

**UCHWAŁA NR CCLXXIV/120/26  
ZARZĄDU POWIATU OTWOCKIEGO**

z dnia 11 marca 2026 r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na 2026 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku**

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1684) 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) uchwala się, co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy na rok 2026 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku.

§ 2. Plan Pracy na 2026 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku stanowi załącznik do uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Przewodniczącemu Zarządu Powiatu Otwockiego.

§ 4. Uchwała podlega podaniu do publicznej wiadomości poprzez zamieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej Powiatu Otwockiego.

§ 5. Uchwała wchodzi w życie z dniem przyjęcia.

1. Przewodniczący Zarządu

4. Członek Zarządu

**Tomasz Laskus**

**Michał Margielski**

---

2. Wicestarosta

5. -

---

**Dariusz Olszewski**

3. -

## Plan Pracy ŚDS w Otwocku na 2026 rok

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

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2026	Osoba odpowiedzialna za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/częstotliwość	Forma zajęć/treningów/usług; indywidualne/grupowe	Przewidywane efekty
<b>I.</b>	<b>Trening funkcjonowania w codziennym życiu</b>	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	43	od I do XII 2026	zajęcia indywidualne i grupowe	Nabycie umiejętności funkcjonowania w życiu codziennym w różnych jego obszarach.
1.	<u>Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:</u> 1. Trening dbania o siebie	terapeuta zajęciowy	14	1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godz. od I do XII 2026 dla każdej z grup	Zajęcia grupowe z podziałem na grupy – kobiety, mężczyźni	Wyrabianie lub podtrzymywanie umiejętności związanych z wyglądem zewnętrznym: estetyczny ubiór, golenie, strzyżenie, pielęgnacja skóry.
3.	<u>Trening nauki higieny:</u> 1. Trening higieniczny 2. Podstawowe zabiegi podologiczne	- terapeuta zajęciowy - podolog	15 15	2 razy w tygodniu w wymiarze ½ godz. od I do XII 2026 25 indywidualnych zabiegów w wymiarze 1 godzina, realizowane w I – II 2026	treningi indywidualne	1. Wyrabianie lub podtrzymywanie umiejętności związanych z dbaniem o higienę osobistą: kąpiele, mycie i pielęgnacja włosów. 2. Nauka prawidłowej pielęgnacji stóp, zdobycie informacji na temat zapobiegania i leczenia chorób stóp.
4.	<u>Trening kulinarny</u> (śniadanie i obiad)	terapeuta zajęciowy/ dyrektor/ pracownik	43	codziennie od poniedziałku do piątku, w wymiarze 1 godziny dziennie	zajęcia w grupach 2-4 osobowych	Nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania i podania posiłków śniadaniowych dla ok. 25 uczestników.

		socjalny		od I do XII 2026		Nabycie przez uczestników umiejętności estetycznego przygotowania stołów, zastawy i wydania obiadu dwudaniowego dla uczestników posiadających decyzje z OPS o pomocy w formie dożywiania (ok. 15 uczestników).
5.	<u>Trening umiejętności praktycznych</u>	pracownik socjalny/ terapeuta zajęciowy	10	2 razy w tygodniu w wymiarze 1 godziny od I do XII 2026	treningi indywidualne lub w zależności od potrzeb zajęcia w grupach 2-3 osobowych	Nabycie umiejętności bezpiecznej obsługi sprzętu RTV i AGD m.in. nauka prasowania, prania, dokonywania drobnych napraw, Nabycie umiejętności dbania o otoczenie zewnętrzne: zagrabianie, zamiatanie, odśnieżanie terenu placówki. Nauka planowania i robienia zakupów, w tym na treningi kulinarne realizowane w ŚDS.
6.	<u>Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:</u> 1. Trening budżetowy	pracownik socjalny / terapeuta zajęciowy	12	2 razy w miesiącu w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2026	treningi indywidualne	Nabycie umiejętności określania swoich potrzeb w zakresie finansowym, planowania budżetu domowego, dokonywania tanich zakupów, przeciwdziałania zadłużeniu.
7.	<i>Inne:</i> <u>Trening kulinarny duży</u>  <u>Ergoterapia</u>	terapeuta zajęciowy/ dyrektor/ pracownik socjalny  terapeuta zajęciowy	18  43	raz w tygodniu - (środa) w godz. 11.00 - 12.30 od I do XII 2026  codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 14.30 - 15.30 od I do XII 2026	zajęcia w grupie 5-6 osobowej zmienianej cyklicznie co 4 miesiące  zajęcia w grupie 2-4 osobowej	Nabycie przez uczestników umiejętności samodzielnego, bezpiecznego, higienicznego przygotowywania zdrowych, pełnowartościowych, zróżnicowanych, dań głównych, w tym dań wegańskich.  Utrwalanie nawyku systematycznego sprzątania - codzienne dyżury porządkowe, poszerzone o dezynfekcję pomieszczeń i urzędzeń (ozonowanie) – według potrzeb.
<b>II.</b>	<b>Trening umiejętności interpersonalnych</b>	terapeuta zajęciowy/	43	od I do XII 2026	zajęcia indywidualne i	Nabycie i utrwalenie umiejętności utrzymywania prawidłowych relacji

	<b>i rozwiązywania problemów:</b>	psycholog/ pracownik socjalny			grupowe	interpersonalnych, w tym z bliskimi, regulacji emocji i napięć, wglądu wewnętrznego i oceny własnego zachowania.
1.	<u>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury</u>	terapeuta zajęciowy/ psycholog/ pracownik socjalny	43	codziennie od poniedziałku do czwartku w godz. 9.30 - 10.15 od I do XII 2026	<b>społeczność terapeutyczna</b> – wszyscy obecni w danym dniu uczestnicy ŚDS i zespół terapeutyczny ŚDS	Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i akceptacji oraz wrażliwości na potrzeby innych osób, usprawnienie umiejętności analizowania wydarzeń, wydobywania dobrych i trudnych spraw z codzienności, oceny własnego samopoczucia, stanu psycho - fizycznego, towarzyszących emocji w powiązaniu do wydarzeń z życia codziennego i relacji międzyludzkich.
2.	<i>Inne:</i> 1. Psychoterapia grupowa	Psycholog - psychoterapeuta	20	1 raz w tygodniu, w wymiarze 80 minut, od I do XII 2026	3 grupy terapeutyczne: 1x9, 1x7, 1x5 osób	Nabycie i utrwalenie umiejętności utrzymywania prawidłowych relacji interpersonalnych, w tym z bliskimi, regulacji emocji i napięć, wglądu wewnętrznego, oceny własnego zachowania, stanu psycho – fizycznego, mechanizmów kierujących zachowaniem.
	2. Psychoedukacja	psycholog terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	18	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1,5 godziny od I do XII 2026	zajęcia grupowe, otwarte dla wszystkich uczestników	Zrozumienie własnego stanu zdrowia psychicznego, wzmocnienie mocnych stron, odnalezienie własnych zasobów w radzeniu sobie z chorobą, kształtowanie świadomej postawy wobec własnego zdrowia i odpowiedzialności za przebieg procesu leczenia.
	3. Relaksacja	terapeuta zajęciowy	8	2 razy w tygodniu, w wymiarze łącznie 1,5	zajęcia grupowe otwarte	Nabycie umiejętności regulacji emocji i napięć poprzez wykorzystanie oddechu, muzyki, zapachów do wyciszenia i ukojenia z

				godziny, od I do XII 2026		wykorzystaniem m.in. metody Jakobsona.
<b>III.</b>	<b>Trening umiejętności komunikacyjnych</b>					
1.	<u>W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej</u>	terapeuta zajęciowy, psycholog	15	2 razy w miesiącu w wymiarze 1 godzina, od VII do XII 2026	zajęcia grupowe, otwarte dla wszystkich uczestników	Usprawnienie umiejętności komunikacji z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej, <b>w tym dla osób objętych programem wsparcia „Za Życiem”</b> .
2.	<i>Inne:</i> 1. Zajęcia integracyjne  2. Plastyka umysłu  3. Pracownia dźwięku	terapeuta zajęciowy  terapeuta zajęciowy  terapeuta zajęciowy	20  18  14	2 razy w miesiącu w wymiarze 1 godziny, od I do IV 2026  1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2026  1 raz w tygodniu w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2026	zajęcia grupowe, otwarte dla wszystkich uczestników  zajęcia grupowe, otwarte dla wszystkich uczestników  1 raz w tygodniu (piątek) w wymiarze 1,5 godziny, od I do XII 2025	Nabycie umiejętności komunikowania się, rozwiązywania problemów, wspólnego działania i spędzania czasu razem.  Rozwijanie funkcji poznawczych- umiejętności logicznego myślenia, postrzegania, zapamiętywania.  Nabycie umiejętności budowania zaufania i otwartości, oceny własnego stanu psychofizycznego, odkrywania, odbioru oraz umiejętnego wykorzystywania różnych bodźców dźwiękowych działających na

	4. Zebranie organizacyjne	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny, dyrektor	30	1 raz w tygodniu (piątek) w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2026	zebranie dla wszystkich obecnych w tym dniu uczestników ŚDS i zespołu terapeutycznego ŚDS	zmysły. Nabycie umiejętności podsumowania zadań i wydarzeń oraz zaplanowania nowych działań związanych z bieżącym funkcjonowaniem ośrodka. Omawianie realizacji ergoterapii – dyżurów porządkowych.
	5. Radość śpiewania i grania	terapeuta zajęciowy	10	1 raz w tygodniu (czwartek) w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2026	zajęcia grupowe, otwarte dla wszystkich uczestników	Nabycie umiejętności śpiewu i grania na różnorodnych instrumentach (gitara, ukulele, kalimba, dzwonki koshi, bębenek; nabycie umiejętności współpracy w grupie, umiejętnego wykorzystywania różnych bodźców dźwiękowych działających na zmysły, relaksacji
<b>IV.</b>	<b>Trening umiejętności spędzania wolnego czasu</b>					
1.	<u>Trening rozwijania zainteresowań literaturą:</u>  1. Ludoterapia (codzienna prasa, w tym lokalna, krzyżówki)  2. Hortikuloterapia	terapeuta zajęciowy  terapeuta zajęciowy,	25  5	codziennie, w wymiarze 1 godziny, od I do XII 2026  1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godziny,	zajęcia indywidualne dla wszystkich uczestników ŚDS obecnych w danym dniu  zajęcia grupowe, grupa około 4-5	Usprawnienie funkcji poznawczych, poszerzenie wiedzy, wyrabianie opinii o zjawiskach społecznych, wydarzeniach kulturalno-obyczajowych.  Nabycie umiejętności dbania o rośliny domowe i ogrodowe - pielęgnacja roślin, nauka

		psycholog		od I do X 2026	osobowa	aranżacji i komponowania roślin domowych i ogrodowych.
2.	<u>Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi:</u>  1. Wideoterapia	terapeuta zajęciowy	10	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godziny, od I do IX 2026	zajęcia grupowe, grupa 10-cio osobowa	Nabycie umiejętności analizowania krótkich filmów stanowiących pomoc w rozwiązywaniu osobistych problemów uczestników, inspirujących do przemyśleń, motywujących do poszerzania wiedzy, wymiany opinii.
3.	<u>Trening rozwijania zainteresowań Internetem</u>  1. Pracownia komputerowa	terapeuta zajęciowy	8	2 razy w miesiącu, w wymiarze ½ godziny, od I do XII 2026	zajęcia indywidualne wg. potrzeb	Nabycie umiejętności korzystania z komunikatorów internetowych: Zoom, Skype, Messenger.
4.	<u>Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;</u>  1. Spotkania okolicznościowe: Mikołajki, Andrzejki, Sylwester, Wigilia, Śniadanie Wielkanocne, imieniny uczestników tzw. Herbatki, spotkania integracyjne z uczestnikami innych ŚDSów,	dyrektor terapeuta zajęciowy psycholog pracownik socjalny	43	spotkania w wymiarze ok. 2-3 godziny, wynikające z kalendarza świąt w 2026 roku	wszyscy obecni w danym dniu uczestnicy ŚDS i zespół terapeutyczny ŚDS	Nabycie umiejętności integracji, budowania wspólnoty, współpracy, komunikacji, organizacji pracy, podziału obowiązków, odpowiedzialności.

	2. Estetoterapia	dyrektor, terapeuta zajęciowy, psycholog	43	wyjścia okolicznościowe - kino, teatr, wycieczki, realizowane od I do XII 2026	wszyscy obecni w danym dniu uczestnicy ŚDS i zespół terapeutyczny ŚDS	Nabycie umiejętności obcowania ze sztuką, przebywania w pięknym otoczeniu, w różnorodnych miejscach i okolicznościach, poszukiwanie nowych form oddziaływań terapeutycznych.
5.	<i>Inne:</i> 1. Zajęcia rekreacyjno - sportowe	terapeuta zajęciowy	10	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1,5 godziny, od I do XII 2026	zajęcia grupowe	Nabycie nawyku spędzania czasu wolnego na regularnych, krótkich spacerach, wycieczkach rowerowych.
	2. Pracownie: plastyczna, stolarska, rękodzielnicza	terapeuta zajęciowy	20	3 razy w tygodniu, w wymiarze 1,5 godziny od I do XII 2026	zajęcia grupowe – lub indywidualne	Nabycie nowych umiejętności artystycznych, poznanie technik ogólnoartystycznych, rozwijanie talentu, ekspresji twórczej, tworzenie muzyki, doskonalenie umiejętności autoprezentacji.
	3. Grupa treningowa „Dla młodych uczestników”	psycholog, terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny	6	1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, w miesiącach I - XII 2026	zajęcia grupowe zamknięte	Nabycie umiejętności planowania, ustalania zadań, komunikacji, współpracy w grupie, odpowiedzialności za podjęte działania spędzania czasu poza ośrodkiem, samodzielnego wyznaczania celów.
<b>V.</b>	<b>Poradnictwo psychologiczne (krótki opis)</b> 1. Indywidualna opieka psychologiczna	psycholog - psychoterapeuta	43	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2026	Rozmowy, konsultacje indywidualne wg. potrzeb dla wszystkich uczestników ŚDS	Nabycie umiejętności reagowania na kryzys życiowy lub zdrowotny: uzyskanie wsparcia w sytuacji wynikającej z aktualnej potrzeby uczestnika.

	2. Psychoterapia indywidualna (krótko lub długoterminowa)	psycholog - psychoterapeuta	6	w zależności od indywidualnych potrzeb 1 lub 2 razy w tygodniu w wymiarze 50 minut, od I do XII 2026	indywidualne sesje psychoterapeutyczne	Systematyczna i pogłębiona praca nad sobą pozwalająca na nabycie umiejętności regulacji emocji, napięć i rozwiązywania konfliktów oraz wglądu we własne funkcjonowanie. Rozwijanie symbolizacji i mentalizacji.
<b>VI.</b>	<b>Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (krótki opis)</b> <u>Trening umiejętności praktycznych:</u> 1. Trening urzędowy	pracownik socjalny	10	2 razy w miesiącu w wymiarze 1 godziny, realizowany od I do XII 2026	zajęcia indywidualne wg. potrzeb	Nabycie umiejętności planowania wizyt w urzędach zachowania terminowości spraw urzędowych, zasad zachowania w urzędzie.
<b>VII.</b>	<b>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych</b>					
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	43	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2026	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności planowania wizyt lekarskich, różnych sposobów ich realizacji, zachowania w gabinecie lekarskim i podczas teleporady.
2.	Pomoc w zakupie leków	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	43	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2026	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności terminowego realizowania zaleceń lekarskich - badania kontrolne, recepty.
3.	Pomoc w dotarciu do placówek ochrony zdrowia, aptek	terapeuta zajęciowy pracownik socjalny	43	w zależności od indywidualnych potrzeb, od I do XII 2026	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności sprawnego wyszukiwania lekarzy specjalistów w miejscu zamieszkania i poza nim, umawiania wizyt, realizacji recept.
4.	Trening lekowy	terapeuta zajęciowy	3	W zależności od indywidualnych potrzeb,	Indywidualny trening	Nabywanie umiejętności samokontroli i dyscypliny podczas farmakoterapii.

				od I do XII 2026		
<b>VIII</b>	<b>Niezbędna opieka</b>					
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnością mi sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym st. niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	terapeuta zajęciowy	1	1 raz w tygodniu w wymiarze 1/2 godz. od I do XII 2026	zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności estetycznego spożywania posiłków, indywidualnej oceny stanu higienicznego, usprawnienie wykonywania czynności samobsługowych, usprawnienie funkcji motoryki małej i dużej - terapia ręki.
2.	<i>Inne - brak</i>					
<b>IX.</b>	<b>Terapia ruchowa</b>					
1.	<u>Zajęcia sportowe (opis form)</u> 1. Gimnastyka poranna  2. Zajęcia rekreacyjne na basenie	terapeuta zajęciowy  terapeuta zajęciowy	10  7	codziennie, w wymiarze 15 minut, od I do XII 2026  1 raz w tygodniu, w wymiarze 1 godzina, od I do XII 2026	zajęcia grupowe  zajęcia grupowe	Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabycie umiejętności regularnej aktywności fizycznej.  Nabycie lub doskonalenie umiejętności pływania, relaksacji, regulacji napięcia mięśniowego, korekta postawy.

2.	<u>Turystyka i rekreacja</u> (zakres, forma) 1. Wycieczki rowerowe  2. Nordic - walking  3. Plażowanie	terapeuta zajęciowy  terapeuta zajęciowy  terapeuta zajęciowy	15  6  15	1 raz w miesiącu, wymiarze 2 godziny, od VI do IX 2026  2 razy w miesiącu, wymiarze 1 godzina, od VI do IX 2026  1 raz w miesiącu w wymiarze 2-3 godziny, od VII do VIII 2026	zajęcia grupowe  zajęcia grupowe  zajęcia grupowe	Poprawa ogólnej sprawności fizycznej, nabycie umiejętności regularnej aktywności fizycznej, poznawanie okolicznych tras rowerowych, usprawnienie komunikacji i współpracy, utrwalanie zasad ruchu drogowego.  Nabycie umiejętności właściwego używania kijków do spacerowania, poprawa ogólnej sprawności fizycznej.  Nabycie umiejętności relaksacji i odpoczynku z wykorzystaniem dostępnych w mieście miejsc typu plaża miejska, doskonalenie komunikacji i współpracy.
3.	<i>Inne:</i>					
<b>X.</b>	<b>Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis) - brak usługi całodobowej</b>	-	-	-	-	-
<b>XI.</b>	<b>Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (krótki opis)</b>					

	1. Śniadanie - w ramach porannego treningu kulinarnego	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny, dyrektor	25	codziennie, w wymiarze 1 ½ godziny, w formie: śniadania (danie ciepłe) od I do XII 2026	przygotowanie posiłku w grupie 2-4 osobowej	Nabywanie umiejętności przygotowania, porcjowania i wspólnego spożywania posiłku. Doskonalenie umiejętności komunikacji, współpracy i podziału obowiązków.
	2. Obiad dwudaniowy - w formie cateringu (dla uczestników z decyzją OPSu w Otwocku o pomocy w formie dożywiania)	terapeuta zajęciowy, pracownik socjalny, dyrektor	15	codziennie, w wymiarze ½ godziny, od I do XII 2026	przygotowanie posiłku do wydania, porcjowanie – grupa 2-4 osobowa	Nabywanie umiejętności przygotowania zastawy, sztućców, porcjowania i wspólnego spożywania posiłku. Doskonalenie umiejętności komunikacji, współpracy i podziału obowiązków.
<b>XII.</b>	<b>Usługi transportowe (krótki opis)</b> Transport własnym mikrobusem 9-cioosobowym	dyrektor	15	codziennie rano i po południu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2026	zajęcia grupowe	Nabywanie umiejętności współpracy, komunikacji, punktualności, empatii wobec współtowarzyszy podróży,

<b>XIII</b>	<b>Szkolenie kadry</b> 1. Superwizja zespołu	dyrektor	7	1 raz w miesiącu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2026	ZW-A	Doskonalenie umiejętności analizowania i rozumienia zachowań indywidualnych uczestników, procesów grupowych.
	2. Superwizja psychologów - psychoterapeutów	dyrektor	2	1 raz w miesiącu, w wymiarze 2 godziny, od I do XII 2026	psychologowie psychoterapeuci	Doskonalenie umiejętności analizowania i rozumienia procesów grupowych zachodzących w trzech grupach terapeutycznych.
	3. Szkolenia tematyczne	dyrektor	7	2 razy w roku lub w zależności od potrzeb i/lub możliwości finansowych placówki w 2026 roku	ZW-A	Doskonalenie umiejętności pracy z osobami w kryzysach psychicznych, poszerzanie wiedzy wynikające ze zmieniających się przepisów.
<b>XIV</b>	<b>Spotkania ZW-A</b>	dyrektor	7	Codziennie, w wymiarze 0,5 godziny, od I do XII 2026 Raz w miesiącu, wymiarze 1 i ½ godziny, od I do XII 2026	ZW-A	Doskonalenie umiejętności analizowania i reagowania na sprawy bieżące, planowania, przeciwdziałania niepożądanym zjawiskom. Podsumowanie realizacji IPPW-A uczestników, konsultacje w sprawie przedłużenia decyzji uczestnikom.
<b>XV.</b>	<b>Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (jakimi - wskazać)</b> Starostwo Powiatowe w Otwocku, PCPR w Otwocku, Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności w Otwocku, Poradnia Zdrowia	dyrektor	43	Cyklicznie lub według aktualnych potrzeb uczestników i placówki	ZW-A	Doskonalenie umiejętności współpracy interdyscyplinarnej.

	Psychicznego w Otwocku, OPS w Otwocku, Józefowie, Karczewie, Celestynowie, Urząd Miasta w Otwocku, Sąd Rejonowy w Otwocku ZUS w Otwocku Urząd Skarbowy w Otwocku, banki, spółdzielnia mieszkaniowa w Otwocku, Komenda Policji Powiatowej w Otwocku, ŚDS w Karczewie, ŚDS Gminy Wiązowna ŚDS-y w Warszawie DPSy w Otwocku i Karczewie, Szkolne koło wolontariatu - SP nr 2, WTZ w Otwocku, Powiatowa Biblioteka, Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury w Otwocku					
<b>XVI.</b>	<b>Zajęcia klubowe (dni, godziny) - brak</b>	-	-	-	-	-

<b>XVII</b>	<b>Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym</b>	Dyrektor, terapeuta zajęciowy	43	według harmonogramu rocznego lub zgodnie z aktualnymi potrzebami i możliwościami organizacyjno - finansowymi placówki w 2026 roku	Zajęcia dla wszystkich obecnych w danym dniu uczestników	Doskonalenie umiejętności planowania, organizowania, podziału obowiązków, odpowiedzialności za zadania, reagowania w sytuacjach nadzwyczajnych, szukania i poznawania nowych form terapeutycznych.
<b>XVIII</b>	<b>Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi</b> 1. Akcja edukacyjna promująca zdrowie psychiczne wśród mieszkańców Otwocka – konkurs tematyczny adresowany do wybranej grupy społecznej - współpraca z kołami wolontariatu S.P. nr 2, 3 i 4 w Otwocku, PMDK w Otwocku  2. Organizacja Powiatowych Obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego	dyrektor  dyrektor	4	1 raz w roku, około 10 października 2026, Akcja żółta wstążka, Akcja edukacyjna: żółte kamienie, baner, roznoszenie ulotek, tablice i artykuł w prasie lokalnej.  10 października 2026 – uroczyste obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego o zasięgu powiatowym.	ZW-A i uczestnicy ŚDS	Promowanie postawy dbania o zdrowie psychiczne, nabycie umiejętności dzielenia się swoim doświadczeniem choroby, doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, współpracy, organizacyjnych, pokonywanie bariery wstydu i braku akceptacji.  Wydarzenie objęte honorowym patronatem Starosty Otwockiego mające na celu skupienie uwagi przedstawicieli lokalnej władzy samorządowej, instytucji pomocowych i innych organizacji z powiatu otwockiego na tematyce zdrowia psychicznego

Uzupełnienie rocznego Planu Pracy ŚDS w Otwocku na 2026 rok stanowi:

Załącznik nr 1 - Ramowy plan zajęć w ŚDS w 2026 roku

Załącznik nr 2 - Roczny harmonogram działalności ŚDS w Otwocku w 2026 roku

Sporządziła: Agnieszka Wieczorek - dyrektor ŚDS

data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

**ROCZNY HARMONOGRAM DZIAŁALNOŚCI ŚDS W OTWOCKU – 2026**

<b>Miesiąc</b>	<b>Rodzaj realizowanych zajęć</b>	<b>Działania dodatkowe</b>	<b>Uwagi</b>
Styczeń 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Organizacja spotkania integracyjnego z okazji 21 - stych urodzin ŚDS 2. Kulig	Zgodnie z możliwościami finansowymi placówki
Luty 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1 Wyjście do kina 2. Zabawa karnawałowa - Ostatki	j.w.
Marzec 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wyjazd do Akadami Łucznicza na warsztaty wielkanocne	j.w.
Kwiecień 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Organizacja śniadania Wielkanocnego	j.w.
Maj 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wycieczka rowerowa 2. Wyjście do kina 3. Wycieczka dwudniowa do Gietrzwałdu i Świętej Lipki (nie zrealizowana w 2025)	j.w.
Czerwiec 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Organizacja spływu kajakowego rzeką Liwiec 2. Organizacja grilla integracyjnego	j.w.
Lipiec 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Plażowanie nad Świdrem 2. Wycieczka do Łodzi (nie zrealizowana w 2025 r.)	j.w.
Sierpień 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wycieczka rowerowa 2. Plażowanie nad Świdrem	j.w.
Wrzesień 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Trzydniowa wycieczka do Wisły (nie zrealizowana w 2025 r.) 2. Wyjście do cukierni	j.w.
Październik 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Organizacja Powiatowych Obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 2026 2. Wyjście do kina	j.w.
Listopad 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Wyjazd do Teatru Kwadrat w Warszawie 2. Andrzejki ośrodkowe	j.w.
Grudzień 2026	Wg. harmonogramu tygodniowego i planu pracy	1. Mikołajki ośrodkowe 2. Kolędowanie powiatowe 3. Wigilia ośrodkowe 4. Zabawa sylwestrowa	j.w.

**RAMOWY PLAN ZAJĘĆ W ŚDS OTWOCK W ROKU 2026**

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>
8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY (przyg. śniadania)	8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY (przyg. śniadania)
9.00 – 9.30 ŚNIADANIE	9.00 – 9.30 ŚNIADANIE
9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA	9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA
10.15 – 10.30 PORANNA GIMNASTYKA	10.15 – 10.30 PORANNA GIMNASTYKA
10.45 – 12.15 PSYCHOEDUKACJA	10.45 – 11.45 PLASTYKA UMYŚLU
12.30 – 13.50 GRUPA TERAPEUTYCZNA I gr.	10.45 – 12.00 WIDEOTERAPIA
12.30 – 13.30 RELAKSACJA	12.30 – 13.50 GRUPA TERAPEUTYCZNA II gr.
12.30 – 13.30 TRENING UMIEJ. PRAKT. zakupy	12.30 – 14.00 ZAJ. REKREACYJNO - SPORTOWE
TRENING HIGIENICZNY indywid.	12.30 – 14.00 PRACOWNIE *
12.30 – 14.00 PRACOWNIE *	13.00 – 14.00 TRENING BUDŻETOWY /
14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD	TRENING URZĘDOWY**
14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA	14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD
	14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA
<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>
8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY (przyg. śniadania)	8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY (przyg. śniadania)
9.00 – 9.30 ŚNIADANIE	8.15 – 8.45 – PORANNA SIŁOWNIA
9.30 – 10.30 SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA	9.00 – 9.30 ŚNIADANIE
10.30 – 10.45 PORANNA GIMNASTYKA	9.30 – 10.15 SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNA
11.00 – 12.30 TRENING KULINARNY DUŻY	10.15 – 10.30 PORANNA GIMNASTYKA
11.00 – 12.00 TRENING DBANIA O SIEBIE kobiety	10.45 – 11.50 RADOŚĆ ŚPIEWANIA
12.00 – 13.00 TRENING DBANIA O SIEBIE mężcz.	11.00 – 12.00 TRENING UM. PRAKTYCZNYCH
12.30 – 13.50 GRUPA TERAPEUTYCZNA III gr.	11.00 – 12.00 TRENING HIGIENICZNY indywid.
12.30 - 14.00 PRACOWNIE*	12.15 – 14.00 SPOTKANIA INTEGRACYJNE
14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD	ESTETOTERAPIA, ZAJĘCIA REKREACYJNE
14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA	14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD
	14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA

PIĄTEK	INNE ZAJĘCIA REALIZOWANE WEDŁUG
8.00 – 9.00 TRENING KULINARNY (przyg. śniadania)	<b>INDYWIDUALNYCH POTRZEB</b>
9.00 – 9.30 ŚNIADANIE	<b>UCZESTNIKÓW</b>
9.30 – 10.30 ZAJĘCIA REKREACYJNE NA BASENIE	1. poradnictwo socjalne, rozmowy wspierające, 2. hortikuloterapia okazjonalna – prace w ogrodzie
9.30 – 11.00 PODOLOG *** – zaj indywidualne	3. ludoterapia – rozmowy indywidualne, prasa codzienna, krzyżówki, karty, warcaby, scrabble
9.30 – 10.30 PRACOWNIA DŹWIĘKU	* <b>Pracownie:</b> stolarska, plastyczna, rękodzielnicza
11.00 – 12.00 RELAKSACJA PRZY MUZYCE	** <b>Trening budżetowy</b> 2 razy w miesiącu – zaj. ind.
11.00 – 12.00 GRUPA TRENINGOWA MŁODYCH	** <b>Trening urzędowy</b> 2 razy w miesiącu – zaj. ind.
12.15 – 13.45 ZEBRANIE ORGANIZACYJNE	*** <b>Podolog</b> – zajęcia indyw. w okresie I-II 2026
14.00 – 14.30 TRENING KULINARNY - OBIAD	
14.30 – 15.30 ERGOTERAPIA	

Zespół terapeutyczny ŚDS spotyka się z dyrektorem **codziennie** od poniedziałku do czwartku w godz. 9.00 – 9.30 w celu omawiania bieżących spraw dotyczących funkcjonowania uczestników oraz spraw organizacyjnych.

Zespół terapeutyczny ŚDS spotyka się z dyrektorem **jeden raz w miesiącu** (w przeddzień ostatniego dnia roboczego w danym miesiącu) w godz. 14.30 – 16.00 w celu podsumowania realizacji IPPW-A uczestników, których decyzje kierujące do śds trwają (ocena półroczna) oraz w sprawie omówienia dalszej współpracy z uczestnikami w sytuacji kończących się decyzji kierujących do śds (ocena półroczna i decyzja o dalszej współpracy).

## Uzasadnienie

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249), jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domów i pan pracy domu na każdy rok.

Plan Pracy na rok 2026 dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku przy u. Pułaskiego 5 a został zaakceptowany w dniu 2 stycznia 2026 r. przez Wydział Polityki Społecznej w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie (pismo znak: WRPS-I.9421.10.27.2025.MTr).

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Otwocku zawiera następujące dane:

I. Ramowy plan zajęć w ŚDS Otwock w roku 2026.

II. Zadania do zrealizowania w 2026r.

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu
2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów
3. Trening umiejętności komunikacyjnych
4. Trening umiejętności spędzania wolnego czasu
5. Poradnictwo psychologiczne
6. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych
7. Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych
8. Niezbędna opieka
9. Terapia ruchowa
10. Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy
11. Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku
12. Usługi transportowe
13. Szkolenie kadry
14. Spotkania ZW-A
15. Współpraca ŚDS z innymi instytucjami
16. Zajęcia klubowe
17. Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym
18. Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi

III. Roczny harmonogram działalności ŚDS w Otwocku w 2026 r.

Przewodniczący Zarządu

**Tomasz Laskus**