UCHWAŁA NR ..290../....68..../ 2026
ZARZĄDU POWIATU WĘGROWSKIEGO
z dnia ..27... stycznia 2026 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu pracy
Środowiskowego Domu Samopomocy w Miedznie na 2026 rok

Na podstawie art. 32 ust.1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2025 r. poz.1684) oraz § 4 ust. 1 pkt 3 i ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r., poz. 249) uchwala się, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się, opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Miedznie w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Miedznie na rok 2026 wraz z harmonogramem tygodniowym w brzmieniu określonym w załączniku do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Miedznie.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Zarząd Powiatu:

Ewa Besztak – Starosta .....

Marek Renik – Wicestarosta .....

Tadeusz Kot – Członek Zarządu .....

Artur Lis – Członek Zarządu .....

Krzysztof Onaszkiewicz – Członek Zarządu .....

ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY w MIEDZNIE
ul. Wojtrowska 5
87-106 MIEDZNIE

Plan pracy ŚDS w Miedznie na 2026 r.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2026	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami.	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/ grupowe	Przewidywane Efekty
I.	**Trening funkcjonowania w codziennym życiu:**					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny	terapeuta / instruktor terapii	30 osób	2 x w tyg.- 0,5 godz.(poniedziałek ,czwartek)	grupowa	nabycie umiejętności dbania o swój wygląd zewnętrzny, wyrobienie wśród uczestników nawyku dbania o schludny i czysty wygląd

2.	Trening nauki higieny	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	5xw tyg.-0,5 godz. 1 osoba -2 x w tyg. (kąpiel) poniedziałek, czwartek	indywidualnie /grupowo	nabycie umiejętności dbania o higienę
3.	Trening kulinarny	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	5 x w tyg.-2 godz.- 6 osób (pracownia gospodarstwa domowego) 5 w tyg. -0,5 godz.-30 osób (śniadanie, ciepły posiłek)		nabycie umiejętności przygotowania posiłku, obsługa sprzętu AGD, kulturalnego spożywania posiłku
4.	Trening umiejętności praktycznych	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	5xwtyg. -0,5 godz. oraz doraźnie	indywidualne/ grupowe	nabycie umiejętności praktycznych w życiu codziennym, obsługa sprzętu AGD, nabycie umiejętności prania, prasowania, sprzątania oraz naprawy drobnych usterek

5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi/ Trening ekonomiczny	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	2x w tyg. -0,5 godz. oraz doraźnie (wtorek, środa)	indywidualne/ grupowe, teoretyczne i praktyczne	nabycie umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi, umiejętności wykonywania zakupów
6.	Trening ogrodniczy-hortiterapia	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	5 x w tyg.-1 godz. w okresie wiosenno-jesiennym 1 x w tyg. 15 min piątek	zajęcia praktyczne i teoretyczne/ grupowe	zapewnienie kontaktu z przyrodą - ergoterapia, nauka pracy w grupie, współpracy, koncentracji, wytrwałości oraz czerpania radości z kontaktu z przyrodą, dbanie o rośliny ŚDS.

II.	**Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:**					
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury.	psycholog	30 osób	1 x w tyg. -0,5 godz.	zajęcia indywidualne/ grupowe	nabycie umiejętności pozytywnego myślenia, wdrożenie prawidłowych zachowań w miejscach publicznych, rozwijanie umiejętności pełnienia różnych ról życiowych, kształtowanie umiejętności komunikowania się, współpracy, rozwiązywania problemów.

III.	**Trening umiejętności komunikacyjnych:**					
1	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej/ logopeda	4 osoby niemówiące, 9 osób mających problem z mówieniem	5 x w tyg. 0,5 godz.-13 osób logopeda 1x w tyg.0,5 godz. 9 osób	Indywidualna/ grupowa AAC – 4 osoby ćwiczenia mowy wyraźnej 9 osób	nabycie umiejętności wypowiadania przy wykorzystaniu komunikatora i oprogramowania do komunikacji wspomagającej i alternatywnej, umiejętność wykorzystywania zdjęć i piktogramów (osoby niemówiące), poprawa w wymowie i komunikowanie się z innymi stymulowanie rozwoju mowy, podnoszenie sprawności językowej

2.	Terapia pedagogiczna	Terapeuta/ instruktor terapii	30 osób	5x w tyg.- 0,5 godz.	Indywidualne/ grupowe	utrwalenie, czytania, pisania, liczenia, poprawa motoryki małej
IV	**Trening umiejętności spędzania wolnego czasu.**					
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	3 x w tyg.-15 min. poniedziałek, wtorek, piątek	indywidualna/ grupowa	nabycie umiejętności czytania lub słuchania ciekawych pozycji literackich
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	2 x w tyg.-15 min. środa,czwartek	indywidualna/ grupowa	nabycie umiejętności słuchania lub oglądania ciekawych programów radiowych i telewizyjnych

3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem i zajęcia komputerowe	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	20 osób	5 x w tyg. -30 min.	grupowe	nabycie umiejętności posługiwania się komputerem, wykorzystanie różnych programów bezpiecznego poruszania się w mediach społecznościo-wych,komunikowa-nia się w sytuacjach trudnych,drukowani e materiałów do terapii
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	30 osób	w /g harmonogramu rocznego imprez i wydarzeń (załącznik nr. 2)	grupowe	nabycie umiejętności korzystania z możliwości udziału w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych oraz nabycie

						umiejętności zachowania się w różnych miejscach
V.	**Poradnictwo psychologiczne.**	psycholog	30 osób	1x w tyg.-0,5 godz. środa	indywidualne/ grupowe w/g planu ŚDS i doraźnie w sytuacjach kryzysowych uczestnika i jego rodziny.	diagnoza funkcjonowania uczestnika, opracowywanie indywidualnych planów postępowania wspierająco - aktywizujących (ZWA), regularne wsparcie psychologiczne, rozwiązywanie nieporozumień oraz konfliktów, poradnictwo psychologiczne, sporządzanie opinii psychologicznych, prowadzenie zajęć grupowych, TUS, trening umiejętności interpersonalnych i społecznych,

						zajęcia indywidualne, psychoedukacja, regularna współpraca z rodzicami i opiekunami
VI.	**Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.**	Kierownik i ZWA	30 osób	Według zgłoszonych potrzeb	Indywidualna	efektem będzie umiejętność wypełniania dokumentów urzędowych, przez opiekuna. Nabycie wiedzy na temat zmian w przepisach, przez opiekuna. Umiejętność pozyskiwania środków finansowych, przez opiekuna.

VII.	**Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.**					
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	Kierownik i ZWA	30 osób	rozmowy z uczestnikami kontakt z rodzicami /opiekunami zainteresowanych pomocą	grupowe	terminowe wizyty uczestników u lekarzy
2.	Pomoc w zakupie leków	Kierownik i ZWA	30 osób	rozmowy z uczestnikami, doraźna pomoc rodzicom/ opiekunom w/g ich potrzeb	grupowe	systematyczne zażywanie zaleconych leków

3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	Kierownik i ZWA, kierowca	30 osób	rozmowy z uczestnikami, doraźna pomoc rodzicom/ opiekunom w/g ich potrzeb	indywidualne/ grupowe	wizyta uczestnika w jednostce ochrony zdrowia w/g potrzeb
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	zespół ZWA w/g grafiku	16 osób	5 x w tyg. 6 godz. terapia i opieka w ŚDS oraz5 x w tyg. około 2 godz. przywóz i odwóz uczestników	indywidualne/ grupowe	bezpieczeństwo, zdrowie i życie uczestników w szczególności z niepełnosprawnościami sprzężonymi

IX.	**Terapia ruchowa**			.		
1.	Zajęcia sportowe	fizjoterapeuta/ terapeuta/ instruktor terapii	30 osób	5 x w tyg. – 0,5 godz.	indywidualne/ grupowe	podtrzymanie i poprawa sprawności fizycznej
2.	Turystyka i rekreacja	terapeuta/ instruktor terapii	30 osób	w/g harmonogramu załącznik nr.2	Grupowe, forma wycieczek, spacerów i wyjazdów	przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, poznawanie nowych miejsc
3.	Fizjoterapia	fizjoterapeuta	30 osób	5 x w tyg. - 0,5 godz.	indywidualne / grupowe	poprawa sprawności fizycznej
4.	Terapia ręki	terapeuta, instruktor terapii	10 osób	5 x w tyg. -15 minut	indywidualne / grupowe	poprawa sprawności fizycznej
5.	Gimnastyka poranna	fizjoterapeuta/ instruktor terapii zajęciowej/ terapeuta	30osób	5 x w tyg. -15 minut	indywidualne / grupowe	poprawa sprawności fizycznej

6.	Choreoterapia	terapeuta/ instruktor terapii	30 osób	2x w tyg.-30 min. poniedziałek, czwartek.	grupowa	uczestnik poprzez ruch swojego ciała wyraża swój nastrój i emocje
7.	muzykoterapia	muzykoterapeuta	30 osób	2 razy w tyg.- 2 godz.	grupowe/indywidualne	działa uspokajająco na organizm, poprawia nastrój uczestników, rozwija talenty.
X.	**Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)**	nie dotyczy				
XI.	**Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku**	terapeuta	30 osób	5 x w tyg.	grupowa	możliwość spożycia gorącego posiłku, który przygotowany jest w ramach treningu kulinarnego w pracowni gospodarstwa domowego
XII.	**Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii i zajęciowej lub**	terapeuta/ instruktor terapii zajęciowej	14 osób	Wizyta w zakładach pracy, wizyta fachowców w ŚDS,	indywidualne/ grupowe	umożliwienie uczestnikom zapoznania się z różnymi zawodami,

	podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy			współpraca z WTZ w/g harmonogramu zał. nr. 2		chęć podjęcia pracy dostosowanej do możliwości uczestnika. Współpraca z Fundacją Leny Grochowskiej w Łochowie w sprawie zatrudnienia uczestników do pracy.
XIII.	**Usługi transportowe**	kierowca/ opiekun	30 osób	5 razy w tygodniu przywóz gr.I około 8:00 przywóz II gr. około10:00 odwóz I gr. 14:40 odwóz II gr. 16:00	AUTOBUS - Mercedes użyczony przez Starostwo Powiatowe w Węgrowie, dzienny przebieg-360 km., kierowca i opiekun zatrudnieni na umowę o pracę	100 % frekwencji na zajęciach terapii zajęciowej

XIV.	**Szkolenie kadry**	kierownik	8 osób 2 osoby	2 x w roku kalendarzowym w/g potrzeb	indywidualne/ grupowe	podwyższenie jakości usług w ŚDS
XV.	**Spotkania ZWA**	kierownik	8 osób	1 x w miesiącu	nie dotyczy	ocena i planowanie pracy z uczestnikiem, omówienie spraw bieżących.
XVI.	**Współpraca ŚDS z innymi instytucjami**	kierownik	nie dotyczy	w/g potrzeb wynikających z działalności placówki	GOPS, PCPR, SPZOP, PUP, Organizacje pozarządowe inne: ŚDS, WTZ, DPS, WOK, Biblioteka w Miedznie. Fundacja ,,ITA"	inkluzja społeczna, wsparcie uczestnika i jego opiekunów.
XVII.	**Zajęcia klubowe (dni, godziny)**	nie dotyczy				
XVIII.	**Organizowanie imprez spotkań okolicznościowych ***					

XIX.	**Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi**					
1.	Adaptacja strychu	Starostwo Powiatowe w Węgrowie/ Kierownik ŚDS	nie dotyczy	nie dotyczy	Projekt zagospodarowania budynku	zwiększenie liczby Uczestników ŚDS, powstanie nowej pracowni, prowadzenie nowej formy zajęć.

* jeśli harmonogram jest dołączony 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** (fakultatywnie, jeśli nie jest wypełniany pkt XVIII w tabeli)

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu
Samopomocy w Miedzanie
Longina Wyszkowska

.....
data i podpis dyrektora/kierownika ŚDS

ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY w MIEDZNIE
ul. Węgrowska 5
07-106 Miedzna

Harmonogram zajęć w tygodniu

Załącznik nr 1

Poniedziałek

8:00 - 8:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny śniadanie gr. I - trening nauki higieny- mycie rąk.
8:30 -10:00 Zajęcia indywidualne i w grupach dwuosobowych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną (gr.12 osób) terapia pedagogiczna, AAC, terapia ręki, fizjoterapia, smyko-multisensoryka.
8:30 - 10:00 Zajęcia uczestników (gr. 3 osób) terapia pedagogiczna, trening umiejętności praktycznych, trening ekonomiczny.

10:00-10:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny śniadanie gr. II trening nauki higieny- mycie rąk.

10:00 -16:00 Zajęcia w/g planu danej pracowni, w tym czasie:

- trening kulinarny
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w tym uzgodnienie i pilnowanie terminów wizyt u lekarzy specjalistów (psychiatra, neurolog, lekarz rodzinny), wizyty u stomatologa, pomoc w zakupie leków oraz dotarcie do jednostek ochrony zdrowia).
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych w/g potrzeb uczestnika
- muzykoterapia
- hortiterapia (zajęcia prowadzone tematycznie w zależności od pory roku)
- trening rozwijania zainteresowań Internetem, zajęcia komputerowe (11:30-16:00)
- trening nauki higieny (mycie zębów, rąk i twarzy i innych części ciała).
- trening dbałości o wygląd zewnętrzny
  -trening umiejętności spędzania czasu wolnego w tym trening rozwijania zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi; udział w spotkaniach towarzyskich, kulturalnych, gry planszowe i rozgrywki sportowe lub spacery
  -zajęcia sportowe
  - trening umiejętności praktycznych
  - terapia ruchowa-fizjoterapia

12:00 - 12:15- Zebranie z uczestnikami terapii - przerwa kawowa dla uczestników terapii w jadalni.
12:15 – 13:15 choreoterapia grupa I i II
14:00 - 14:15 Spożywanie ciepłego posiłku. - trening kulinarny (nauka i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztućcami).

14:15-14:30. Zabiegi higieniczne (mycie rąk, twarzy i zębów).

14:30- 16:00 zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną indywidualne i grupowe (6 osób) gr. II: fizjoterapia, terapia komunikacji AAC, terapia pedagogiczna, terapia ręki, smyko-multisensoryka.
14:30- 15:00 Ergoterapia - Trening nabywania i utrwalania umiejętności praktycznych — sprzątanie pracowni.

14:30-16:00 Ergoterapia - trening funkcjonowania w życiu codziennym, porządkowanie pomieszczeń w/g ustalonych dyżurów, trening spędzania czasu wolnego.

ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY w MIEDZNIE
ul. Wąskotorska 5
07-106 Miedzna

Wtorek

8:00-8:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny śniadanie gr. I trening nauki higieny- mycie rąk.

8:30 -10:00 Zajęcia indywidualne i w grupach dwuosobowych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną (12 osób) terapia pedagogiczna, AAC, terapia ręki, fizjoterapia, smyko-multisensoryka.

8:30—13:30 - muzykoterapia zajęcia indywidualne i grupowe.

8:30 - 10:00 Zajęcia uczestników (gr.3 osób) terapia pedagogiczna, trening umiejętności praktycznych, trening ekonomiczny.

10:00-10:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny śniadanie gr.II trening nauki higieny- mycie rąk.

10:00- 16:00 Zajęcia w/g planu danej pracowni, w tym czasie:

- trening kulinarny
- hortiterapia (zajęcia prowadzone tematycznie w zależności od pory roku)
- trening rozwijania zainteresowań Internetem
- trening umiejętności interpersonalnych, w tym kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym trening rozwijania zainteresowań literaturą audycjami radiowymi, oglądanie wybranego filmu, programu, udział w spotkaniach, spacer
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
- trening rozwijania zainteresowań Internetem, zajęcia komputerowe (11:30-16:00)
- trening relaksacyjny przy muzyce
- zajęcia sportowe
- trening nauki higieny, (mycie zębów, twarzy, rąk i innych części ciała)
- trening umiejętności praktycznych
- terapia ruchowa-fizjoterapia

12:00-12:15 Zebranie z uczestnikami terapii - przerwa kawowa dla uczestników terapii w jadalni.

14:00 — 14:15 Spożywanie ciepłego posiłku. - trening kulinarny (nauka i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztućcami).

14:15-14:30. Zabiegi higieniczne (mycie rąk, twarzy i zębów).

14:30- 16:00. Zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną indywidualne i grupowe (6 osób) gr. II: fizjoterapia, terapia komunikacji AAC, terapia pedagogiczna, terapia ręki.

14:30 -15:00 Ergoterapia. Trening umiejętności praktycznych - sprzątanie pracowni gospodarstwa domowego, obsługa zmywarki, pralki, odkurzacza— dyżury

ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY w MIEDZNIE
ul. Węgrowska 5
07-106 Miedzno

Środa

8:00-8:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny śniadanie gr. I. trening nauki higieny -mycie rąk

8:30 -10:00 Zajęcia indywidualne i w grupach dwuosobowych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną (12 osób) terapia pedagogiczna, AAC, terapia ręki, fizjoterapia, smyko-multisensoryka.

8:30 - 10:00 Zajęcia uczestników (gr.3 osób) terapia pedagogiczna, trening umiejętności praktycznych, trening ekonomiczny.
8:30-14:30 zajęcia indywidualne i grupowe z psychologiem (diagnoza poradnictwo TUS).
10:00-10:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny śniadanie gr.II trening nauki higieny- mycie rąk.
10:00 - 16:00 zajęcia wg planu danej pracowni, w tym:

- trening kulinarny
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi – teoria lub zakupy (wyjście do sklepu).
- hortiterapia (zajęcia prowadzone tematycznie w zależności od pory roku)
- zajęcia ruchowe, gra w tenisa stołowego, spacer, trening spędzania czasu wolnego, gry planszowe
- trening rozwijania zainteresowań Internetem, zajęcia komputerowe (11:30-16:00)
- trening umiejętności interpersonalnych
- zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną gr. II (14:30 — 16:00) zajęcia sportowe
- trening nauki higieny (mycie zębów, rąk, twarzy i innych części ciała)
- trening umiejętności praktycznych
- trening ruchowy -fizjoterapia
- trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi.

12:00 -12:15 Zebranie z uczestnikami terapii - przerwa kawowa dla uczestników terapii w jadalni.
14:00 — 14:15 Spożywanie ciepłego posiłku. - trening kulinarny (nauka i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztućcami).

14:15-14:30 Zabiegi higieniczne (mycie rąk, twarzy i zębów).

14:30- 16:00 Zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną indywidualne i grupowe (6 osób) gr. II: fizjoterapia, terapia komunikacji AAC, terapia pedagogiczna, terapia ręki.

14:30 - 15:00. Ergoterapia. Trening nabywania umiejętności praktycznych sprzątanie pracowni gospodarstwa domowego, obsługa zmywarki wg. ustalonych dyżurów.

14:30-16:00. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, terapia pedagogiczna, trening spędzania czasu wolnego

ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY w MIEDZNIE
ul. Węgrowska 5
07-106 Miedzna

Czwartek

8:00 - 8:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny przerwa śniadaniowa gr. I. trening nauki higieny- mycie rąk
8:30 -10:00 Zajęcia indywidualne i w grupach dwuosobowych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną (12 osób) terapia pedagogiczna, AAC, terapia ręki, fizjoterapia, smyko-multisensoryka.
8:30 - 10:00 Zajęcia uczestników (gr.3 osób) terapia pedagogiczna, trening umiejętności praktycznych trening ekonomiczny.

08:30-13:30- muzykoterapia zajęcia indywidualne i grupowe.
10:00-10:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny przerwa śniadaniowa gr.II trening nauki higieny mycie rąk.

10:00 - 16:00 Zajęcia w/g planu danej pracowni, w tym czasie: .

-trening kulinarny

- trening nauki higieny, dbałości o wygląd zewnętrzny (mycie włosów, modelowanie, malowanie paznokci, makijaż)

- inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii; do pracy zawodowej lub zatrudnienia np. wizyty w zakładach pracy

- hortiterapia (zajęcia prowadzone tematycznie w zależności od pory roku)

- trening rozwijania zainteresowań Internetem, zajęcia komputerowe (11:30-16:00)

- zajęcia z psychologiem ind. i grupowe w tym dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną (TUS, psychoedukacja)

- zajęcia sportowe

- trening nauki higieny, (mycie zębów, twarzy, rąk i innych części ciała).

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny

- trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi

-terapia ruchowa fizjoterapia

Zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną gr.II (14:30-16:00) indywidualne i grupowe fizjoterapia, terapia pedagogiczna, terapia ręki, AAC.

12:00-12:15 Zebranie z uczestnikami terapii - przerwa kawowa dla uczestników terapii w jadalni.
12:15 – 13:15 choreoterapia grupa I i II

14:00 — 14:15 Spożywanie ciepłego posiłku. - trening kulinarny (nauka i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztućcami).

14:15-14:30- zabiegi higieniczne (mycie rąk, twarzy i zębów).
14:30- 16:00 zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną indywidualne i grupowe (6 osób) gr II: fizjoterapia, terapia komunikacji AAC, terapia pedagogiczna, terapia ręki.

14:30-15:00 Ergoterapia. Trening umiejętności praktycznych sprzątanie pracowni gospodarstwa domowego, obsługa zmywarki, nauka prasowania, obsługi pralki.
14:30- 16:00. Terapia pedagogiczna.

ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY w MIEDZNIE
ul. Węgrowska 5
07-106 Miedzna

Piątek

8:00 -8:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce,trening kulinarny śniadanie gr. I trening nauki higieny- mycie rąk
8:30 -10:00 Zajęcia indywidualne i w grupach dwuosobowych dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną (12 osób) terapia pedagogiczna, AAC, terapia ręki, fizjoterapia, smyko-multisensoryka.
8:30 - 10:00 Zajęcia uczestników (gr.3 osób) terapia pedagogiczna, trening umiejętności praktycznych trening ekonomiczny.
10:00-10:30 Podpisanie listy obecności, gimnastyka przy muzyce, trening kulinarny śniadanie gr. II trening nauki higieny mycie rąk.

10:00- 16:00 Zajęcia w/g planu danej pracowni w tym czasie:

- trening kulinarny
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarzy specjalistów (psychiatra, neurolog), wizyty u stomatologa, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia.
- hortiterapia (zajęcia prowadzone tematycznie w zależności od pory roku, podlewanie roślin w ośrodku)
- trening umiejętności praktycznych — obsługa pralki, żelazka, wieszanie prania, odkurzania, układanie rzeczy w szafach ,
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi — robienie zakupów do domu rodzinnego (wg potrzeb uczestnika)
- trening nauki higieny (kąpiel uczestników w trudnej sytuacji rodzinnej)
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych w/g potrzeb uczestnika
- zajęcia sportowe
- trening spędzania czasu wolnego — gry i zabawy ruchowe, drama, gry komputerowe i planszowe,trening rozwijania zainteresowań literaturą, czytanie książek, słuchanie muzyki
- trening rozwijania zainteresowań Internetem, zajęcia komputerowe (11:30-16:00)
- trening nauki higieny, (mycie zębów, twarzy, rąk i innych części ciała).
- trening umiejętności praktycznych
- terapia ruchowa-fizjoterapia

12:00-12:15. Zebranie z uczestnikami terapii - przerwa kawowa dla uczestników terapii w jadalni.

14:00 — 14:15. Spożywanie ciepłego posiłku. - trening kulinarny (nauka i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się sztućcami).
14:15-14:30. Zabiegi higieniczne (mycie rąk, twarzy i zębów).

14:30- 16:00. Zajęcia dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną indywidualne i grupowe (6 osób) gr.II: fizjoterapia, terapia komunikacji AAC, terapia pedagogiczna, terapia ręki.

14:30-15:00 Ergoterapia. Trening nabywania umiejętności praktycznych — sprzątanie pracowni gospodarstwa domowego, obsługa zmywarki- dyżury.

15:45-16:00. Terapia ruchowa w tym zajęcia sportowe, relaksacyjne.

ŚRODOWISKOWY DOM
SAMOPOMOCY w MIEDZNIE
ul. Węgrowska 5
07-

Harmonogram roczny imprez i wydarzeń zał. nr.2

STYCZEŃ	Spotkanie z Rodzicami/ Opiekunami – podsumowanie roku 2025. Plan na 2026 r.
	Warsztaty Muzyczne z Zespołem Ludowym Miedzenianki.
	Koncert Zespołu HA-TA - integracja z zaprzyjaźnionymi placówkami.
	Wycieczka do Biblioteki Gminnej- trening umiejętności spędzania czasu wolnego.
LUTY	Spotkanie ze Strażakami. ,,Międzynarodowy Dzień Numeru Alarmowego''
	Zajęcia edukacyjno- integracyjne ,,Walentynki."
	Oprawa liturgiczna wykonana przez uczestników (czytanie i śpiewanie dla chętnych).15-Lecie Środowiskowego Domu Samopomocy w Miedznie .
	Spotkanie z pracownikiem GOPS -rehabilitacja zawodowa.
	Prelekcja psychologa. ,,Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją."
MARZEC	Zajęcia edukacyjno – patriotyczne. ,,Międzynarodowy Dzień Żołnierzy Wyklętych."
	Akceptacja swojej indywidualności, wyjątkowości. ,,Dzień Piegów ". Projekcja filmu Akademia Pana Kleksa.
	Pokaz mody. ,,Dzień Kobiet i Mężczyzn."
	Światowy Dzień Zespołu Downa -biografia słynnych osób na świecie.
	Droga Krzyżowa (przygotowanie i udział dla chętnych).
KWIECIEŃ	Śniadanie Wielkanocne -spotkanie integracyjne.
	,,Jesteśmy różni, jesteśmy razem ". Dzień Autyzmu – happening w Miedznie.
	„Małe działania, wielka pomoc dla Ziemi". - nowy projekt naszego ogrodu. Święto pracowni wielobranżowej. integracja społeczna (szkoła, przedszkole KGW).
	Zabytki to nasza wspólna historia-dbajmy o nią. ,,Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków."
	,,Jesteśmy Polakami "-pamiętamy, świętujemy, jesteśmy razem". -1 Maja Święto Pracy, 2 Maja Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, 3 Maja Święto Konstytucji.
	Spotkanie z Rodzicami/Opiekunami.
MAJ	Przygotowanie prac plastycznych dla pracowników Biblioteki. ,,Dzień Bibliotekarza".
	Integracja społeczna połączona z obchodami Dnia Rodziny -obchody 15-Lecia ŚDS.

Harmonogram roczny imprez i wydarzeń zał. nr.2

CZERWIEC	Olimpiada ŚDS. Święto pracowni rehabilitacyjnej- integracja społeczna (szkoła, przedszkole KGW).
	Wycieczka krajoznawcza -miejsce do uzgodnienia.
	Wizyta w Centrum Medycznym PZU Zdrowie. ,,Dzień Kultury Fizycznej".
	Wizyta w Urzędzie Gminy Miedzna-rehabilitacja zawodowa.
LIPIEC	Święto kreatywnego smaku lodów-użycie urządzenia Thermomix.
	Czekolada to przyjemność warto świętować z umiarem. ,, Światowy Dzień Czekolady."
	Wykorzystanie owoców i warzyw sezonowych- konkurs kulinarny. Święto pracowni kulinarnej. - integracja społeczna (szkoła, przedszkole KGW).
SIERPIEŃ	Tworzymy piękno -,, Każdy motyl jest wyjątkowy". Święto pracowni plastycznej - integracja społeczna (szkoła, przedszkole KGW).
	Rehabilitacja zawodowa – biuro księgowości GS.
	Trening finansowy – planowanie zakupów i zarządzanie własnymi środkami. Wyjazd do Sokołowa Podlaskiego.
WRZESIEŃ	Pożegnanie lata – grill integracyjny.
	Rehabilitacja zawodowa –pracownicy sklepu (GS, Topaz).
	Grzyby w lesie – uczymy się poznawać i szanować naturę. ,,Dzień Grzybiarza".
	Ceramika łączy kreatywność, cierpliwość i radość tworzenia. Święto pracowni ceramicznej - integracja społeczna (szkoła, przedszkole KGW).
PAŹDZIERNIK	Poczta łączy ludzi, historia i codzienna praca. ,,Dzień Poczty Polskiej.
	Kawa to smak, zapach i chwila relaksu- świętujemy razem ,,Międzynarodowy Dzień Kawy".
	Dynia to smaczne, zdrowe jedzenie i zabawa twórcza-,, Święto Dyni".
	Pamiętajmy o bliskich- spacer na cmentarz.
LISTOPAD	Wykonanie życzeń i kartek świątecznych. Święto pracowni komputerowej - integracja społeczna (szkoła, przedszkole KGW).
	Pamiętajmy o historii i wolności naszej Ojczyzny. -11 Listopada ,,Narodowe Święto Niepodległości".
	Powiatowy Dzień Pracownika Socjalnego – występ uczestników w podziękowaniu za ich pracę.
GRUDZIEŃ	Szycie woreczków podarunkowych. Święto pracowni dziewiarskiej. - integracja społeczna (szkoła, przedszkole KGW).
	Dzielimy się radością, pomagamy i sprawiamy niespodziankę - Mikołajki".
	Świąteczne spotkanie z rodzinami i przyjaciółmi ŚDS.
	Wyjazd integracyjny połączony z treningami umiejętności społecznych i funkcjonowania w życiu codziennym.