rocznym	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, zwiększanie samodzielności działań, pobudzania inicjatywy wśród uczestników.
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi Organizowanie dodatkowych warsztatów, wykraczających poza roczny plan pracy ośrodka: - warsztaty z samoobrony - warsztaty z udzielania pierwszej pomocy	Kierownik/terapeuta/uczestnicy	Do 40, w miarę potrzeb	W miarę bieżących potrzeb i możliwości ośrodka	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, zwiększenie samodzielności działań, pobudzenie inicjatywy wśród uczestników.

	- warsztaty pływackie/ aquafitness					
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

Załącznikiem do planu pracy powinien być harmonogram zajęć (tygodniowy lub miesięczny), ewentualnie w podziale na grupy

Sporządził : Karolina Szadura

04.02.2025 r. /-/ Karolina Szadura

data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

POWIATOWY ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W KOBYŁCE

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W TYGODNIU

PONIEDZIAŁEK			
8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	ŚNIADANIOWY TRENING KULINARNY – przygotowanie gorącego posiłku	GRUPA 2	kuchnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 1	-----
10.30 – 11.30	MUZYKOTERAPIA	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
11.45 – 12.35	WIEDZA PSYCHOLOGICZNA / PRASÓWKA	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
13.00 – 14.00	RĘKODZIEŁO	GRUPA 1	sala plastyczna
	TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	GRUPA 2	
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 4	-----
14.10 – 15.00	TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH – ciąg dalszy	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 3	-----
15.00 – 16.00	ZAJĘCIA KLUBOWE	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----

WTOREK

8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	ŚNIADANIOWY TRENING KULINARNY – przygotowanie gorącego posiłku	GRUPA 2	kuchnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
10.30 – 11.10	USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ/ TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
11.25 – 12.25	TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
13.00 – 14.00	ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI PROBLEMOWE	cała społeczność	sala ogólna
14.00 – 15.00 (po zebraniu)	TRENING RELAKSACYJNY	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
15.00 – 16.00	ZAJĘCIA KLUBOWE: STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI	GRUPA 1	sala ogólna/rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----

ŚRODA

8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych
	ŚNIADANIOWY TRENING KULINARNY – przygotowanie gorącego posiłku	GRUPA 2	kuchnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 3	-----

10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
10.30 – 14.30 (z przerwą na obiad)	ZAJĘCIA PLASTYCZNE / FILMOTERAPIA / WYJŚCIE-SPACER / ZAJĘCIA OGRODNICZE	GRUPA 1	sala ogólna/ sala plastyczna
	GRUPOWY TRENING KULINARNY	GRUPA 2	kuchnia
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 3	-----
15.00 – 16.00	ZAJĘCIA KLUBOWE: STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI	GRUPA 1	sala ogólna/rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----

CZWARTEK

8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	ŚNIADANIOWY TRENING KULINARNY – przygotowanie gorącego posiłku	GRUPA 2	kuchnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
10.30 – 11.30	ZAJĘCIA INTEGRACYJNE	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
11.45 – 12.45	TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
13.15 – 14.15	ZAJĘCIA SPORTOWE	GRUPA 1	sala rekreacyjna/wyjściowo
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
15.00 – 16.00	ZAJĘCIA KLUBOWE: STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI	GRUPA 1	sala ogólna/rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
	ZEBRANIE ZWA	kadra	pokój socjalny

PIĄTEK

8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	ŚNIADANIOWY TRENING KULINARNY – przygotowanie gorącego posiłku	GRUPA 2	kuchnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 1	-----
10.30 – 11.30	PSYCHORYSUNEK	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
11.40 – 12.40	PSYCHOEDUKACJA	GRUPA 1	sala ogólna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
13.00 – 14.00	ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI ORGANIZACYJNE	cała społeczność	sala ogólna
14.10 – 15.10	GRUPA WSPARCIA	GRUPA 1	sala
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----
15.00 – 16.00	ZAJĘCIA KLUBOWE: STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI	GRUPA 1	sala ogólna/rekreacyjna
	AKTYWNOŚĆ NA RZECZ OŚRODKA*	GRUPA 2	-----

Indywidualne zajęcia z zakresu treningów funkcjonowania w życiu codziennym oraz spotkania w ramach poradnictwa psychologicznego realizowane będą na bieżąco w miarę aktualnych potrzeb poszczególnych uczestników.

***Aktywność na rzecz ośrodka** – dyżury porządkowe: wynoszenie śmieci (codziennie), dbanie o czystość na stolikach w świetlicy (codziennie), odkurzanie i mycie podłogi (codziennie), sprzątanie toalety damskiej (2x w tygodniu), sprzątanie toalety męskiej (3 x w tygodniu), sprzątanie sali ogólnej (2 x w tygodniu), sprzątanie sali rekreacyjnej (2 x w tygodniu), sprzątanie podłogi w hallu (codziennie), sprzątanie podłogi przy salach terapeutycznych (2 x w tygodniu), sprzątanie podłogi przy windzie (2 razy w tygodniu), sprzątanie klatki schodowej (2 x w tygodniu) sprzątanie toalety koedukacyjnej (2 x w tygodniu), podlewanie kwiatów (2 x w tygodniu), sprzątanie popielniczek (codziennie), sprzątanie łazienki (1 x w tygodniu), sprzątanie pomieszczenia gospodarczego (1 x w tygodniu), śniadaniowy trening kulinarny (codziennie) oraz doraźne prace ogrodowe.

Dyżurni odpowiedzialni za konkretne prace wyłanianiani są co tydzień, na piątkowym zebraniu organizacyjnym. Prace wykonują w czasie, gdy aktualnie nie biorą udziału w zajęciach grupowych wynikających z ich indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego.

2025 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych:

STYCZEŃ	wycieczka do Warszawy na świąteczne iluminacje Starego Miasta i Traktu Królewskiego; zabawa karnawałowa.
LUTY	wyłonienie i wynagrodzenie laureatów rocznej rywalizacji w zakresie dyżurów oraz spontanicznej aktywności; okolicznościowa impreza ostatkowa i walentynkowa.
MARZEC	przygotowywanie wielkanocnych kartek Świątecznych;
KWIECIEŃ	przedświąteczne porządki i przygotowywanie dekoracji świątecznych, okolicznościowe spotkanie przy Śniadaniu Wielkanocnym, generalne porządki wiosenne w ośrodku i ogrodzie.
MAJ	obchody Dnia Godności Osób Niepełnosprawnych – integracyjna impreza okolicznościowa;
CZERWIEC/LPIEC/ SIERPIEŃ/WRZESIEŃ	wyjścia i wyjazdy rekreacyjne, rajdy, wycieczki.
PAŹDZIERNIK	obchodny Dnia Zdrowia Psychicznego; generalne porządki jesienne w ośrodku i ogrodzie.
LISTOPAD	odwiedzanie grobów osób, które związane były z ośrodkiem (byłych uczestników i terapeutów); impreza okolicznościowa - zabawa andrzejkowa, przygotowywanie bożonarodzeniowych kartek świątecznych
GRUDZIEŃ	impreza okolicznościowa – zabawa mikołajkowa; przygotowywanie dekoracji świątecznych; projekt „Prezent” – przygotowywanie własnoręcznych prezentów dla bliskich przedświąteczne porządki, przygotowania i wieczerza wigilijna.