

Plan pracy ŚDS w Mławie na 2023 r.
Plan pracy w szczególności powinien zawierać planowane usługi, ze wskazanym okresem ich realizacji
oraz przewidywane efekty

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2023 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/ grupowe	Przewidywane efekty
I.	Postępowanie wspierająco-aktywizujące:					
1.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening dbałości o wygląd zewnętrzny , w ramach którego uczestnicy uczą się dbałości o schludny wygląd, uczą się doboru odpowiedniej odzieży do okoliczności, temperatury, pory roku i pogody, dbania o czystość odzieży i bielizny osobistej oraz jej regularną zmianę, umiejętności wykonania manicure, pedicure oraz podstaw makijażu, umiejętność korzystania i doboru kosmetyków do pielęgnacji (twarz, ciało).	Starszy terapeuta	46 osób	1 godz. tygodniowo przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy zwracają uwagę na czystość odzieży, potrafią dobrać ubranie do panujących warunków atmosferycznych i okoliczności, stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.
2.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening nauki higieny , w ramach	Starszy terapeuta, logopeda, terapeuta,	46 osób	4 godz. 30 min. tygodniowo/przez cały rok	Zajęcia grupowe i indywidualne	Uczestnicy znają oraz stosują zasady dbania o higienę osobistą, pamiętają

	<p>którego uczestnicy Domu uczą się higieny osobistej tj. mycia całego ciała pod prysznicem, mycia rąk w ciągu dnia, prawidłowego szczotkowania zębów, dbałości o paznokcie i włosy, prowadzenia pogadarek na temat higieny osobistej, motywowanie, organizowanie konkursów czystości, kontrola stanu higieny włosów, rąk, paznokci, skóry i odzieży; nauka obsługi suszarki do włosów; poznanie zasad przechowywania żywności oraz jej przygotowania; utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.</p>	<p>starszy instruktor terapii zajęciowej</p>				<p>o konieczności mycia rąk i dezynfekcji przed posiłkiem oraz po wyjściu z toalety, potrafią korzystać z urządzeń sanitarnych, stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.</p>
3.	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening kulinarny - nabywanie lub doskonalenie przez uczestników umiejętności z zakresu estetycznego przygotowywania i spożywania gorącego posiłku, nakrywania i podawania do stołu, kulturalnego zachowania się przy stole, prawidłowego posługiwania się sztuccami, poznawania przepisów kulinarnych. Nauka: przygotowania potraw, pieczenia ciast, doboru artykułów spożywczych, zasad zdrowego odżywiania się, obsługi kuchennego sprzętu AGD (np. kuchnia elektryczna i mikrofalowa, czajnik elektryczny, zmywarka, gofrownica, sandwich, frytkownica, robot kuchenny,</p>	<p>Starszy instruktor terapii zajęciowej</p>	<p>46 osób w ciągu miesiąca; wszyscy uczestnicy obecni w danym dniu, zgodnie z listą obecności</p>	<p>7 godz. tygodniowo przez cały rok</p>	<p>Zajęcia grupowe</p>	<p>Uczestnicy samodzielnie lub z pomocą opiekuna potrafią przygotować proste dania w oparciu o przepisy kulinarne, potrafią wybierać odpowiednie produkty do przygotowania danego posiłku; znają zasady kulturalnego zachowania się przy stole, potrafią estetycznie nakryć stół, korzystać z odpowiednich sztucców; nabędą</p>

	<p>maszynka do mielenia mięsa, krajalnica), organizacja konkursów kulinarnych, imprez okolicznościowych, nauka utrzymania porządku i czystości w miejscu przygotowania oraz spożywania gorącego posiłku; wypracowanie wśród uczestników poczucia obowiązku dokładności i systematyczności poprzez zmywanie naczyń zaraz po posiłku, porządkowanie miejsca pracy, dbanie o czystość pracowni kulinarnej i sprzętów znajdujących się w niej. Wspólne planowanie i kupowanie różnych produktów spożywczych z wykorzystaniem odpowiedniej kwoty pieniędzy.</p>					<p>nawyk porządkowania miejsca pracy, zmywania naczyń po posiłku.</p>
4.	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening umiejętności praktycznych- uczestnicy poznają zasady dobrych obyczajów (savoir-vivre), tradycje i święta narodowe; uczą się wiązania sznurowadeł, zapinania suwaka, przyszywania oraz zapinania guzików, itp.; umiejętność posługiwania się zegarem, nauki pisania: abecadła, cyfr i liczb, własnego imienia i nazwiska, ile mam lat, gdzie mieszkam, itp.; nauka zachowania się w miejscach publicznych (urząd, poczta, bank, sklep itp.); „żyj bezpiecznie”- zasady bezpiecznego zachowania się na ulicy, w domu itp.;</p>	<p>Starszy terapeuta</p>	<p>46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia</p>	<p>7 godz. w tygodniu przez cały rok</p>	<p>Zajęcia grupowe</p>	<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie lub pod kierunkiem terapeuty wyprać odzież, ręczniki, ścierki kuchenne (posegregować, włożyć do pralki, dozować proszek do prania i płyn do płukania tkanin oraz rozwiesić pranie). Uczestnicy zwracają uwagę na schludny wygląd otoczenia wokół nich. Potrafią samodzielnie lub</p>

	nauka dbania o czystość i porządek w placówce - pranie i prasowanie odzieży, m.in. składanie ubrań, rozwieszanie wypranej odzieży, - nauka obsługi: pralki automatycznej, żelazka, deski do prasowania.					z pomocą terapeuty wykonać czynności porządkowe. Nabędą umiejętności obsługi podstawowego sprzętu gospodarstwa domowego.
5.	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi</p> <p>odbywa się poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - naukę gospodarowania własnymi środkami finansowymi, planowanie budżetu domowego, - rozróżnianie nominałów, liczenie pieniędzy, - rozumienie wartości pieniądza jako środka płatniczego i racjonalnego gospodarowania nim, - terminowe opłacanie rachunków, - naukę obsługi bankomatu oraz posługiwanie się kartą bankomatową, - samodzielne dokonywanie zakupów oraz płatności, - stopniowanie potrzeb zakupowych, - nabywanie wiedzy dotyczącej proponowanych przez różne instytucje i osoby pożyczek oraz kredytów, a także konsekwencje ich zaciągania – ćwiczenia asertywnej formy odmowy. 	Pracownik socjalny	46 osób	1 godz. w tygodniu przez cały rok	Zajęcia grupowe	<p>Uczestnicy nauczą się rozpoznawać nominały pieniężne, prawidłowo gospodarować własnym budżetem z uwzględnieniem opłat stałych, planować wydatki oraz sporządzić listę zakupów i ich dokonać.</p> <p>W razie wystąpienia trudności w sklepie, uczestnik będzie potrafił w sposób kulturalny poprosić o pomoc ekspedientkę.</p>

6.	<p>Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening farmakologiczny</p> <p>Wypracowanie u uczestników odpowiedzialności za swój stan zdrowia, stosowanie się do zaleceń lekarza prowadzącego, przyjmowanie i przechowywanie leków w prawidłowy sposób oraz radzenie sobie z efektami ubocznymi stosowanej farmakoterapii.</p>	Starszy instruktor terapii zajęciowej	46 osób	1 godz. tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe i indywidualne	<p>Uczestnik stosuje się do zaleceń lekarza prowadzącego. Nabędzie umiejętność i będzie stosował zasady prawidłowego przechowywania leków. Będzie świadomy konieczności i zasadności przestrzegania czasu, dawki leku oraz systematycznego ich przyjmowania. Nabędzie wiedzę na temat leków oraz możliwych efektów ubocznych.</p>
II.	<p>Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej, podjęcia zatrudnienia w tym: w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy:</p>					
1.	<p>Terapia plastyczno-rękodzielnicza- poznawanie różnorodnych technik wykonywania prac plastycznych i rękodzieła: malarstwo, rysunek, rzeźba, papieroplastyka, wykonywanie przedmiotów użytkowych, witraży; rozwijanie zainteresowań i uzdolnień manualnych; udział w konkursach.</p>	Starszy terapeuta	46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia	7 godz. w tygodniu/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	<p>Kształtowanie wyobraźni twórczej, rozwijanie zainteresowań i poczucia estetyki.</p>

2.	<p>Terapia informatyczna Przyswojenie podstawowych informacji dotyczących komputera w tym: włączanie i wyłączanie komputera, zapoznanie z zasadami BHP, tworzenie folderów, plików. Praca w edytorach tekstu, nauka pisania na komputerze, tworzenie i formatowanie tabel. Praca w programie graficznym Paint. Nauka nagrywania danych na nośniki typu CD, DVD, pendrive. Nauka obsługi drukarki, bindownicy, laminatora, gilotyny. Nauka przegrywania i obróbki zdjęć. Korzystanie z gier edukacyjnych. Nauka swobodnego poruszania się po Internecie i korzystania z wyszukiwarek internetowych.</p>	Terapeuta	46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia	7 godz. tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy będą znać zasady BHP przy korzystaniu z komputera, obsługują podstawowe programy edytora tekstowego, rozwijają swoje zainteresowania, potrafią samodzielnie lub przy pomocy terapeuty korzystać z Internetu w celu poszerzania wiedzy.
3.	<p>Terapia techniczna- utrwalanie wiedzy z zakresu Bezpieczeństwa i Higieny Pracy, obsługi urządzeń, maszyn i narzędzi stolarskich oraz zapoznanie się i przestrzeganie regulaminu pracowni, nauka prawidłowego posługiwania się narzędziami zgodnie z ich przeznaczeniem, kształtowanie wyobraźni przestrzennej, doskonalenie ręcznej obróbki drewna, montaż gotowych elementów różnymi technikami, malowanie detali i gotowych wyrobów, drobne naprawy na terenie placówki, dbanie o porządek i higienę otoczenia, dbanie o materiały i</p>	Starszy instruktor terapii zajęciowej	46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia	7 godz. tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy znają podstawowe zasady z zakresu przepisów BHP, potrafią samodzielnie bądź przy pomocy terapeuty posługiwać się narzędziami stolarskimi i elektronarzędziami. Zaspokajają potrzeby samorealizacji poprzez wykonywanie prostych prac

	ekonomiczne korzystanie z nich, wykonywanie odlewów z gipsu.					stolarskich.
4.	Terapia kulturalno-muzyczna - przygotowywanie przedstawień, inscenizacji teatralnych, ćwiczenia dykcyjne i emisyjne, recytowanie wierszy, nauka tańców.	Starszy terapeuta	46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia	7 godz. tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy poprzez udział w przedstawieniach potrafią przedstawić swoje emocje, identyfikują się z postacią odgrywaną i zapamiętują swoje role. Radzą sobie z treścią przed publicznością, z nieśmiałością oraz przezwyciężają swoje lęki.
5.	Terapia przyrodniczo-poznawcza - nauka uczestników korzystania z przedmiotów codziennego użytku stosowanych przy pielęgnacji roślin i terenu zielonego wokół placówki, - nauka odpowiedzialności za utrzymanie porządku wokół placówki oraz w ogrodzie (sadzenie roślin, pielnie, grabienie liści, koszenie trawy, zmiatanie chodników itp.) - pielęgnacja roślin doniczkowych (przesadzanie, podlewanie itp.), - zapoznanie uczestników z podstawowymi gatunkami grzybów, drzew, krzewów, owoców, warzyw	Terapeuta	46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia	7 godz. tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub przy pomocy terapeuty pielęgnować rośliny doniczkowe oraz w ogrodku. Uczestnicy wyrabiają w sobie poczucie obowiązku i odpowiedzialności. Znają podstawowe gatunki drzew, krzewów, owoców, warzyw i roślin ozdobnych,

	<p>i roślin ozdobnych, ptaków i zwierząt oraz poszerzanie wiedzy na temat otaczającego środowiska przyrodniczego,</p> <ul style="list-style-type: none"> - nauka segregacji śmieci i rozwijanie świadomości ekologicznej, - nauka o porach roku – rozpoznawanie, nazywanie, czas ich trwania, charakterystyczne oznaki i odpowiednie ubrania. 					<p>grzybów, ptaków i zwierząt oraz pory roku.</p>
6.	<p>Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w ramach którego uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętność nawiązywania kontaktów, podtrzymywania rozmowy, tworzenia atmosfery zaufania i zrozumienia drugiego człowieka, aktywnego słuchania, asertywności; zabawy integracyjne, umiejętność rozwiązywania problemów, nauka funkcjonowania w środowisku, aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnym, nauka odpowiedzialności, współpracy, zasad partnerstwa, aktywizowania zawodowego;</p> <p>a) <u>zajęcia grupowe</u> - prowadzone w formie psychozabawy, rysunku, bajki terapeutycznej, wykładu, dyskusji. Uczestnicy zostaną zapoznani ze zdrowym stylem życia, profilaktyką uzależnień, przeciwdziałaniem przemocy, z treningiem zachowań asertywnych; konstruktywnym</p>	Psycholog	46 osób	2 godz. tygodniowo/przez cały rok	Zajęcia grupowe	<p>Uczestnicy nabędą umiejętności inicjowania i podtrzymywania relacji i radzenia sobie z codziennymi trudnościami, będą stosować zachowania prozdrowotne i rozwijać własne zainteresowania.</p>

	<p>rozwiązywaniem problemów, z treningiem zachowań emocjonalnych; - <u>psychoedukacja</u> prowadzona w formie zajęć tematycznych; bajkoterapia: uwrażliwienie uczestników na zjawiska w otaczającym ich świecie, pomoc w wyrażaniu, nazywaniu myśli i emocji na temat doświadczeń życiowych, zapoznanie się z takimi pojęciami jak: przyjaźń, pracowitość, odwaga, talent, elementy dramy i rzeźby, aktywizacja wycofanych uczestników w czasie pracy grupy.</p> <p>Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury</p>	<p>psycholog, pracownik socjalny, starszy terapeuta, logopeda, terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej</p>	<p>46 osób</p>	<p>2 razy w tygodniu wymiarze 2 godziny w tygodniu/ przez cały rok</p>	<p>Zajęcia grupowe i indywidualne</p>	<p>Uczestnicy nabywają i rozwijają umiejętności z zakresu nawiązywania nowych znajomości, aktywnego słuchania, konstruktywnego rozwiązywania problemów, kształtowania postaw asertywnych. Nabywają i rozwijają podstawowe umiejętności interpersonalne zapewniające</p>
--	---	---	----------------	--	---------------------------------------	---

						<p>względnie dobre funkcjonowanie w środowisku społecznym oraz umiejętność załatwiania podstawowych spraw w różnego rodzaju instytucjach i urzędach.</p> <p>Uczestnicy znają oraz stosują formy grzecznościowe adekwatne do sytuacji, szanują godność osobistą innych, potrafią współpracować w grupie i integrować się ze środowiskiem.</p>
7.	Zajęcia relaksacyjne przy muzyce w celu odreagowania napięć, wyciszenia w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi i wizualizacją.	Starszy terapeuta	46 osób	1 godz. tygodniowo/przez cały rok	Zajęcia grupowe	<p>Uczestnicy uzyskają stan fizycznego odprężenia, będą zrelaksowani emocjonalnie, uzyskają pozytywne samopoczucie i wzmocnienie w zwalczaniu somatycznych objawów nerwicowych poprzez naukę wsłuchiwania się</p>

						w organizm i rozwój umiejętności eliminacji napięcia fizycznego.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					
1.	W tym, z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. Ćwiczenia wypowiedzenia trudnych słów, poszerzanie słownictwa. Nauka rozmowy w grupie. Ćwiczenia umiejętności wypowiedzenia myśli i formułowania wypowiedzi.	Logopeda	46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia	7 godz. w tygodniu/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy nabędą umiejętności posługiwania się kartami symboli metody obrazkowej, nabywają i podtrzymają umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, rozwiną wyobraźnię oraz pamięć twórczą i odtwórczą.
2.	Świetlicowe zajęcia logopedyczne	Logopeda	46 osób	1 godz. w tygodniu/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy usprawniają aparat mowy i rozwijają zasoby leksykalne, nabywają umiejętności inicjowania i właściwego prowadzenia rozmowy.

IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu - nauka tekstu i śpiewu piosenek oraz gry na instrumentach.	Starszy instruktor terapii zajęciowej	46 osób	1 godzina tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy nabędą nowe umiejętności słuchania i zapamiętywania tekstu oraz rozwiną zdolności muzyczne lub podtrzymają dotychczas już zdobyte, będą uczestniczyć w przedstawieniach reprezentując Dom podczas występów na scenie.
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą - zachęcanie uczestników do przeglądu prasy codziennej z uwzględnieniem artykułów na temat zdrowia, głośne czytanie wybranych książek, opowiadań, aranżowanie sytuacji pobudzających zainteresowanie książkami i tekstem.	Starszy terapeuta	46 osób	1 godzina tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy rozwijają zainteresowania własne poprzez systematyczne czytanie literatury, kształtują umiejętności słuchania i zapamiętywania tekstu oraz rozumienia czytanej treści.
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi	Terapeuta	46 osób	1 godzina tygodniowo/przez cały czas	Zajęcia grupowe	Uczestnicy rozumieją przekaz informacji medialnych. Posiadają umiejętności wybierania audycji

						telewizyjnych lub radiowych zgodnych ze swoimi zainteresowaniami czy potrzebami. Uczą się wyszukiwać wartościowych programów i przydatnych im informacji.
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem Nauka swobodnego poruszania się po Internecie.	Terapeuta	46 osób	30 minut tygodniowo/przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub przy pomocy terapeuty korzystać z Internetu w celu poszerzania wiedzy.
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych	Starszy terapeuta	46 osób	5 godz. miesięcznie/przez cały rok	Zajęcia grupowe	Uczestnicy potrafią integrować się ze społecznością lokalną, umieją korzystać z usług instytucji kulturalno-oświatowych.
5.	Biblioterapia- czytanie głośne fragmentów lub całości książek i analiza przeczytanego tekstu, słuchanie tekstów biblioterapeutycznych – aktywizujących bądź relaksacyjnych, wyjścia do biblioteki.	Starszy terapeuta	46 osób	1 godz. tygodniowo/ przez cały rok	zajęcia grupowe	Uczestnicy czytają samodzielnie lub słuchają oraz potrafią analizować przeczytany tekst.

	<p>sprawach dotyczących uczestników. Pomoc oferowana przez pracownika socjalnego polega na wsparciu uczestników w zaspakajaniu bieżących potrzeb związanych z codziennym ich funkcjonowaniem, np. pomoc w komunikacji z pracownikami innych urzędów, wypełnianiu wniosków dotyczących ubiegania się o różnego rodzaju świadczenia czy zasiłki.</p>			instytucjach.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych			
1.	<p>Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza Zapewnienie opieki lekarskiej w razie potrzeby, zauważenie niekorzystnych zmian w organizmie uczestnika</p>	Pracownik socjalny	Według zgłaszanych potrzeb uczestników lub ich opiekunów	Uczestnicy potrafią sygnalizować zmiany zachodzące w ich organizmie.
2.	Pomoc w zakupie leków	Starszy instruktor terapii zajęciowej	Według zgłaszanych potrzeb uczestników lub ich opiekunów	Uczestnik potrafi samodzielnie lub przy pomocy opiekuna zrealizować receptę lub kupić leki doraźne.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	Pracownik socjalny	Według zgłaszanych potrzeb uczestników lub ich opiekunów	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub przy pomocy opiekuna załatwić sprawy w przychodniach zdrowia.

VIII.	Niezbędna opieka					
	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	Starszy terapeuta, terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, psycholog, logopeda	46 osób	8 godzin dziennie/przez cały rok	grupowe i indywidualne	Zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom.
IX.	Współpraca z rodziną- stały kontakt z rodzicami lub opiekunami. Udzielanie porad i wskazówek, wsparcie psychologiczne, pomoc w poszukiwaniu rozwiązań występujących problemów – pokierowanie do odpowiednich instytucji, udzielanie informacji o aktualnych problemach i postępach w zakresie terapii i rehabilitacji uczestnika, konsultowanie efektów realizacji Indywidualnego Planu Postępowania Wspierająco-Aktywizującego.	Pracownik socjalny, psycholog	46 osób	na bieżąco, według zgłaszanych potrzeb	indywidualne	Systematyczny przepływ informacji na temat funkcjonowania uczestnika w ŚDS. Prezentacja nabytych umiejętności na Facebooku i stronie internetowej ŚDS.
X.	Terapia ruchowa					
1.	Kinezyterapia: - zajęcia ogólnousprawniające z	Terapeuta	46 osób	1 godz. tygodniowo/ przez cały rok	zajęcia grupowe	Uczestnicy utrzymują lub

	wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego typu: stacjonarne rowery treningowe, bieżnia, platforma wibracyjna, drabinki gimnastyczne, - gimnastyka poranna, - ćwiczenia rozluźniające, manualne i relaksacyjne, - aerobik.					podnoszą ogólną sprawność fizyczną, wyrabiają nawyk codziennych ćwiczeń, potrafią posługiwać się sprzętami sportowymi.
2.	Zajęcia sportowe - turnieje i rozgrywki sportowe (indywidualne i zespołowe), - gry i zabawy sportowe na terenie ŚDS, w sali gimnastycznej SOSW oraz w plenerze, - udział w olimpiadach, spartakiadach i rozgrywkach sportowych organizowanych poza ŚDS., - organizowanie wyjść na basen i siłownię plenerowe, - zachęcanie uczestników do sportowej rywalizacji zgodnie z zasadą „FAIR PLAY”, - kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu i życiu, - ochrona zdrowia poprzez prowadzenie pogadanek związanych z zachowaniami prozdrowotnymi.	Terapeuta	46 osób	1 godz. tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Poprawa aktywności i samopoczucia uczestników, wdrażanie zdrowej rywalizacji w grupie, kształtowanie umiejętności samodyscypliny i samokontroli oraz zdobywanie nowych umiejętności.
3.	Turystyka i rekreacja: - wycieczki i wyjazdy turystyczno-krajoznawcze, zwiedzanie muzeów, zabytków,	Starszy terapeuta	46 osób	2 godz. tygodniowo/ przez cały rok	Zajęcia grupowe	Promowanie pozytywnych wzorców aktywnego spędzania czasu

	- spacery mające na celu podtrzymanie ogólnej sprawności ruchowej, usprawnianie motoryczne, rozładowanie napięć psychicznych, poprawę stanu psychofizycznego, polepszenie samopoczucia, pobudzenie aktywności, stymulowanie samodzielności.					wolnego, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnością
4.	Zajęcia z fizjoterapeutą	Fizjoterapeuta	13 osób	1,5 godz. tygodniowo/przez cały rok	Zajęcia grupowe – osoby z niepełnosprawnością sprzężoną lub spektrum autyzmu.	Poprawa lub utrzymanie istniejącej sprawności ruchowej uczestników; Wzmocnienie ich mięśni; zwiększenie zakresu ruchu w stawach; likwidacja przykurczów lub zapobieganie im; poprawa koordynacji wzrokowo – ruchowej; poprawa lub utrzymanie sprawności manualnej; wentylacja płuc; aktywizacja ruchowa.
XI.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy	NIE DOTYCZY				

XII.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku- nauka parzenia herbaty, przygotowania prostych dań na gorąco oraz zup, dań mięsnych, naleśników, placków itp.	Starszy instruktor terapii zajęciowej	46 osób w ciągu miesiąca; grupa licząca 5-6 osób w ciągu dnia	W ramach treningu kulinarnego	Zajęcia grupowe	Uczestnicy samodzielnie lub z pomocą opiekuna potrafią przygotować proste dania na gorąco, wybierają odpowiednie produkty do przygotowania danego posiłku.
XIII.	Usługi transportowe- dowożenie uczestników na zajęcia z miejsca ich zamieszkania i odwożenia po zajęciach samochodem służbowym marki Volkswagen Transporter (9-osobowym), przystosowanym do przewozu osób z niepełnosprawnością.	Kierowca oraz osoba sprawująca opiekę podczas dowozów i odwozów	29 osób	6 godzin dziennie/przez cały rok	Grupa	Nawiązanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi uczestnikami oraz możliwość udziału w zajęciach.
XIV.	Szkolenie kadry: a) organizowanie zajęć i szkoleń w zakresie tematycznym wynikającym ze zgłoszonych przez pracowników potrzeb, związanych z funkcjonowaniem placówki; b) organizowanie zajęć i szkoleń z zakresu treningu umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. *szkolenia będą organizowane w trybie online lub stacjonarnie w ŚDS z podziałem kadry na dwie grupy- połowa	Dyrektor	Starszy terapeuta, terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, psycholog, logopeda	Zgodnie z Rozporządzeniem – pierwsze szkolenie odbędzie się do 14 marca 2023 r.	Forma grupowa	Podnoszenie kwalifikacji zawodowych.

	pracowników będzie prowadziła zajęcia z uczestnikami, druga część w tym czasie będzie uczestniczyła w szkoleniu z trenerem, po czym nastąpi zamiana kadry.					
XV.	Spotkania ZWA	Comiesięczne spotkania Zespołu Wspierająco- Aktywizującego				
XVI.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami (Starostwo Powiatowe, PCPR, MOPS, GOPS-y, PCO-M, SOSW, MOSIR, Policja, Poradnia Zdrowia Psychicznego, Sanepid, Kościół, Hala Sportowa).	Dyrektor	Starszy terapeuta, terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, psycholog, logopeda	W zależności od zgłoszonych potrzeb	Grupa	Integracja ze społecznością lokalną.
XVII.	Zajęcia klubowe	NIE DOTYCZY				
XVIII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym	Dyrektor, Starszy terapeuta, terapeuta, starszy instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, psycholog, logopeda, uczestnicy	46 osób	Zgodnie z kalendarzem imprez zaplanowanych na 2023 r.	Forma grupowa	Integracja ze społecznością lokalną, nabycie lub poszerzanie wiedzy na temat ciekawostek przedstawionych przez zaproszone osoby, wykonujące wybrane zawody.

XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi ŚDS w Mławie będzie podejmował współpracę z różnego rodzaju instytucjami, stowarzyszeniami oraz fundacjami, a także będzie promował swoją działalność w środowisku lokalnym.	Dyrektor	46 osób	Przez cały rok	Forma grupowa	Poprawa jakości pracy i funkcjonowania Domu.
------	---	----------	---------	----------------	---------------	--

Sporządził: Barbara Brzozowska
Mława, dn. 16.12.2022 r.

16.12.2022 r.
data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

Zarząd Powiatu Mławskiego

- 1. Jerzy Ryszard Rakowski**
- 2. Krystyna Zając**
- 3. Jolanta Karpińska**
- 4. Witold Okumski**
- 5. Jacek Szlachta**