



Płońsk, dnia 05.08. 2026 r.

PSDSDD 0/07/070/01/08/2026



*WPB
05.08.2026
de*

Sz.P.

Andrzej Stolpa

Przewodniczący Rady Powiatu Płońskiego

ul. Płocka 39

09-100 Płońsk

W odpowiedzi na pismo znak OP.0001.22.2026 z dnia 04.08.2026 r. uprzejmie informuję, że w załączeniu przekazuję sprawozdanie z działalności Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy „Dobry Dom” w Płońsku za rok 2025r

Z poważaniem

Beata Gąsiorowska

Kierownik

PŚDS „Dobry Dom”

KIEROWNIK
Gąsiorowska Beata
Beata Gąsiorowska

SPRAWOZDANIE ZA ROK 2025

z działalności środowiskowego domu samopomocy

w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy „Dobry Dom”

typ D liczba miejsc 12 organ prowadzący/ zlecający Powiat Płoński

dane kontaktowe ŚDS (adres, telefon, email) 09-100 Płońsk ul. Młodzieżowa 23

kontakt@dobrydompolski.pl tel. 785 509 866

w tym adres skrytki EPUAP DOBRYDOM,

adres e-doręczeń ADE:AE:PL-31796-73865-CASEC-10.

Część I. Sprawozdanie merytoryczne:

Formy i efekty prowadzonej działalności (opis wykonania i ocena realizacji).

1. Rodzaje treningów funkcjonowania w życiu codziennym:

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny – w czasie treningów uczestnicy nabyli, rozwijali, utrwalali czynności w zakresie:

- utrzymania higieny ciała, systematycznego mycia rąk, zębów,
- estetycznego wyglądu zewnętrznego (czesanie włosów, dbanie o paznokcie),
- doboru ubrań adekwatnie do pory roku oraz warunków atmosferycznych,

Wszystkim uczestnikom przypominano również o zasadach bezpieczeństwa, higieny po skorzystaniu z toalety o częstym myciu i dezynfekcji rąk.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody :pogadanka, pokazowa, rozmowa, dyskusja, ćwiczenia praktyczne.

Trening Kulinaryny – uczestnicy podczas treningu pomagali w przygotowywaniu ciepłego posiłku, poczęstunku na spotkania integracyjne, słodkich upominków na uroczystości według planu rocznego.

Podczas treningu:

- uczyli się utrzymywania w czystości jadalni i pracowni, urządzeń AGD i naczyń,
- brali udział w planowaniu wydatków, przygotowywaniu menu,
- nabywali umiejętności korzystania z przepisów kulinarnych,
- poznawali zasady racjonalnego odżywiania się,
- uczyli się wstępnej obróbki produktów,
- uczyli się przygotowywania prostych dań, deserów, ciast itp. Z okazji urodzin, świąt, imprez,
- uczyli się estetycznego nakrywania do stołu, dekoracji potraw oraz zasad zachowania się przy stole podczas spożywania posiłku.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: pogadanka, pokazowa, rozmowa, dyskusja, ćwiczenia praktyczne,

Trening umiejętności praktycznych – zajęcia realizowane są w Ośrodku jak również w ogródku przed budynkiem. Uczestnicy uczyli się i rozwijali przydatne w życiu codziennym umiejętności:

- segregacja i składanie ręczników, ścierek, kocy,
- wkładanie do pralki brudnego prania i rozwieszanie czystego,
- obsługi pralki,
- segregacji śmieci,
- pielęgnowanie roślin doniczkowych
- porządki i opieka roślinami w ogródku,
- karmienie rybek i dbanie o czystość akwarium,
- dbanie o czystość w Sali, w której odbywają się zajęcia, o czystość toalet, korytarzy.

Prowadzone treningi wymagają ciągłego powtarzania, pomocy i wsparcia terapeutów i opiekunów.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa, ćwiczenia i zajęcia praktyczne i teoretyczne,

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia praktyczne.

Trening Budżetowy – podczas treningu uczestnicy:

- uczyli się dokonywać zakupu artykułów w różnych sklepach,
- pomagali przy planowaniu listy zakupów według tygodniowego menu i potrzeb Domu,
- wybierali określone produkty z listy,

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia praktyczne.

Podczas treningu uczestnicy mają możliwość zapoznania się między innymi z aktualnymi cenami towarów, asortymentem, itp. Trening odbywał się w miarę możliwości i potrzeb uczestników.

2. Rodzaje treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

Trening rozwiązywania problemów w relacjach interpersonalnych miał na celu:

- poszerzenie wiedzy z zakresu trudnych uczuć pojawiających się w sytuacjach problemowych i zachowań z nim związanych,
- konstruktywnych metod radzenia sobie z nimi,
- nabycie wiedzy dotyczącej sposobów rozwiązywania konfliktów oraz ich konsekwencji.

Trening budowania pozytywnych relacji interpersonalnych – podczas tego treningu uczestnicy nabywali i poznawali sposoby wyrażania własnych potrzeb i oczekiwań, umiejętności nawiązywania kontaktu, uczyli się empatii i dostrzegania potrzeb innych osób, uczyli się szanowania granic osobistych, przeciwdziałania nadmiernemu stresowi, oraz sposobów rozładowania napięcia emocjonalnego.

Realizacja treningów umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów przebiegała w zależności od potrzeb indywidualnych uczestników. Uczestnicy podczas treningu lepiej poznawali siebie, swoje mocne i słabe strony. Dzięki temu budują adekwatny i pozytywny wizerunek swojej osoby oraz uczą się współdziałać w grupie.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia praktyczne.

3. Rodzaje treningów umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się (w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej):

Trening polegał na rozwijaniu prawidłowych sposobów komunikowania się z innymi. Uczestnicy poznawali i utrwalali zagadnienia związane z komunikacją interpersonalną werbalną i niewerbalną.

Komunikacja alternatywna i wspomagająca - obejmuje wszelkie metody komunikowania się, w których wykorzystywane są znaki niewerbalne: gesty, znaki graficzne (obrazki, piktogramy, symbole), przedmioty, książki, programu Mówik. Jej celem jest umożliwienie bądź ułatwienie porozumiewania się osobom z zaburzeniami mowy.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, ćwiczenia

4. Rodzaje treningów umiejętności spędzania czasu wolnego:

Podczas treningu uczestnicy uczyli się rozwijania zainteresowań literaturą, uczestniczyli w zajęciach z muzykoterapii czynnej i biernej, biblioterapii, filmoterapii, zajęciach plastyczno-manualnych, choreoterapii, siłwoterapii, spacerach, wyjazdach do lasu, uczestniczyli w wycieczkach kulturoznawczych, warsztatach i spotkaniach integracyjnych.

Forma pracy:

Indywidualna/grupowa

Metody: Pogadanka tematyczna, pokazowa, rozmowy, zabawa.

5. Poradnictwo psychologiczne:

Realizacja poradnictwa psychologicznego odbywa się w poprzez:

- indywidualne/grupowe poradnictwo psychologiczne dla podopiecznych, Zespołu Wspierająco-Aktywizującego,
- konsultowanie własnych spostrzeżeń i diagnoz z terapeutami i innymi pracownikami dotyczących uczestników ośrodka,
- Wykonywanie opinii dotyczących stanu emocjonalnego, zdrowia psychicznego oraz poziomu funkcjonowania umysłowego uczestników,

Uczestnicy nabyli umiejętność radzenia sobie z emocjami i w sytuacjach trudnych,. Nabyli umiejętność rozluźnienia mięśni, uspokojenia oddechu, odprężenia umysłu, poprawy samopoczucia, radzenia sobie w sytuacji trudności emocjonalnych, kryzysów, konfliktów oraz problemów.

Forma pracy: Indywidualne/grupowe zajęcia z psychoedukacji, relaksacja, zajęcia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową, poprawiających koncentrację,

6. Realizacja pomocy w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych:

Pomoc w dotarciu do lekarza, asysta w czasie wizyty, pomoc i wsparcie w umawianiu i pilnowaniu terminów wizyt lekarskich, systematyczności procesu leczenia.

Forma pracy;

Indywidualna / grupowa, instruktaż, pokaz, rozmowa,

7. Realizacja pomocy w załatwianiu spraw urzędowych:

Uczestnicy otrzymali pomoc i wsparcie przy załatwianiu spraw urzędowych w ZUS, Banku i innych instytucjach. Otrzymali pomoc i wsparcie przy wypełnianiu wniosków dotyczących wydania decyzji, uzyskanie legitymacji

Forma pracy;

Indywidualna / grupowa, instruktaż, pokaz, rozmowa.

8. Realizacja niezbędnej opieki:

Pomoc przy karmieniu, wykonywanie czynności higienicznych, pielęgnacyjnych, pomoc w przemieszczaniu się uczestnikom między salami ,transport w dowozie na zajęcia w uzasadnionych przypadkach, pomoc przy wysiadaniu i wsiadaniu.

9. Realizacja terapii ruchowej:

W Sali wykonywane były różnorodne ćwiczenia fizyczne, gimnastyka, rehabilitacja oraz zajęcia usprawniające. Udział w zajęciach pozwalał na poprawę kondycji fizycznej, jak również uczył prozdrowotnego trybu życia.

Poziom i tematyka zajęć dostosowana była do stanu zdrowia i możliwości osób biorących w nich udział. Prowadzone zajęcia pozwoliły na rozładowanie emocji, rozluźnienie i odprężenie. Uczestnicy chodzili również na siłownię zewnętrzną i na boisko. Uczestnicy brali udział w

zajęciach sportowo - rekreacyjne na basenie.

10. Umożliwienie spożywania gorącego posiłku:(w ramach treningu kulinarnego, w ramach zadania własnego gminy lub zakupu gorącego posiłku):

W ramach pracowni kulinarnej uczestnicy brali udział w treningach podczas których przygotowywano m.in. ciepłe posiłki, desery, sałatki, przekąski na imprezy integracyjne i imprezy okolicznościowe w PŚDS, według planu rocznego.

11. Opis współpracy z podmiotami w środowisku lokalnym i jej efektów

Współpraca z rodzinami i opiekunami uczestników

Współpraca z rodzinami i opiekunami ma charakter stały i systematyczny. Obejmuje:

- rozmowy indywidualne (osobiste oraz telefoniczne), w tym kontakt przy codziennym odbiorze uczestników,
- integrację podczas spotkań okolicznościowych i wydarzeń świątecznych,
- bieżącą wymianę informacji dotyczącą funkcjonowania uczestników,
- wsparcie emocjonalne i organizacyjne rodzin.

Współpraca z instytucjami publicznymi i podmiotami wsparcia

Ośrodki pomocy społecznej i instytucje wsparcia

- OPS / PCPR – wydawanie i przedłużanie decyzji administracyjnych, wyrabianie legitymacji.
- PZP, szpitale, lekarze – pomoc uczestnikom w organizacji i dotarciu na wizyty lekarskie.
- PUP – zatrudnianie pracowników w ramach robót publicznych, organizacja szkoleń w ramach Krajowego Funduszu Szkoleniowego.

Organizacje pozarządowe

- Stowarzyszenie Spadochron – udział w przeglądzie twórczości artystycznej osób z niepełnosprawnościami.
- TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej Ruchowo w Płońsku – (zbiórka nakrętek).
- Bank Żywności w Ciechanowie – współpraca w zakresie wsparcia żywnościowego.
- Wolontariusze z I Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza w Płońsku – udział w spotkaniach świątecznych i zajęciach integracyjnych.

Kościół i związki wyznaniowe – nie dotyczy.

Współpraca z placówkami kulturalnymi

- Miejskie Centrum Kultury w Płońsku – wyjścia do kina, udział w wystawach.
- Mazowiecki Teatr Muzyczny im. Jana Kiepury – udział w spektaklu „Dzikie Łabędzie”.
- Planetarium i Obserwatorium w Płońsku – udział w seansach edukacyjnych.
- Muzeum Romantyzmu w Opinogórze – zwiedzanie i zajęcia edukacyjne.
- Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu – zwiedzanie skansenu.
- Miejska Biblioteka Publiczna w Płońsku – udział w warsztatach, teatrzykach oraz zajęciach głośnego czytania.
- Udział w konferencji w Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN (wydarzenie organizowane przez MCPS).

Współpraca z placówkami oświatowymi

- Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Płońsku – wspólny marsz z okazji Powiatowego Dnia Ziemi oraz Światowego Dnia Świadomości Autyzmu.
- Szkoła Specjalna w Baboszewie – udział w obchodach Dnia Osób z Niepełnosprawnościami, warsztatach i zabawie karnawałowej.
- I Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza w Płońsku – spotkanie andrzejkowe z wolontariuszami z internatu.
- Przedszkole „Kangurek” – wspólne zajęcia integracyjne z okazji Światowego Dnia Autyzmu.

Współpraca z placówkami sportowymi i działalność sportowa

- Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji w Płońsku – zajęcia sportowe oraz zajęcia na basenie.

Utworzenie przy PŚDS „Dobry Dom” klubu sportowego „Waleczne Serca” oraz udział w:

- zawodach pływackich w Warszawie,
- zawodach bowlingowych w Warszawie,
- zawodach koszykówki w Sochaczewie (we współpracy z SOSW w Płońsku),
- piłkarskiej akcji charytatywnej „Gramy dla Szymonka”.

Wolontariat

W 2025 r. nie zawarto umów wolontariackich (0 osób).

Inne formy współpracy i integracji

Integracja z PŚDS Płońsk

- spływ kajakowy w Sobieskach oraz grill integracyjny,
- wspólne wyjścia do kina,

- udział w spotkaniach wigilijnych i wielkanocnych,
- 4-dniowy wyjazd nad morze do Jarosławca,
- 2-dniowy wyjazd do Olsztynka nad Jezioro Maróz.

Wyjazdy i wydarzenia integracyjne

- wyjazd do gospodarstwa agroturystycznego „Sielanka” w Raciążu – warsztaty garncarskie,
- wycieczka do Centrum Nauki Kopernik,
- 2-dniowa wycieczka do Olsztyna,
- 1-dniowa wycieczka do Pułtusza,
- wyjazd na grzybobranie,
- wspólne zbiory warzyw i owoców w zaprzyjaźnionych gospodarstwach,
- udział w pikniku „Wieś bez barier – przestrzeń dla wszystkich”.

Udział w konkursach

- konkursy plastyczne organizowane przez MCPS i PFRON,
- konkurs wielkanocny organizowany przez ŚDS Nowy Dwór,
- konkurs fotograficzny organizowany przez Powiat Płoński.

Ocena realizacji zadań i ewentualne wnioski, w tym informacje o planowanych zmianach, w zakresie funkcjonowania domu:

Realizacja zadań placówki w roku sprawozdawczym związanym z prawidłowością świadczenia usług zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z 9 grudnia 2010 r w sprawie środowiskowych domów samopomocy oceniam na poziomie bardzo dobrym.

Zespół Wspierająco Aktywizujący poprzez terapię przeciwdziała bierności, integruje uczestników i opiekunów. Dzięki różnym zajęciom i inicjatywom przeciwdziała bierności i wykluczeniu społecznemu jego uczestników. Możemy do nich zaliczyć:

- systematyczne spacery z uczestnikami
- wycieczki krajoznawcze
- pikniki
- uczestnictwo w spektaklach teatralnych
- wyjścia do kina
- uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych powiatu
- uczestnictwo w wystawach sztuki

- udział w spotkaniach integracyjnych z innymi Środowiskowymi Domami Samopomocy, z Domami Pomocy Społecznej z Przedszkolami.

Realizacja zadań w roku sprawozdawczym przebiegła zgodnie z założonym planem pracy. Działania terapeutyczne opiekuńcze i aktywizujące były prowadzone systematycznie i z wysokim poziomem zaangażowania kadry. Uczestnicy chętnie korzystali z oferowanych form wsparcia co przełożyło się na wzrost ich samodzielności oraz poczucia bezpieczeństwa. Nie odnotowano zakłóceń w funkcjonowaniu placówki.

Kontynuacja dotychczasowych kierunków pracy przynosi wymierne efekty terapeutyczne i społeczne. Wskazane jest dalsze wzmacnianie indywidualizacji wsparcia, rozwijanie oferty zajęć aktywizujących oraz podtrzymywanie wysokiego standardu opieki i bezpieczeństwa. Zasadne jest również pogłębianie współpracy ze środowiskiem lokalnym oraz rodzinami uczestników.

W 2026r planuje się dalsze doskonalenie oferty terapeutycznej poprzez rozszerzenie zajęć rozwijających kompetencje społeczne i życiowe uczestników.

Wnioski i uwagi z poprzedniego okresu sprawozdawczego zostały przeanalizowane i w przeważającej części wdrożone do bieżącej pracy domu. W szczególności wzmocniono indywidualne podejście do uczestników, rozszerzono ofertę zajęć aktywizujących, oraz usprawniono organizację pracy zespołu. Niezrealizowane w pełni rekomendacje pozostają w planie działań rozwojowych i będą sukcesywnie wdrażane w miarę możliwości organizacyjnych i finansowych.

Liczba uczestników, którzy przybyli w ciągu roku : 0

Liczba uczestników wg stanu na 31.12.2025 r. : 12osób

Liczba uczestników, którzy opuścili dom oraz przyczyny odejścia : 0

Sporządził/a

Beata Gąsiorowska

Kierownik PŚDS

„Dobry Dom”

Beata Gąsiorowska
KIEROWNIK
Beata Gąsiorowska