

UCHWAŁA NR 145/2025
ZARZĄDU POWIATU W BIAŁOGARDZIE

z dnia 11 grudnia 2025 r.

**w sprawie Planu Pracy Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego
w Białogardzie na rok 2026**

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

§ 1. Zatwierdza się „Plan pracy Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Białogardzie w 2026 roku”, stanowiący załącznik Nr 1 do uchwały.

§ 2. Traci moc Uchwała Zarządu Powiatu w Białogardzie Nr 75/2024 z dnia 12 grudnia 2024 roku w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Powiatowego Domu Samopomocy – Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego w Białogardzie na rok 2025.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w Białogardzie.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2026 r.


STAROSTA
mgr Paweł Wisniewski

Plan Pracy Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno – Kulturalnego w Białogardzie na 2026 roku

Lp.	Zakres	Formy, metody pracy	Termin realizacji	Odpowiedzialny	Cele, spodziewane efekty
1.	2.	3.	4.	5.	6.
I.	Postępowanie wspierające - aktywizujące	<p>1. Treningfunkcjowania w codziennym życiu (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie. Trening praktyczny zajęcia teoretyczne, demonstracja czynności)</p>	Praca ciągła	Członkowie zespołu wspierającego- aktywizującego	<p>Rozwijanie oraz utrwalanie umiejętności uczestników w zakresie samoobsługi i zaradności życiowej. Kształtowanie nawyku systematycznego dbania o wygląd zewnętrzny poprzez zajęcia kosmetyczne dla pań, a także wyrabianie u wszystkich uczestników nawyków dbałości o higienę osobistą. Doskonalenie umiejętności kulinarnych, nauka obsługi urządzeń gospodarstwa domowego, pogadanki dotyczące zachowań prozdrowotnych, profilaktyki zdrowia, zasad racjonalnego odżywiania. Nabywanie umiejętności praktycznych, takich jak orientacja w przestrzeni i terenie, gospodarowanie czasem czy planowanie działań dnia codziennego. Uczestnicy będą rozwijać i doskonalić kompetencje kulinarne oraz społeczne, co pozwoli im w większym stopniu usamodzielnić się, wzmacniając poczucie własnej wartości, sprawstwa i odpowiedzialności. Regularny udział w zajęciach pozytywnie wpłynie na nastrój, rozwinięcie umiejętności współpracy, poczucie estetyki oraz szacunek do własnej i cudzej pracy.</p>

			<p>2. Trening budżetowy Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie; prelekcje, dyskusje, instruktaż, metody praktyczne – wyjście do miasta na zakupy, do banku</p>	<p>Minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>W ramach treningu budżetowego uczestnicy uczą się racjonalnego gospodarowania pieniędzmi oraz poznają ich wartość. Doskonają umiejętność planowania wydatków, przygotowywania list zakupów i dokonywania świadomych wyborów konsumenckich. Uczą się rozpoznawania cen, przydatności artykułów do spożycia oraz orientacji w ofertach i promocjach. Zajęcia obejmują również naukę rozpoznawania nominalów pieniężnych, obliczania kosztów, zakładania kont bankowych oraz podstaw oszczędzania. Poruszone są tematy związane z bezpiecznymi zachowaniami podczas zakupów – np. reklamacje czy zwroty wadliwego towaru. Nabyte umiejętności pozwalają uczestnikom kontrolować własne wydatki, unikać nadmiernego konsumpcjonizmu i świadomie planować budżet. Uczestnicy uczą się czerpać satysfakcję z odpowiedzialnego gospodarowania pieniędzmi, co sprzyja wzmocnieniu ich samodzielności i poczucia sprawczości w codziennym życiu.</p>
		<p>3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, wykład</p>	<p>Praca ciągła, trening odbywa się codziennie zgodnie z indywidualnymi predyspozycjami oraz zgodnie z Kalendarzem Imprez</p>	<p>Członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>Celem treningu jest zachęcenie uczestników do aktywnego, twórczego i społecznie angażującego spędzania czasu wolnego, rozwijania zainteresowań oraz umiejętności współpracy i samodzielnego organizowania wypoczynku. Zajęcia obejmują:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizację i udział w wydarzeniach integracyjnych zgodnie z Kalendarzem Imprez, • naukę planowania i racjonalnego wykorzystania czasu wolnego, • rozwijanie aktywnych form spędzania czasu (spacery, gry zespołowe, zajęcia sportowe, taneczne, rekreacyjne), • wzbogacanie oferty o nowe doświadczenia kulturowe (kino, teatr, muzeum, kawiarnia), 	

			<ul style="list-style-type: none"> • wdrażanie różnych form aktywności: biblioterapia, muzykoterapia, gry i spotkania towarzyskie (z osobami z ŚDS, sąsiadami, rodziną), •zebrania społeczności, pogadanki, •panele dyskusyjne, •indywidualne rozmowy z terapeutami, •zajęcia edukacyjne – podtrzymywanie i rozwijanie wiedzy ogólnej, •nauka czytania, pisanie, liczenia i słuchania ze zrozumieniem. <p>Rezultaty działań:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwiększenie satysfakcji z posiadanego czasu wolnego, • doskonalenie umiejętności wyboru aktywności dopasowanych do zainteresowań i możliwości, • integracja grupowa i wzajemne wsparcie, • rozwijanie umiejętności planowania i organizacji czasu, • wzmocnienie poczucia samodzielności i sprawczości, • utrwalanie umiejętności komunikacji, współpracy i czytania ze zrozumieniem 		
		<p>4. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów</p> <p>Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie, metody praktyczne, burza mózgów, pogadanka, dyskusja, praca z książką</p>	Praca ciągła	Terapeuta, pedagog	<p>Celem treningu jest rozwijanie kompetencji społecznych uczestników oraz doskonalenie umiejętności rozwiązywania trudnych sytuacji w relacjach z innymi. Zajęcia mają na celu kształtowanie pozytywnych postaw, umiejętności komunikacji, współpracy, asertywności i empatii. Uczestnicy uczą się rozpoznawać i nazywać emocje, wyrażać potrzeby w sposób konstruktywny, a także radzić sobie ze stresem, konfliktami i sytuacjami kryzysowymi. Poruszone tematy obejmują m.in. komunikację niewerbalną, aktywne słuchanie, rozwiązywanie problemów interpersonalnych, udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej. Regularny udział w treningu sprzyja integracji grupy oraz budowaniu atmosfery wzajemnego zaufania i wsparcia. Zdobyte umiejętności interpersonalne pomagają uczestnikom w codziennych kontaktach — w sklepie, urzędzie, środkach komunikacji publicznej czy instytucjach kultury</p>

				<p>— wzmacniając ich samodzielność i poczucie bezpieczeństwa społecznego. Trening sprzyja również zmniejszeniu poczucia izolacji, poprawie samooceny i jakości relacji interpersonalnych zarówno w środowisku ośrodka, jak i poza nim.</p> <p>Trening umiejętności komunikacyjnych ma na celu rozwijanie i doskonalenie sposobów porozumiewania się uczestników z otoczeniem, zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych. Zajęcia uczą prawidłowego formułowania myśli, wyrażania emocji i potrzeb w sposób zrozumiały i adekwatny do sytuacji.</p> <p>Podczas zajęć uczestnicy uczą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktywnego słuchania i udzielania informacji zwrotnych, • prowadzenia rozmów w sposób kulturalny i spokojny, • wyrażania opinii i emocji z poszanowaniem drugiej osoby, • reagowania na komunikaty innych ludzi, • rozumienia przekazów niewerbalnych (mimika, gesty, ton głosu). <p>Ćwiczenia rozwijają pewność siebie, umiejętność nawiązywania i podtrzymywania kontaktu, a także wspierają budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby. Uczestnicy uczą się bez lęku zabierać głos, formułować prośby i potrzeby, a także rozwiązywać nieporozumienia w sposób spokojny i konstruktywny. Efektem treningu jest poprawa jakości komunikacji w relacjach społecznych, większa otwartość, empatia i umiejętność współpracy — co przekłada się na lepsze funkcjonowanie zarówno w Domu, jak i poza nim.</p>	
			<p>5. Trening umiejętności komunikacyjnych Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie. Trening realizowany z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów komunikacji – m.in. rysunków, wyrazów, gestów naturalnych, ćwiczeń mimicznych, zabaw integracyjnych i gier komunikacyjnych</p>	<p>Minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>Terapeuta, pedagog</p>

	<p>6. Terapia zajęciowa w ramach, której codziennie działają pracownicy:</p> <p>a) Pracownia gospodarstwa domowego (Zajęcia prowadzone w grupach)</p>	<p>Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>Terapeuta, terapeuta zajęciowy, opiekun</p>	<p>Celem zajęć w pracowni gospodarstwa domowego jest rozwijanie praktycznych umiejętności życiowych uczestników oraz kształtowanie samodzielności w codziennym funkcjonowaniu.</p> <p>Podopieczni uczą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • planowania zakupów i racjonalnego gospodarowania budżetem, • układania jadłospisów i przygotowywania posiłków, • zasad higienicznego przechowywania żywności, • korzystania z urządzeń gospodarstwa domowego (kuchenka, piekarnik, pralka, zmywarka, toster itp.), • utrzymywania porządku i dbałości o otoczenie. <p>W ramach zajęć uczestnicy poznają przepisy kulinarne, uczą się przyrządzania potraw na różne okazje (np. święta, spotkania integracyjne, uroczystości okolicznościowe) oraz doskonalią umiejętności współpracy w grupie. Istotnym elementem terapii jest nauka organizacji życia domowego – pranie, sprzątanie, prasowanie, dbałość o kulturę osobistą i estetykę otoczenia. Zajęcia uczą odpowiedzialności, gospodarności i rozwagi w podejmowaniu decyzji zakupowych, co wpływa na wzmocnienie poczucia samodzielności i zaradności życiowej. W ciągu roku planowane są również warsztaty kulinarne i konkursy tematyczne, mające na celu utrwalanie zdobytych umiejętności oraz budowanie poczucia sprawczości i satysfakcji z własnej pracy.</p>
--	---	--	--	--

	<p>b) Pracownia plastyczna (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie; metody praktyczne)</p>	<p>Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>Terapeuta zajęciowy, terapeuta, opiekun</p>	<p>W pracowni plastycznej uczestnicy rozwijają wrażliwość estetyczną, wyobraźnię i sprawność manualną poprzez różnorodne działania artystyczne. Do pracy wykorzystywane są m.in. kredki (ołówkowe, świecowe, pastele), farby (plakatowe, akwarelowe, akrylowe, olejne, witrazowe), papier kolorowy i samoprzylepny, plastelina, glina, masa solna, bibuła, tkaniny, wstążki, wełna, kamienie, nasiona, suszone kwiaty i inne materiały dekoracyjne. Podczas zajęć uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczą się posługiwania narzędziami i materiałami plastycznymi, • doskonalą koordynację wzrokowo-ruchową i zdolności manualne, • rozwijają postrzeganie, koncentrację, cierpliwość i poczucie estetyki, • uczą się łączenia kolorów i kompozycji, • poznają różnorodne techniki plastyczne (malarstwo, rysunek, kolaż, decoupage, witraż, papieroplastyka), • tworzą prace okolicznościowe, kartki, dekoracje świąteczne, ozdoby tematyczne i elementy scenografii teatralnych. <p>Zajęcia mają na celu także wzmocnienie samooceny i poczucia sprawności – każda wykonana praca staje się dla uczestnika źródłem satysfakcji i dumy. Uczestnicy angażują się w przygotowywanie wystaw, upominków i dekoracji ośrodka, co dodatkowo sprzyja integracji oraz rozwijaniu umiejętności współpracy. Efektem zajęć jest rozwój kreatywności, zdolności manualnych i wrażliwości artystycznej. Praca plastyczna wpływa również na odprężenie psychiczne – pomaga obniżyć napięcie, wycisza i wprowadza w stan relaksu, wspierając</p>
--	--	--	--	--

	<p>c) Pracownia komputerowa (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>Opiekun</p>	<p>tym samym proces terapii.</p> <p>Zajęcia w pracowni komputerowej prowadzone są z wykorzystaniem różnorodnych metod i form pracy, dostosowanych indywidualnie do możliwości i poziomu umiejętności uczestników. Celem zajęć jest rozwijanie kompetencji cyfrowych, manualnych oraz poznawczych, a także wspieranie samodzielności i pewności siebie w korzystaniu z nowoczesnych technologii.</p> <p>Uczestnicy uczą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • praktycznej obsługi komputera i urządzeń peryferyjnych (drukarka, aparat cyfrowy, skaner), • podstaw systemu operacyjnego i programów użytkowych, • tworzenia i edycji prostych dokumentów tekstowych, grafik i prezentacji, • korzystania z internetu i wyszukiwarek w sposób bezpieczny i świadomy, • obsługi poczty elektronicznej, komunikatorów i portali społecznościowych, • pisania na klawiaturze, rozwijając przy tym koordynację wzrokowo-ruchową i sprawność manualną. <p>Zajęcia mają również charakter poznawczy i terapeutyczny — rozwijają koncentrację, pamięć, logiczne myślenie, wyobraźnię oraz zdolność rozwiązywania problemów. Komputer stanowi nie tylko narzędzie edukacji, ale także formę rozrywki i relaksu, wspomagając proces redukcji napięcia i poprawy nastroju.</p> <p>Rezultatem pracy w pracowni komputerowej jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nabycie i doskonalenie umiejętności obsługi komputera, • rozwój kompetencji cyfrowych potrzebnych w życiu codziennym, • wzrost samodzielności i zaradności życiowej,
--	---	--	----------------	---

	<p>d) Pracownia rehabilitacyjna (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie, metody praktyczne)</p>	<p>Praca ciągła, zajęcia odbywają się codziennie</p>	<p>terapeuta wspomagany przez opiekuna, instruktora klubu sportowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie współdziałania w grupie, • wzmocnienie poczucia sprawczości i przynależności społecznej, • zmniejszenie poczucia wykluczenia cyfrowego. <p>Zajęcia w pracowni rehabilitacyjnej mają na celu utrzymanie i doskonalenie sprawności fizycznej uczestników oraz poprawę ich ogólnej kondycji psychofizycznej. Uczestnicy biorą udział w różnorodnych ćwiczeniach ruchowych, dostosowanych do ich indywidualnych możliwości i potrzeb zdrowotnych. Program obejmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia korekcyjne, ogólnousprawniające, manualne, relaksacyjne i oddechowe, • zajęcia przy muzyce z elementami choreografii i rytmiki, • gry i zabawy ruchowe, • spacer, ćwiczenia na świeżym powietrzu, zajęcia sportowo-rekreacyjne. <p>Celem zajęć jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poprawa ogólnej sprawności ruchowej i koordynacji, • wzmocnienie mięśni i stawów, • usprawnianie motoryki dużej i małej, • rozładowanie napięcia emocjonalnego i stresu, • poprawa samopoczucia i nastroju, • rozwijanie samodzielności i aktywności życiowej, • przeciwdziałanie osłabieniu i zanikowi mięśni, • przygotowanie do udziału w zawodach sportowych i wydarzeniach rekreacyjnych. <p>Zajęcia odbywają się codziennie, a co najmniej raz w tygodniu prowadzone są treningi sportowo-rekreacyjne przez instruktora klubu sportowego lub trenera. Efektem pracy w pracowni rehabilitacyjnej jest zwiększenie</p>
--	--	--	--	---

	<p>d) Pracownia stolarsko - modelarska (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>Praca ciągła, minimum 3razy w tygodniu</p>	<p>Opiekun, terapeuta zajęciowy</p>	<p>wydolności organizmu, poprawa koordynacji, równowagi i orientacji przestrzennej, a także wzmocnienie wiary we własne możliwości. Regularna aktywność ruchowa sprzyja poprawie nastroju, zmniejszeniu napięcia psychicznego oraz budowaniu zdrowych nawyków prozdrowotnych.</p> <p>Zajęcia w pracowni stolarsko-modelarskiej mają na celu rozwijanie zdolności manualnych, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz kreatywności uczestników poprzez praktyczne działania z wykorzystaniem drewna i innych materiałów.</p> <p>Uczestnicy uczą się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podstaw obróbki drewna i bezpiecznego posługiwania się narzędziami stolarskimi, • wykonywania prostych przedmiotów użytkowych i dekoracyjnych (ramek na zdjęcia, półek, karmników dla ptaków, domków dla owadów, doniczek, ozdób świątecznych itp.), • prostych napraw i czynności technicznych (np. wymiana zamków, drobne prace konserwacyjne), • obsługi podstawowych elektronarzędzi, • zasad bezpieczeństwa i organizacji stanowiska pracy. <p>Zajęcia kształtują dokładność, cierpliwość i odpowiedzialność, a także wzmacniają poczucie sprawczości i satysfakcji z efektów własnej pracy. Uczestnicy uczą się współpracy w grupie, planowania kolejnych etapów pracy oraz rozwijają umiejętność samodzielnego rozwiązywania problemów technicznych. W ramach zajęć uczestnicy wykonują także prace na potrzeby ośrodka – elementy dekoracyjne, drobne naprawy czy rekwizyty do wydarzeń kulturalnych.</p>
--	--	---	-------------------------------------	--

		<p>e) Pracownia fotograficzna -filmowa (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>Minimum 2 razy w tygodniu</p>	<p>Wytworzone przedmioty często wykorzystywane są jako ozdoby, nagrody w konkursach lub upominki okolicznościowe. Efektem pracy w pracowni jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozwój zdolności technicznych i manualnych, • wzmocnienie koncentracji, precyzji i cierpliwości, • nabycie nawyków bezpiecznej pracy z narzędziami, • podniesienie poczucia własnej wartości i samodzielności, • rozwijanie umiejętności przydatnych w codziennym życiu i ewentualnej pracy zawodowej. <p>Pracownia stolarsko-modelarska daje uczestnikom możliwość twórczego działania, realizowania swoich pomysłów i doświadczenia dumy z efektów pracy własnych rąk.</p> <p>Realizowanie zakupów na potrzeby przeprowadzenia warsztatów stolarsko-modelarskich przy zaangażowaniu uczestników, pomoże imw przyszłości przy doborze materiałów zakupywanych przez uczestników poza działalnością ośrodka.</p> <p>Celem zajęć w pracowni fotograficzno-filmowej jest rozwijanie pasji i zainteresowań uczestników, a także wzmacnianie ich pozytywnego funkcjonowania w środowisku lokalnym poprzez działania twórcze i dokumentacyjne. Podczas zajęć uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczą się obsługi aparatów fotograficznych, kamer i sprzętu multimedialnego, • poznają podstawy fotografii, kompozycji i kadrowania, • wykonują sesje tematyczne i plenerowe, • przygotowują reportaże fotograficzne i krótkie filmy dokumentujące wydarzenia z życia ośrodka, miasta i powiatu, • tworzą albumy, prezentacje multimedialne i kalendarze
				<p>Opiekun terapeuta</p>

		<p>g) Pracownia ceramiczna (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>Praca min.3 razy w tygodniu</p>	<p>Terapeuta zajęciowy terapeuta, opiekun,</p>	<p>fotograficzne.</p> <p>Zajęcia rozwijają kreatywność, wyczucie estetyki i wrażliwość na otaczający świat. Uczestnicy uczą się współpracy w grupie, planowania pracy oraz selekcji materiałów. Efektem działań jest wzrost kompetencji cyfrowych, poczucia sprawczości i satysfakcji z możliwości pokazania własnych osiągnięć w formie artystycznej i nowoczesnej. Pracownia fotograficzno-filmowa sprzyja również integracji społecznej i promocji pozytywnego wizerunku uczestników w środowisku lokalnym.</p> <p>Zajęcia w pracowni ceramicznej umożliwiają uczestnikom rozwijanie twórczości, wyobraźni oraz wrażliwości artystycznej poprzez kontakt z gliną i proces tworzenia. Dzięki wyposażeniu pracowni w piec do wypalania gliny uczestnicy mogą samodzielnie realizować swoje projekty od etapu formowania po końcowe szklwienie.</p> <p>Podczas zajęć uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznają techniki modelowania i zdobienia ceramiki, • uczą się wykorzystywać narzędzia i materiały ceramiczne, • rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową i sprawność manualną, • uczą się cierpliwości, koncentracji i dokładności, • tworzą prace użytkowe i dekoracyjne (misy, wazony, figurki, ozdoby świąteczne). <p>Praca z gliną ma również wymiar terapeutyczny – sprzyja wyciszeniu, redukcji napięcia emocjonalnego i wzmacnianiu wiary we własne możliwości. Zajęcia pomagają w rozwijaniu ekspresji twórczej i umożliwiają</p>
--	--	--	------------------------------------	--	--

		<p>h) Pracownia polisensoryczna (Zajęcia prowadzone indywidualnie)</p>	<p>Praca ciągła, minimum 3 razy w tygodniu</p>	<p>Terapeuta</p>	<p>wyrażanie emocji w sposób niewerbalny. Efektem terapii jest poprawa samopoczucia, wzrost samooceny i poczucia sprawczości, a także rozwój wrażliwości estetycznej i motywacji do dalszego działania.</p> <p>Pracownia polisensoryczna jest miejscem, w którym uczestnicy mają możliwość stymulowania i rozwijania zmysłów poprzez oddziaływanie różnorodnymi bodźcami: wzrokowymi, słuchowymi, dotykowymi, zapachowymi i ruchowymi. Zajęcia odbywają się w specjalnie przygotowanym, bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu, sprzyjającym relaksacji oraz wyciszeniu emocjonalnemu. Podczas zajęć uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doświadczają różnorodnych wrażeń sensorycznych z wykorzystaniem światła, dźwięku, zapachu i faktur, • uczą się rozpoznawania bodźców i reagowania na nie w sposób adekwatny, • ćwiczą koncentrację, uwagę i orientację w przestrzeni, • rozwijają świadomość własnego ciała oraz poczucie bezpieczeństwa, • uczą się relaksu i sposobów radzenia sobie z napięciem psychicznym. <p>Zajęcia mają charakter terapeutyczny i profilaktyczny — wspierają proces integracji sensorycznej, pomagają w redukcji stresu, a także w poprawie samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. Dzięki odpowiednio dobranym technikom i spokojnemu rytmowi pracy uczestnicy odzyskują równowagę, poprawiają zdolność koncentracji, regulują emocje oraz wzmacniają zaufanie do siebie i otoczenia.</p> <p>Efektem pracy w pracowni polisensorycznej jest:</p>
--	--	---	--	------------------	---

	<p>i) Pracownia hortiterapii (ogrodoterapia) (Zajęcia prowadzone w grupach i indywidualnie)</p>	<p>Praca min. 2 razy w tygodniu</p>	<p>Terapeuta zajęciowy, opiekun</p>	<ul style="list-style-type: none"> • obniżenie napięcia emocjonalnego, • poprawa zdolności skupienia i wyciszenia, • rozwój percepcji zmysłowej i świadomości ciała, • wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa i stabilności emocjonalnej, • poprawa relacji uczestnika z otoczeniem poprzez lepsze rozumienie własnych reakcji i potrzeb. <p>Zajęcia w pracowni hortiterapii wykorzystują terapeutyczny wpływ przyrody na człowieka. Celem jest poprawa samopoczucia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego uczestników poprzez bezpośredni kontakt z naturą i czynne uczestnictwo w pielęgnacji roślin. Podczas zajęć uczestnicy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczą się sadzenia, przesadzania i pielęgnacji roślin ozdobnych oraz użytkowych, • poznają zasady uprawy warzyw, ziół i kwiatów, • pracują na świeżym powietrzu na terenie zielonym przy ośrodku, • tworzą kompozycje kwiatowe, bukiety oraz ozdoby z roślin żywych i suszonych, • przygotowują dekoracje okolicznościowe i elementy wystroju ośrodka. <p>Zajęcia mają działanie relaksacyjne, wyciszające i uspokajające. Kontakt z zielenią i przyrodą sprzyja redukcji napięcia nerwowego, poprawia nastrój oraz koncentrację uwagi. Hortiterapia wspomaga rozwój sprawności manualnej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej. Praca z roślinami uczy cierpliwości, systematyczności i odpowiedzialności, a także wzmacnia poczucie sprawczości oraz wiary we własne możliwości. W okresie wiosenno-letnim</p>
--	--	-------------------------------------	-------------------------------------	--

				<p>możliwości, budowanie poczucia własnej wartości. Wsparcie psychologiczne dla rodzin uczestników.</p> <p>Uczestnik będzie miał zapewnioną pomoc i wsparcie psychiatry, co przyczyni się do poprawy nastroju uczestników, zniweluje lęki i niepokój, smutek i przygnębienie, a także inne stany emocjonalne itp.</p>
			<p>Psychiatra</p>	<p>Celem pracy pedagoga jest niesienie pomocy uczestnikom Domu ujawniającym różnego rodzaju nieprawidłowości rozwoju i zachowania; korygowanie poprzez odpowiednie oddziaływania prowadzące do jak najpełniejszego, wszechstronnego rozwoju umysłowego, psychicznego i społecznego.</p> <p>W ramach zajęć pedagog przeprowadzać będzie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nauczanie dydaktyczne (np. nauka czytania i pisanie) i wychowawcze (np. kształtowanie pożądanых cech osobowości, odpowiednich form zachowania); • utrwalanie podstawowych sprawności potrzebnych w życiu codziennym (np. rozpoznawanie i nazywanie dni tygodnia, miesięcy, pór roku, prawa i lewa strona, odczytywanie godzin na zegarze, liczenie); • wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach; • rozmowy indywidualne (motywowanie do wyjścia na zewnątrz, kształtowanie postaw sprzyjających poprawie funkcjonowania w otoczeniu, uświadamianie celowości podejmowanych działań, zachęcanie do pracy nad własnym warsztatem,
			<p>Spotkania indywidualne 1 raz w miesiącu</p>	
			<p>Zajęcia indywidualne według potrzeb i zajęcia grupowe</p>	
			<p>9. Poradnictwo psychiatryczne</p>	
			<p>10. Poradnictwo/ zajęcia z pedagogiem</p>	

				<p>praca nad zwiększaniem samodzielności, usprawnianie sposobów komunikowania się w grupie, otoczeniu).</p> <p>Pedagog poprowadzi pracę w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -treningu budżetowego i treningu umiejętności spędzania czasu wolnego, uczestnicy poznawac będą różnorodne formy spędzania wolnego czasu, wycieczki i wyjazdy krajoznawcze, zwiedzanie zabytków, zawody sportowe, występy i pokazy artystyczne; wdrażanie i aktywizowanie w zakresie różnych form: gry towarzyskie i spacery itp.; - trening umiejętności społecznych i interpersonalnych, w ramach którego uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, aktywnego słuchania, asertywności, uczą się odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, rozwiązywania problemów. <p>Ponadto w zakresie zadań pedagoga będzie prowadzenie zebrań społeczności Domu pod nieobecność Dyrektora ośrodka, które na celu mają naukę werbalizowania swoich potrzeb, pracy nad właściwym wyrażaniem swoich emocji, a także doskonaleniem swoich kompetencji psychospołecznych, które mogą być przez nich w pełni wykorzystywane. W czasie zebrania omawiane są sprawy i problemy zgłaszane na bieżąco przez uczestników. Podczas spotkania dyskusji podlegają reguły współżycia w grupie, pokonywanie codziennych trudności, decydowanie o sposobie spędzania czasu wolnego. Standardem jest dążenie do jak największej otwartości i naturalności tak, aby relacje w grupie były autentyczne i prawdziwe.</p> <p>Powyższe zajęcia pomogą uczestnikom w</p>
--	--	--	--	---

				<p>funkcjonowaniu w życiu społecznym. Przystosowana wiedza przełożą się na praktyczne umiejętności radzenia sobie w wielu życiowych sytuacjach.</p> <p>Terapia logopedyczna ma na celu korygowanie niewłaściwej mowy. Zakres zajęć logopedycznych obejmuje głównie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykrywanie i usuwanie wad wymowy; - kształtowanie prawidłowej wymowy poprzez korygowanie zaburzeń; - stymulowanie opóźnionego rozwoju mowy; - doskonalenie mowy już ukształtowanej; - usprawnianie motoryki narządów mowy; - wyrabianie poczucia rytmu; - rozwijanie mowy zdaniowej i powieściowej; - kształcenie umiejętności słuchania; - rozwijanie i doskonalenie artykulacji; - podnoszenie sprawności w zakresie motoryki dużej i małej. <p>Terapia logopedyczna pomoże skorygować wady wymowy na możliwym do przeprowadzenia poziomie dla uczestnika, co może mieć pozytywne odzwierciedlenie w życiu społecznym danej osoby.</p>
			<p>Logopeda wspierany zespołem wspierającym -aktywizującym</p>	
		<p>Praca ciągła zajęcia odbywają się min. 1 raz w tygodniu</p>		
		<p>11. Terapia logopedyczna</p>		

	<p>12. Dogoterapia dla uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną w ramach Programu „Za Życiem”</p>	<p>Minimum 1 raz w tygodniu</p>	<p>Przewodnik psa terapeutę</p>	<p>Podczas zajęć wykonuje się wiele ćwiczeń i zabaw, które mają służyć podstawowemu celowi dogoterapii, czyli wszechstronnemu rozwojowi podopiecznego. Dogoterapia oddziałuje na sferę emocjonalną uczestnika przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przełamanie bariery niepewności przed kontaktem z psem; - akceptowanie obecności psa w bliskim otoczeniu; - eliminowanie agresji i autoagresji; - kształtowanie pozytywnych emocji; - rozwój empatii i poprawę samooceny. <p>Zajęcia z udziałem psa mają również na celu rozwijanie sfery umysłowej uczestnika terapii. Wpływają na koncentrację uwagi, rozwój mowy i funkcji poznawczych, pobudzają zmysł wzroku, słuchu, dotyku i węchu.</p> <p>Osoby biorące udział w zajęciach uczą się określania związków przyczynowo-skutkowych, rozpoznawania kolorów i kształtów, różnic i podobieństw.</p> <p>Dzięki nawiązaniu i pogłębieniu kontaktu z psem osoba niepełnosprawna czuje się pewniej we własnym środowisku, łatwiej nawiązuje kontakty społeczne, poprawia komunikację, zdobywa nowych przyjaciół.</p> <p>Efekty terapeutyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pokonanie lęku przed psami; • zwiększenie poczucia bezpieczeństwa; • zwiększenie chęci i motywacji do ćwiczeń; • poprawa sprawności ruchowej i motorycznej; • poprawa funkcji manipulacyjnych;
--	---	-------------------------------------	-------------------------------------	---

					<p>Hipoterapia to metoda rehabilitacji psychoruchowej, która odbywa się przy udziale koni. Ma zastosowanie w każdym wieku, wykorzystywana jest między innymi w rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Dzięki hipoterapii uczestnikom ośrodka może być łatwiej pokonywać lęki, budować więzi, wyrażać swoje emocje i komunikować się ze światem. Rehabilitacja poprzez hipoterapię pomaga zmagającym się z autyzmem, zespołem Downa czy porażeniem mózgowym, ale także z nieprawidłowym wzorcem chodu czy po amputacjach.</p>	Instruktor rekreacji ruchowej specjalizacja hipoterapia			
	<p>13. Hipoterapia dla uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną w ramach Programu „Za Życiem”</p>	Wyjazd do stadninę koni							
	<p>14. Wyjazdowe spotkania integracyjne, przeglądy i festiwale twórczości osób niepełnosprawnych</p>	Cały rok – zgodnie z kalendarzem imprez a także zaproszeniami innych ośrodków (w niektórych przypadkach z możliwością uczestnictwa członków rodzin)							
	<p>15. Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych</p>	Cały rok – zgodnie z kalendarzem imprez (w niektórych przypadkach z możliwością							

			uczestnictwa członków rodzin)	<p>Luty</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabawa Walentynkowa; • II Turniej w „Warcaby” – rywalizacja pomiędzy uczestnikami; • Tłusty Czwartek – pieczenie pączków; • Obchody urodzin uczestników; <p>Marzec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obchody Dnia Kobiet i Mężczyzn; • Pierwszy Dzień Wiosny – grill integracyjny; • Obchody urodzin uczestników; <p>Kwiecień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Śniadanie Wielkanocne; • Konkurs na najładniejszą ozdobę wielkanocną; • Widowisko muzyczne z udziałem uczestników; • Grupa wsparcia dla rodzin i opiekunów; • Obchody urodzin uczestników; <p>Maj</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rocznica Konstytucji 3 Maja i Święto Polskiej Flagi, rola symboli narodowych – patriotyczne warsztaty o charakterze edukacyjnym; • Dni Otwarte PDS; • Obchody urodzin uczestników;
--	--	--	-------------------------------	---

Czerwiec				
<ul style="list-style-type: none"> • V Integracyjny Konkurs Kulinarny „Rozsmakowani w powiecie białogardzkim”; • Wyjazd na Pielgrzymkę Osób Niepełnosprawnych do Skrzatusza; • Obchody urodzin uczestników; 				
Lipiec				
<ul style="list-style-type: none"> • Turniej Umiejętności Dnia Codziennego; • Letni wyjazd w ramach zajęć integracyjnych; • Wyjazdy rekreacyjne nad morze; • Obchody urodzin uczestników; 				
Sierpień				
<ul style="list-style-type: none"> • Zamknięcie Ośrodka na okres 10 dni roboczych od 3 sierpnia do 14 sierpnia 2026 r., po uprzednim zasięgnięciu opinii uczestników lub ich opiekunów, a także po uprzednim poinformowaniu, z dwutygodniowym wyprzedzeniem, jednostki prowadzącej lub jednostki zlecającej oraz wydziału właściwego do spraw pomocy społecznej odpowiedniego urzędu wojewódzkiego; • Wyjazdy rekreacyjne nad morze; • Turniej gry w bilard; • Obchody urodzin uczestników; 				

Wrzesień																																																																																																																														

					<p>Stała współpraca z rodziną uczestnika w realizacji indywidualnych planów terapeutycznych. Wspieranie rodzin w codziennym funkcjonowaniu i w radzeniu sobie z trudnościami wynikającymi z niepełnosprawności bliskiej osoby. Udzielanie pomocy w zakresie konsultacji lekarskich, organizacyjnych i wychowawczych, a także wzmocnianie więzi rodzinnych poprzez wspólne działania na rzecz uczestnika. Efektem współpracy jest zwiększenie skuteczności oddziaływań terapeutycznych oraz stworzenie spójnego systemu wsparcia w środowisku rodzinnym i domowym.</p>
			Wg potrzeb	Pracownik socjalny, psycholog, pedagog, dyrektor	<p>Zacieśnianie współpracy z instytucjami i organizacjami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami w celu zapewnienia kompleksowej pomocy uczestnikom. Działania obejmują m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • współpracę z PCPR, MOPS, GOPS, ZUS, PFRON, Urzędem Miasta i organizacjami pozarządowymi, • pomoc w uzyskiwaniu świadczeń, dofinansowań, pomocy rzeczowej i finansowej, • wsparcie w procesie rehabilitacji społecznej i zawodowej, • współorganizowanie inicjatyw integracyjnych i edukacyjnych. <p>Efektem współpracy jest zwiększenie dostępności do usług i programów wsparcia oraz wzmocnienie samodzielności uczestników.</p>
			Wg potrzeb	Pracownik socjalny	<p>Zacieśnianie współpracy z instytucjami i organizacjami wspierającymi osoby z niepełnosprawnościami w celu zapewnienia kompleksowej pomocy uczestnikom. Działania obejmują m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • współpracę z PCPR, MOPS, GOPS, ZUS, PFRON, Urzędem Miasta i organizacjami pozarządowymi, • pomoc w uzyskiwaniu świadczeń, dofinansowań, pomocy rzeczowej i finansowej, • wsparcie w procesie rehabilitacji społecznej i zawodowej, • współorganizowanie inicjatyw integracyjnych i edukacyjnych. <p>Efektem współpracy jest zwiększenie dostępności do usług i programów wsparcia oraz wzmocnienie samodzielności uczestników.</p>
			Wg potrzeb	Pracownik socjalny	<p>Utrzymywanie kontaktu z byłymi uczestnikami w celu monitorowania efektów terapeutycznych i udzielania doraźnego wsparcia. Prowadzenie ewidencji odwiedzin</p>

				<p>oraz działań integracyjnych, mających na celu podtrzymywanie więzi z ośrodkiem. Działania te sprzyjają utrwaleniu pozytywnych postaw, podtrzymaniu samodzielności oraz integracji społecznej byłych uczestników.</p>
<p>19. Indywidualne rozmowy z pracownikami ośrodka.</p>	<p>Terapia indywidualna wg potrzeb</p>	<p>Członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p>	<p>Prowadzenie rozmów wspierających dotyczących codziennych trudności, emocji i relacji społecznych uczestników. Udzielanie indywidualnego poradnictwa w zakresie rozwiązywania problemów życiowych, radzenia sobie ze stresem, konfliktami oraz planowania działań dnia codziennego. Efektem rozmów jest poprawa samopoczucia uczestników, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej.</p>	
<p>20. Spotkania w ramach grup wsparcia</p>	<p>Terapia grupowa, 1 raz w tygodniu (spotkania społeczności domu)</p> <p>Spotkania 1 raz na kwartał</p>	<p>Członkowie zespołu wspierającego -aktywizującego</p> <p>Dyrektor, Psycholog, Pedagog pozostali członkowie zespołu wspierającego aktywizującego</p>	<p>Rozmowy dotyczące różnego rodzaju problemów życia codziennego, wzajemne wsparcie uczestników, integracja z uczestnikami i kadrą ośrodka.</p> <p>Celem spotkań w ramach grup wsparcia jest wzajemna pomoc emocjonalna, wymiana doświadczeń oraz wzmacnianie poczucia wspólnoty wśród uczestników i ich rodzin.</p> <p>Spotkania z rodzinami/opiekunami mają na celu pogłębienie współpracy, omówienie postępów uczestników, wspólne poszukiwanie sposobów wsparcia w sytuacjach trudnych oraz wzmacnianie relacji rodzinnych. Efektem prowadzenia grup wsparcia jest: • poprawa samopoczucia uczestników, • zwiększenie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie z</p>	

					emocjami, • lepsze zrozumienie potrzeb osób z niepełnosprawnościami przez ich bliskich, • budowanie atmosfery zaufania, bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia.
II.	Organizacja Domu	1.Koordinowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierającego – aktywizującego, kontrola realizacji indywidualnych planów postępowania wspierającego-aktywizującego	Praca ciągła	Dyrektor	Nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno-Kulturalnego w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu świadczonych usług. Monitorowanie jakości pracy zespołu terapeutycznego, bieżące reagowanie na potrzeby uczestników oraz wspieranie pracowników w realizacji rocznych planów zajęć.
		2.Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy (roczne plany)	Według terminów	Dyrektor	Planowanie pracy ośrodka na dany rok, ustalenie priorytetów i harmonogramu działań, ich systematyzacja i konkretne rozłożenie w czasie. Opracowanie rocznych planów pracy, sprawozdań oraz dokumentacji z działalności Domu w oparciu o obowiązujące wytyczne i potrzeby środowiska.
		3.Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu	Praca ciągła	Dyrektor	Zapewnienie uczestnikom odpowiednich warunków higienicznych i bezpieczeństwa na terenie ośrodka. Monitorowanie potrzeb w tym zakresie, podejmowanie działań profilaktycznych, reagowanie na bieżące problemy oraz współpraca z odpowiednimi służbami i instytucjami w celu utrzymania wysokich standardów bezpieczeństwa i higieny.
		4.Dbanie o właściwy	Praca ciągła	Dyrektor	Utrzymywanie wysokiego standardu świadczonych usług

				oraz stałe doskonalenie oferty terapeutycznej i organizacyjnej Domu. Dążenie do rozwoju placówki poprzez wprowadzanie nowych form terapii, działań integracyjnych i edukacyjnych dostosowanych do potrzeb uczestników.
		Raz na pół roku	Dyrektor	Podnoszenie kwalifikacji pracowników poprzez udział w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych. Wymiana doświadczeń między placówkami, wdrażanie nowych metod pracy i rozwiązań praktycznych, zwiększających efektywność działań terapeutycznych i opiekuńczych.
		Praca ciągła	Dyrektor Wojewoda Zachodnio- pomorski Zarząd Powiatu	Bieżące doposażanie pracowni terapeutycznych i pomieszczeń ośrodka w celu utrzymania oraz podnoszenia obowiązujących standardów pracy. Dostosowywanie wyposażenia do aktualnych potrzeb uczestników oraz wymagań wynikających z przepisów dotyczących funkcjonowania Środowiskowych Domów Samopomocy.

Celem działalności Powiatowego Domu Samopomocy Centrum Rehabilitacyjno- Kulturalnego w Białogardzie jest osiągnięcie przez osoby korzystające z usług Domu umiejętności jak najbardziej samodzielniego pełnienia ról życiowych i społecznych.

Dom przeznaczony jest dla 60 osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

Typ A– dla osób przewlekle chorych psychicznie,

Typ B– dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

mających poważne trudności w życiu codziennym, wymagającym pomocy i opieki niezbędnej do życia w środowisku rodzinnym i społecznym i jednocześnie wymagającym wsparcia i postępowania rehabilitacyjnego z terenu powiatu białogardzkiego.

Opracowała:

