

UCHWAŁA NR 22 /2026
ZARZĄDU POWIATU WARSZAWSKIEGO ZACHODNIEGO
z dnia 14 stycznia 2026 roku

w sprawie zatwierdzenia
Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu (Typ A i B)
na rok 2026

Na podstawie §4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. 2020 r., poz. 249) w zw. z art. 26 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 roku o samorządzie powiatowym (Dz. U. 2025 r., poz. 1684) Zarząd Powiatu Warszawskiego Zachodniego uchwala co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu (Typ A i B) na 2026 rok opracowany przez Dyrektora Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu.

§ 2. Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu (Typ A i B) na 2026 rok stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podpisania.

Zarząd Powiatu Warszawskiego Zachodniego:

Starosta: Romuald Reszka

Wicestarosta: Wiesław Pszczółkowski

Członkowie Zarządu:

Wojciech Białas

Ewelina Degowska

Witold Malarowski

Plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu (Typ A i B) na 2026 rok.

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

Lp.	1. Usługi świadczone w ŚDS w roku 2026 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań).	2. Osoba/osoby odpowiedzialne za realizację zadania	3. Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	4. Wymiar czasu/ częstotliwość	5. Forma zajęć/ treningów/ usług; indywidualne /grupowe	6. Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu:					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny połączony z treningiem higieny (Kształtowanie prawidłowych nawyków dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny).	Terapeuta zajęciowy/instruktor terapii	60 osób (zgodnie z podziałem na grupy).	Od stycznia do grudnia 1 x w tygodniu (łącznie 2 godz. tygodniowo - zgodnie z listami). Indywidualnie wg potrzeb przez cały rok.	Treningi grupowe oraz treningi indywidualne wg potrzeb. Zajęcia zindywidualizowane do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną, wzmacniające samodzielność w zakresie kształtowania rozwijania i podtrzymywania prawidłowej higieny osobistej	Wyrobień i utrwalenie wśród uczestników prawidłowych nawyków dbania o higienę osobistą i wygląd zewnętrzny. Utrwalenie wiedzy na temat znaczenia higieny osobistej dla funkcjonowania organizmu oraz znajomości konsekwencji braku higieny. Podniesienie świadomości na temat estetycznego i schludnego wyglądu. Wzrost świadomości zdrowotnej, wzmocnienie poczucia własnej
2.	Trening nauki higieny w ramach treningu higienicznego i dbałości o wygląd zewnętrzny Zajęcia z zakresu higieny całego ciała, nauka codziennych czynności higienicznych, kształtowanie nawyków dbania o czystość osobistą.					

						wartości.
3.	Trening kulinarny Zajęcia w pracowni gospodarstwa domowego (Nauka nowych, podtrzymanie i utrwalenie nabytych umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, nauka przygotowania prostych posiłków z uwzględnieniem konieczności zachowania zasad higieny, czystości i bezpieczeństwa, wspólne zakupy i poznawanie produktów spożywczych Zajęcia zindywidualizowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością sprzężoną).	Terapeuta zajęciowy/ instruktor terapii	60 osób (zgodnie z podziałem na grupy)	Od stycznia do grudnia 3 x w tygodniu (łącznie 6 godz. tygodniowo).	Treningi grupowe oraz indywidualnie wg potrzeb.	Wzrost samodzielności i niezależności w życiu codziennym. Nabycie i podtrzymanie umiejętności samodzielnego przygotowania prostych posiłków, znajomość zasad BHP. Usprawnienie technik samodzielnego jedzenia, prawidłowego zachowywania się przy stole oraz utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych, poprawa sprawności manualnej, kształtowanie nawyków zdrowego żywienia
4.	Trening umiejętności praktycznych Trening porządkowy oraz trening ogrodniczy realizowany na terenie zewnętrznym ŚDS oraz w budynku poprzez nabywanie podstawowych umiejętności sprzątania i dbania o czystość otoczenia w celu wzrostu	St Terapeuta/Terapeuta Terapeuta zajęciowy/instruktor terapii	60 osób (zgodnie z podziałem na grupy. Indywidualnie wg potrzeb	Od stycznia do grudnia 5 x w tygodniu (łącznie 5 godz.).	Treningi grupowe oraz indywidualnie wg potrzeb	Wzrost samodzielności, zaradności i niezależności w codziennym życiu. Nabycie podstawowych

kompetencji przydatnych do podjęcia zatrudnienia w warunkach chronionych. Nauka czyszczenia i konserwowania małych i dużych powierzchni, używania środków chemicznych z przestrzeganiem zasad BHP, nauka czyszczenia sanitariatów, używania sprzętów służących do sprzątania).	zajęciowej/instruktor terapii/opiekun	przez cały rok		umiejętności ogrodniczych, dbania o otoczenie, wykonywania czynności porządkowych w ogrodzie i w gospodarstwie domowym. Nabycie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowych.
Trening umiejętności praktycznych realizowany podczas zajęć w pracowni gospodarstwa domowego (Nauka obsługi sprzętów i umiejętności praktycznych w gospodarstwie domowym. Zajęcia zindywidualizowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością sprzężoną).	Terapeuta zajęciowy/Instruktor terapii		Od stycznia do grudnia 1 x w tygodniu (łącznie 2 godz.).	Wzmacnianie samodzielności w zakresie radzenia sobie w gospodarstwie domowym, w tym obsługi sprzętów AGD. Utrwalenie zasad BHP
Trening umiejętności praktycznych realizowany podczas treningu technicznego (drobnych napraw) – Trening drobnych napraw realizowany na terenie ŚDS (malowanie ławek na terenie rekreacyjnym ŚDS, przygotowywanie skrzyń na warzywa, wycinanie elementów z drzewa/sklejki do przygotowania różnych materiałów okolicznościowych (ramki, półki) naprawa klamek, wymiana żarówek itp.)	St, Terapeuta/Opiekun		Od stycznia do grudnia 1 x w tygodniu (łącznie 2 godz.).	Nabycie umiejętności samodzielnego wykonywania drobnych napraw technicznych w gospodarstwie domowym.
Trening umiejętności praktycznych realizowany podczas terapii zajęciowej -	St.Terapeuta zajęciowy		Od stycznia do grudnia 1 x w tygodniu	Wzrost

	Trening drobnych napraw krawieckich, nauka prostych ściągów, przyszywanie guzików, obsługa maszyny do szycia			(łącznie 2 godz.).		samodzielności, zaradności i niezależności w życiu codziennym
.5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (Nauka pokonywania trudności związanych z prowadzeniem budżetu, racjonalne gospodarowanie środkami finansowymi, nauka i doskonalenie asertywnej formy odmowy proponowanych pożyczek, planowanie listy zakupów itp.). Zajęcia obejmujące także obliczenia matematyczne, rozpoznawanie nominatów pieniężnych, planowania wydatków w odniesieniu do posiadanych środków	Terapeuta/terapeuta zajęciowy	60 osób (zgodnie z podziałem na grupy. Indywidualnie wg potrzeb przez cały rok)	Od stycznia do grudnia 1 x w tygodniu (łącznie 2 godz.).	Treningi grupowe oraz w ramach wsparcia indywidualnego wg potrzeb.	Uczestnicy poznają nominały, nauczą się robić drobne zakupy oraz racjonalnie i oszczędnie gospodarować własnym budżetem domowym z uwzględnieniem opłat stałych, a także planować wydatki, robić listę zakupów. Poznają zasady udzielania kredytów, nauczą się obsługiwać bankomat.
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:					
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury realizowany w ramach treningu trening umiejętności interpersonalnych i	Terapeuta	60 osób – (zgodnie z podziałem na grupy. Indywidualnie wg potrzeb przez cały rok.	Od stycznia do grudnia 2 x w tygodniu (łącznie 4 godz.).	Treningi grupowe, warsztaty i wykłady oraz w ramach wsparcia indywidualnego.	Uczestnicy poznają siebie – swój potencjał oraz siebie nawzajem i swoje problemy, wspólnie poszukują rozwiązań trudnych sytuacji życiowych. Uczestnicy rozwijają

	rozwiązywania problemów (Obejmujący kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, urzędach, instytucjach kultury poprzez naukę nawiązywania i podtrzymywania pozytywnych relacji społecznych. Zajęcia zindywidualizowane do potrzeb osób z problemami komunikacyjnymi, wzmacniające funkcjonowanie psychospołeczne. Trening realizowany również w czasie wyjazdów, wyjść do miejsc użyteczności publicznych. Profilaktyka zdrowia fizycznego i psychicznego, zachowań ryzykownych i uzależnień).					umiejętności komunikacyjne i świadomie dbają o relacje z innymi osobami. U uczestników następuje wzrost aktywności w funkcjonowaniu społecznym. Rozwój umiejętności komunikacyjnych, pokonywanie nieśmiałości, integracja społeczności. Uczestnicy potrafią rozpoznać pierwsze objawy nawrotu choroby, potrafią uzyskać pomoc w OZ, reagować w okresie pogorszenia stanu psychicznego, uczestnicy uczą się odpowiedzialności za własne zdrowie.
2	Społeczność (Spotkania i zajęcia okolicznościowe, budowanie relacji) Organizowanie zajęć i spotkań okolicznościowych, z okazji imienin, urodzin, świąt kalendarzowych i tematycznych; Wspólne przygotowywanie uroczystości (dekoracje, poczęstunek, program	Dyrektor, specjalista pracy socjalnej, psycholog, st.terapeuta, st.terapeuta zajęciowy, instruktor terapii zajęciowej,	60 osób	Od stycznia do grudnia 1 x w tygodniu (łącznie 2 godz.) Współpraca z rodzinami i środowiskiem	Grupowe	Poprawa relacji interpersonalnych między uczestnikami, zwiększenie aktywności społecznej i zaangażowania w życie ŚDS, wzrost poczucia

	artystyczny); Zajęcia integracyjne sprzyjające współpracy, komunikacji i wzajemnemu wsparciu uczestników, budowanie i wzmacnianie poczucia przynależności.	instruktor terapii, opiekun				bezpieczeństwa i akceptacji w grupie, lepsze funkcjonowanie emocjonalne i społeczne uczestników. Kształtowanie postaw wzajemnego szacunku, empatii, współpracy, tworzenie bezpiecznej wspierającej atmosfery, podtrzymanie tradycji i zwyczajów ośrodka
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych:					
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej. Ćwiczenia będą obejmowały: używanie znaków opierających się na gestach, obrazach, symbolach, przedmiotach umożliwiających osobom niemówiącym lub mówiącym w ograniczony sposób porozumiewania się z otoczeniem). Zajęcia zindywidualizowane do potrzeb osób z problemami komunikacyjnymi, wzmacniające	Terapeuta/terapeuta zajęciowy	Około 8 osób (wg listy)	Od stycznia do grudnia 1x w tygodniu (łącznie 2 godz.)	Praktycznie/grupowe oraz indywidualnie wg potrzeb	Uczestnicy wykazujący problemy komunikacyjne będą mogli uczestniczyć w różnych formach życia społecznego na równi z innymi członkami danego środowiska, znając ogólne przyjęte normy współżycia społecznego i przestrzegając ich z jednoczesnym

	funkcjonowanie psychospołeczne.					zachowaniem prawa do swojej inności
2.	Spotkanie społeczności z elementami treningu komunikacyjnego (Spotkania uczestników oraz kadry mające na celu budowanie poczucia bezpieczeństwa i integracji grupy, forum wymiany informacji, omawianie i rozwiązywanie przez uczestników problemów pojawiających się w codziennym życiu. Domu, współdecydowanie o organizacji czasu wolnego). Planowanie i organizacja zajęć realizowanych danego dnia.	St terapeuta, terapeuta, st.terapeuta zajęciowy, instruktor terapii zajęciowej, instruktor terapii	60 osób (zgodnie z podziałem na grupy)	Od stycznia do grudnia 5 x w tygodniu (łącznie 5 godz.).	Zajęcia grupowe.	Kształtowanie postaw współodpowiedzialności za funkcjonowanie domu poprzez możliwość podejmowania wspólnych decyzji, w tym dotyczących sposobu organizowania swojego czasu wolnego, aktywizacja uczestników. Zdobywanie umiejętności zajmowania stanowiska i wyrażania go przed społecznością - nabywanie umiejętności komunikacyjnych.
VI.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu:					
1.	a) Trening rozwijania zainteresowań literaturą realizowany w ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego. Realizowany poprzez rozbudzanie i rozwijanie różnych form zainteresowań uczestników.	Instruktor terapii zajęciowej/ opiekun	60 osób (zgodnie z podziałem na grupy Indywidualnie wg potrzeb przez cały rok.	Od stycznia do grudnia 5 x w tygodniu (łącznie 7,5 godzin) Indywidualnie wg potrzeb przez cały rok.	Treningi grupowe oraz w ramach wsparcia indywidualnego o wg potrzeb	Poprawa jakości życia uczestników. Przeciwdziałanie bezczynności i propagowanie aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, poprawa

	Aktywizowanie, planowanie zajęć i ich realizacja, poszerzenie wiedzy o otaczającym świecie, ugruntowanie i wyrobienie indywidualnego światopoglądu, rozmowy na tematy interesujące uczestników związane z istotnymi wydarzeniami kulturalnymi, społecznymi i politycznymi. Literatura (książki, czasopisma, przegląd prasy, audiobooki)- rozmowa o korzyściach płynących z czytania książek, poznanie zainteresowań czytelniczych uczestników, propozycja właściwej literatury i motywacja do czytania w domu. b) Biblioterapia - raz w miesiącu spotkania z pracownikami Biblioteki Gminnej w Lesznie. c) Gry i zabawy stolikowe - poznanie różnych gier stolikowych, rozwijanie umiejętności w gry planszowe i karciane.					nastroju uczestników. Rozwijanie zainteresowań i uzdolnień uczestników, pobudzenie aktywności i poszerzenie wiedzy na temat bieżących wydarzeń.
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi realizowany w ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego. - Film, audycje radiowe, wybrane programy telewizyjne - nauka właściwego zachowania się podczas oglądania filmu, rozmowa na temat obejrzanego programu, wysłuchanych audycji radiowych i					Wypracowanie umiejętności wybierania wartościowych audycji telewizyjnych lub radiowych zgodnych z zainteresowaniami czy potrzebami. Poznanie programów o różnorodnej

	telewizyjnych. Rozbudzanie i rozwijanie różnych form zainteresowań uczestników poprzez mass media.					tematyce. Nabycie wiedzy o procesie powstawania programu (droga od pomysłu do nadania programu) oraz historii telewizji i radia
3.	Trening rozwijania zainteresowań internetem realizowany w ramach treningu umiejętności spędzania czasu wolnego oraz biblioterapia/klub filmowy. Metodologia treningu oparta będzie na realizacji zajęć przy stanowisku komputerowym posiadającym dostęp do szerokopasmowego Internetu z wykorzystaniem m. in. metod pracy indywidualnej, modelowania, wyszukiwania informacji.					Nabycie, rozwój i podtrzymanie umiejętności korzystania z zasobów internetowych – podstawowego kanału informacyjnego i komunikacyjnego w XXI wieku, ułatwiającego funkcjonowanie społeczne w codziennym życiu.
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych (Wyjścia do kina/teatru, udział w festynach, spotkaniach towarzyskich organizowanych w zaprzyjaźnionych placówkach. Różne formy zajęć proponowane przez uczestników organizowane na terenie ŚDS i w środowisku lokalnym. Udział w spotkaniach, imprezach gminnych, powiatowych i wojewódzkich. Organizowanie imprez okolicznościowych: imieniny, urodziny, spotkania przy ognisku, zabawy taneczne, wspólne	St. terapeuta zajęciowy, instruktor terapii	60 osób	Zgodnie z rocznym kalendarzem spotkań i imprez oraz wg wynikających okoliczności.	Spotkania grupowe.	Integracja, rozwój sieci powiązań społecznych, dobra zabawa, nauka pełnienia określonych ról społecznych. Zintegrowanie uczestników i współpraca ze środowiskiem lokalnym.

	biesiadowanie).					
V.	Poradnictwo psychologiczne (Wspieranie uczestników w trudnych sytuacjach życiowych, interwencje kryzysowe, dbanie o prawidłowy wgląd chorobowy i umiejętność rozpoznawania pozytywnych objawów chorobowych, udzielanie wsparcia w kryzysach m.in. emocjonalnych, osobistych, kształtowanie poczucia samodzielności i wiary we własne możliwości, działania środowiskowe, konsultacje dla rodzin, wsparcie doraźne w przypadku pojawiających się problemów z realizacją planów postępowania wspierająco - aktywizującego).	Psycholog	60 osób	Od stycznia do grudnia, 1 raz w tygodniu wg potrzeb	Konsultacje indywidualne	Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i zainteresowania własnymi sprawami; umiejętność radzenia sobie z dyskomfortem psychicznym, świadome dbanie o dobre samopoczucie psychiczne; poprawa funkcjonowania uczestników w ich środowisku; poprawa relacji z rodziną i otoczeniem.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (Współpraca i pośredniczenie w kontaktach z instytucjami lub osobami działającymi w obszarze udzielania pomocy. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, wypełnianiu dokumentów, informowanie o uprawnieniach).	Specjalista pracy socjalnej/ Dyrektor	Wg potrzeb	Wg potrzeb	Indywidualne	Przeciwdziałanie izolacji uczestnika, rozbudzenie potrzeby możliwie najpełniejszej samodzielności. Uczestnicy znają zasady załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, itp.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych					
1.	Uzgodnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	Specjalista pracy	Wg potrzeb.	Wg potrzeb.	Indywidualnie	Uczestnik systematycznie

	(Pomoc przy rejestracji do lekarza pierwszego kontaktu i do poradni specjalistycznych, monitorowanie regularnej farmakoterapii i terminów wizyt w PZP oraz w innych poradniach specjalistycznych, stały kontakt telefoniczny bądź osobisty z rodzinami np. przekazywanie informacji o stanie zdrowia, pomoc w organizacji wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne, wsparcie podczas hospitalizacji, kontakt z lekarzem prowadzącym).	socjalnej/ Dyrektor			.	korzysta i pilnuje terminów wizyt, badań diagnostycznych, potrafi uzyskać pomoc i wsparcie w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.
2.	Pomoc w zakupie leków	Specjalista pracy socjalnej/ Dyrektor	Wg potrzeb.	Wg potrzeb.	Indywidualnie .	
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	Specjalista pracy socjalnej/ Dyrektor	Wg potrzeb.	Wg potrzeb.	Indywidualnie .	
VIII.	Niezbędna opieka					
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	Psycholog, specjalista pracy socjalnej, starszy terapeuta zajęciowy, starszy terapeuta, terapeuta, terapeuta zajęciowy, instruktor terapii	60 osób	Od stycznia do grudnia 5 razy w tygodniu wg potrzeb	Zindywidualizowane wg potrzeb.	Monitorowanie stanu psychofizycznego uczestników podczas zajęć w domu i w czasie wyjazdów, udzielanie pomocy uczestnikom Domu przy czynnościach związanych z utrzymaniem higieny osobistej i wyglądem zewnętrznym,

		zajęciowej, instruktor terapii, opiekun				sprawowanie doraźnej opieki i nadzoru przez personel Domu w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom tego wymagającym.
2.	Wsparcie indywidualne Rozmowy i pomoc indywidualna wspierająca szczególnie osoby z niepełnosprawnością sprzężoną w zakresie wzmacniania funkcji poznawczych, samoobsługi, higieny osobistej. Realizowane są wszystkie formy pracy zgodne z indywidualnym planem postępowania wspierającego-aktywizującego każdego uczestnika w tym poradnictwo psychologiczne, socjalne, indywidualny trening umiejętności codziennych, trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się.	Psycholog, specjalista pracy socjalnej, starszy terapeuta zajęciowy, starszy terapeuta, terapeuta, terapeuta zajęciowy, instruktor terapii zajęciowej, instruktor terapii	60 osób	Od stycznia do grudnia 5 razy w tygodniu wg potrzeb indywidualnych	Indywidualizowane wg potrzeb.	Poprawa funkcjonowania uczestników w codziennym życiu. Rozwiązywanie bieżących problemów uczestników. Doskonalenie sprawności samoobsługowych.
IX.	Terapia ruchowa					
1.	1. Zajęcia na sprzęcie sportowym w sali terapii ruchowej oraz na terenie rekreacyjnym ŚDS, korzystanie z siłowni plenerowej, zapoznanie się z zasadami bezpiecznego stosowania sprzętu sportowego, zapoznanie się z zasadami wykonywania ćwiczeń. 2. Gry, zabawy i ćwiczenia ruchowe na świeżym powietrzu z	Instruktor terapii zajęciowej/ opiekun	60 osób – podział na grupy zgodnie z listami.	Od stycznia do grudnia 2 x w tygodniu łącznie 4 godz.	Treningi grupowe oraz w ramach wsparcia indywidualnego.	Uczestnik pozna swoje deficyty i możliwości ruchowe, samodzielnie wykona proste ćwiczenia, zmniejszy się nadmierne napięcie mięśniowe. Uczestnik pozna

	wykorzystaniem ścieżki sensorycznej. 3. Ćwiczenia usprawniające motorykę małą i dużą w Sali terapii ruchowej z wykorzystaniem sprzętu i sensorycznych pomocy edukacyjnych. 4. Zajęcia w sali doświadczania świata (relaksacja, aromaterapia, masaż, koloroterapia). 5. Spacer i wycieczki piesze/rowerowe do pobliskiej Puszczy Kampinoskiej, nordic walking. 6. Wyjazdy integracyjno sportowe, gry i zabawy taneczne. Zajęcia zindywidualizowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością sprzężoną kładąc nacisk na usprawnianie motoryki małej i dużej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, niwelowanie napięć emocjonalnych, poprawa ogólnej sprawności ruchowej. Zajęcia z elementami integracji sensorycznej)					aktywne sposoby spędzania czasu wolnego. Nastąpi poprawa ogólnej sprawności psychoruchowej oraz wzrost poczucia własnej wartości. Zostaną utrwalone zdrowe nawyki dbania o sprawność fizyczną i odporność psychiczną. Uczestnik rozwinie swoje zainteresowania.
2.	Turystyka i rekreacja (zakres, forma) Realizowana na terenie rekreacyjnym ŚDS, korzystanie z siłowni letniej, ścieżki sensorycznej, spacer i wycieczki rowerowe do pobliskiej Puszczy Kampinoskiej, nordic walking).					
2.	Rehabilitacja w ramach NFZ realizowana przez zewnętrzną firmę M.M. Reh-Med	Fizjoterapeuta	Osoby ze wskazaniem / skierowaniem lekarskim	Od stycznia do grudnia 2 x w tygodniu		

X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy (krótki opis)	Nie dotyczy				
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (Posiłek dla uczestników przygotowywany jest w ramach treningu kulinarnego i gotowych produktów)	Terapeuta zajęciowy/instruktor terapii	60 osób	Od stycznia do grudnia 5 razy w tygodniu	Wszyscy uczestnicy mają możliwość spożywania posiłku przygotowanego w ramach treningu kulinarnego i gotowych produktów	
XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy					
1.	Zajęcia multimedialne (W ramach zajęć uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu obsługi komputera, urządzeń biurowych, projektorów multimedialnych, aparatu fotograficznego, kamery, Smart tv, smartfonów, przygotowywanie informacji, materiałów prasowych i fotograficznych na stronę internetową ŚDS, Facebooka i do kroniki Domu mające na celu promowanie placówki w środowisku lokalnym. Fotografia- zapoznanie z obsługą sprzętu fotograficznego,	Starszy terapeuta/opiekun	60 osób – podział na grupy zgodnie z listami	Od stycznia do grudnia 1 x w tygodniu (łącznie 2 godz. tygodniowo).	Treningi grupowe oraz w ramach wsparcia indywidualnego wg potrzeb.	Nabycie umiejętności obsługi sprzętu komputerowego, biurowego, obsługi aparatu fotograficznego. Rozwijanie umiejętności korzystania z przeglądarek internetowych, korzystania z poczty elektronicznej, z portali społecznościowych. Nauka wyszukiwania wiadomości tekstowych, muzyki,

	wykonywanie sesji fotograficznych, wykonywanie zdjęć w plenerze czy podczas wycieczek). Przygotowywanie krótkich filmów z życia ośrodka					grafiki. Wzrost samodzielności i zaradności życiowej uczestników.
2.	Zajęcia muzyczno – teatralne (Rozwijanie umiejętności artystycznych, stymulowanie rozwoju osobistego uczestników, kształtowanie poczucia własnej wartości i podnoszenie pewności siebie poprzez zabawę muzyką i proste scenariusze teatralne, przełamywanie lęku, samorealizacja, odnalezienie i rozwijanie pasji muzycznych i teatralnych. Nauka gry na instrumentach. Nauka współpracy w grupie, rozwijanie zainteresowań muzycznych. W ramach muzykoterapii prowadzenie zajęć rytmicznych, śpiewanie ulubionych utworów muzycznych uczestników zajęć, gry i zabawy muzyczno - ruchowe, ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce, słuchanie płyt z wartościową i różnorodną muzyką, ćwiczenia oddechowe i logorytmiczne, ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne).	Firma zewnętrzna	Możliwość udziału wszystkich chętnych uczestników - zgodnie z listami.	Od stycznia do grudnia 2 x w tygodniu – (łącznie 4 godz. tygodniowo).	Zajęcia grupowe.	Poprawa jakości życia uczestników. Zwiększenie umiejętności pracy w grupie, zwiększenie możliwości pamięciowych, zwiększenie możliwości emocjonalnych – wyrażania uczuć , pokonywanie tremy, osvajanie z szeroką publicznością, rozwijanie umiejętności wokalnych i tanecznych, rozwijanie umiejętności gry na instrumentach muzycznych. Motywowanie do czynnego udziału w uroczystościach okolicznościowych. Poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem związanym

						z publicznym występem. Wyzwolenie wśród uczestników zajęć poczucia wiary we własne siły, wzrost samooceny. Rozwinięcie wycucia rytmu i umiejętności gry na prostych instrumentach perkusyjnych. Poprawa codziennego nastroju i samopoczucia podopiecznych. Uwrażliwienie uczestników zajęć na twórczość artystyczną z dziedziny muzyki. Usprawnienie aparatu mowy, rozwinięcie umiejętności prawidłowej emisji głosu, poprawa dykcji.
3.	Terapia zajęciowa (Poznanie różnorodnych form rękodzielniczych. Uczestniczenie w przygotowaniu wydarzeń organizowanych przez placówkę: wykonywanie dekoracji, wykonywanie kartek okolicznościowych, ozdób i stroików	Starszy terapeuta zajęciowy	60 osób podział na grupy zgodnie z listami).	Od stycznia do grudnia 3 x w tygodniu (łącznie 6 godz.).	Zajęcia grupowe zindywidualizowane oraz indywidualnie wg potrzeb.	Wzrost samodzielności i zaradności życiowej uczestników. Poprawa zdolności manualnych, poprawa motoryki, koordynacji

	świętecznych Usprawnianie manualne oraz koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Kształtowanie wrażliwości estetycznej. Nauka odpowiedniej organizacji pracy, przestrzegania zasad i stosowania się do nich. Rozwijanie umiejętności przydatnych do podjęcia aktywności zawodowej. Nauka gospodarności i planowania. Dbanie o estetykę prac oraz stanowisko pracy.					wzrokowo-ruchowej. Rozwijanie własnych zainteresowań, rozwijanie zmysłu estetyki, kreatywności, promowanie swoich prac poprzez udział w różnego rodzaju wystawach i imprezach.
4.	Trening aktywności zawodowej. (Zajęcia mają charakter indywidualnego podejścia do każdego uczestnika biorąc pod uwagę jego predyspozycje zawodowe oraz stopień chęci podjęcia pracy. Uczestnicy będą uczyć się pisania dokumentów aplikacyjnych , a także opracowania planu działania – jak szukać pracy. Będą brać udział w szkoleniach, warsztatach i kursach skierowanych do osób niepełnosprawnych).	Specjalista pracy socjalnej	Dla chętnych uczestników	Od stycznia do grudnia 1 x w miesiącu 1 godzina, łącznie 12 godzin w roku)	Treningi grupowe oraz indywidualne wg potrzeb.	Aktywizacja w kierunku podjęcia zatrudnienia.
XIII.	Usługi transportowe Transport własny – 4 busy – używane na potrzeby ŚDS przez Powiat Warszawski Zachodni	Kierowcy zatrudnieni w ŚDS	50 osób – szacowana liczba	5 razy w tygodniu.		Ze względu na ograniczone możliwości komunikacyjne (brak komunikacji

						publicznej), uczestnicy mają możliwość skorzystania z transportu, którym dysponuje ŚDS.
XIV.	Szkolenie kadry (Kadra uczestniczy w szkoleniach wewnętrznych i zewnętrznych według wcześniej zgłaszanych potrzeb. Szkolenia organizowane są w godzinach popołudniowych, po skończonych zajęciach. Kadra uczestniczy również w szkoleniach wymiennie, co nie zaburza planu codziennych zajęć z uczestnikami. W 2026r. zaplanowano dwa szkolenia wewnętrzne: 1. Motywowanie do aktywności i samodzielności osób z zaburzeniami psychicznymi; 2. Elementy integracji sensorycznej w pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi.	Dyrektor	Psycholog, specjalista pracy socjalnej, starszy terapeuta zajęciowy, starszy terapeuta, terapeuta, terapeuta zajęciowy, instruktor terapii zajęciowej	Według potrzeb, w godzinach popołudniowych. Raz na 6 miesięcy		Podnoszenie poziomu wiedzy i kwalifikacji członków ZWA.
XV.	Spotkania ZWA Spotkania zespołu wspierająco - aktywizującego odbywają się co najmniej raz na miesiąc w celu omówienia indywidualnych planów postępowania wspierająco - aktywizującego uczestników, omówienia bieżących problemów związanych z funkcjonowaniem	Dyrektor	Psycholog, specjalista pracy socjalnej, starszy terapeuta zajęciowy, starszy terapeuta, terapeuta,	Min. raz w miesiącu oraz według potrzeb.		Aktualizacja planów PWA uczestników, Omówienie i rozwiązanie bieżących problemów uczestników.

	domu i uczestnika, w celu zaplanowania kierunków dalszej pracy. Kadra spotyka się również przed każdymi zajęciami w celu omówienia planu dnia lub ewentualnych sytuacji problemowych.		terapeuta zajęciowy, instruktor terapii zajęciowej			
XVI.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami ŚDS współpracuje z: 1. Urzędy Gmin i OPS w: Lesznie, Błoniu, Ożarowie Mazowieckim, Starych Babicach i Kampinosie, 2. PCPR w Ożarowie Mazowieckim, 3. Poradnia Zdrowia Psychicznego w Błoniu i Zaborowie, 4. Organizacje Pozarządowe (min. Kres w Błoniu), 5. Świetlice Gminne w Łubcu i Zaborowie, 6. Szkoła Podstawowa w Bieniewicach i Lesznie 7. Przedszkole Publiczne w Zaborowie, 8. PUP w Ożarowie Mazowieckim, 9. Dom Kultury w Lesznie, 10. Bank Żywności, 11. Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy w Lesznie, 12. Ośrodkami dziennymi i całodobowymi z Powiatu Warszawskiego Zachodniego tj. WTZ w Bramkach i Sadowej, DPS w Bramkach i Sadowej oraz ŚDS z Warszawy, Pułtusza, Serocka , Makowa Mazowieckiego,	Dyrektor	Psycholog, specjalista pracy socjalnej, starszy terapeuta zajęciowy, starszy terapeuta, terapeuta, terapeuta zajęciowy, instruktor terapii zajęciowej, Instruktor terapii, 60 osób uczestników ŚDS	Wg potrzeb oraz zgodnie z kalendarzem.		Promowanie ŚDS w Społeczności lokalnej. Budowanie poprawnych relacji w środowisku. Nawiązywanie współpracy w celu realizacji wspólnych działań.

	Sochaczewa, Ostrołęki itp. 13. KPN, 14. Biblioteka Publiczna w Lesznie, 15. Firmy (Gooldfoam, Styrman, Fanex, Dawtona, Chłodnią Mazowsze, Kuch Dar). 16. Rehabilitacja – firma zewnętrzna. 17. Fundacja Orange 18. Koło gospodyń wiejskich. 19. Udział w Programie Stomatologicznym kierunek Uśmiech 20. Stowarzyszenie Pracownia Filmowa Cotopaxi 21. Grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów uczestników ŚDS.	Dyrektor/psycholog/specjalista pracy socjalnej	Rodzice i opiekunowie	Co drugi miesiąc w ostatni czwartek miesiąca/wg potrzeb.	Grupowe/indywidualne wg potrzeb.	Nabywanie umiejętności i wiedzy z zakresu radzenia sobie z chorobą psychiczną bliskiej osoby, wymiana doświadczeń, uzyskanie pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach.
XVII.	Zajęcia klubowe (dni, godziny) spotkania byłych i oczekujących na przyjęcie uczestników, które będą odbywać się w ostatni piątek miesiąca. Organizowanie otwartych dni w ŚDS – czerwiec, wrzesień	Dyrektor/specjalista pracy socjalnej	Osoby oczekujące na przyjęcie do ŚDS oraz byli uczestnicy	Pierwszy czwartek miesiąca lub w innym terminie po ustaleniu z dyrektorem jednostki	Grupowe/indywidualne wg potrzeb	Utrzymanie kontaktu z byłymi uczestnikami, udzielania im pomocy i wsparcia wg potrzeb oraz pozyskanie nowych uczestników

XVIII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym Według Załącznika nr 2	Starszy terapeuta zajęciowy	60 osób	Styczeń/grudzień.	Grupowe	Integracja, rozwój sieci powiązań społecznych, dobra zabawa, nauka pełnienia określonych ról społecznych.
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi (W ŚDS odbywa się dwa razy w tygodniu rehabilitacja indywidualna i grupowa uczestników świadczona przez firmę zewnętrzną M M Reh-Med w ramach NFZ. W celu integracji ze środowiskiem będziemy w dalszym ciągu poszerzać współpracę z wolontariuszami, z młodzieżą szkolną, seniorami oraz przedstawicielami instytucji mającymi wpływ na współpracę i poprawne relacje naszych uczestników ze środowiskiem lokalnym. Planujemy również kontynuowanie wspólnych warsztatów z młodzieżą szkolną, mających na celu promocję zdrowia psychicznego. Planujemy również kontynuować uprawę ogródka warzywno – owocowo - ziołowego, którego produkty wykorzystamy w czasie realizowanych treningów kulinarnych.	Dyrektor	60 osób	Styczeń/grudzień.	Indywidualnie /grupowo.	Poszerzenie oferty ŚDS, uatrakcyjnienie zajęć.

* jeżeli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu – nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

Załączniki do planu pracy:

Załącznik nr 1 – Harmonogram zajęć w tygodniu (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu); zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem – w formie opisu ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

Załącznik nr 2 -m Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych (fakultatywnie jeśli nie jest wypełniany pkt XVIII w tabeli)

Podpisany elektronicznie przez

IWONA ZIELAK

05.01.2026

11:45:54 +01'00'

.....
data i podpis dyrektora ŚDS

ZAŁĄCZNIK NR 1
HARMONOGRAM ZAJĘĆ TYGODNIOWYCH ŚDS ŁUBIEC TYP A i B na 2026 ROK

Godziny/ dni tygodnia	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
8.00 – 8.30	Przygotowanie do zajęć/ spotkanie zespołu				
8.30 - 9.00	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – wszyscy uczestnicy				
9.00 – 10.00	Spotkanie społeczności z elementami treningu komunikacyjnego w grupach				
10.00 – 10.30	Śniadanie				
10.30 – 12.30	Wsparcie indywidualne w tym: poradnictwo psychologiczne w każdy czwartek; poradnictwo socjalne (codziennie według potrzeb uczestników)				
10.30 – 12.30	Zajęcia w pracowni gospodarstwa domowego - Trening umiejętności praktycznych w gospodarstwie domowym (w grupach)	Zajęcia w pracowni gospodarstwa domowego - Trening kulinarny (w grupach)	Zajęcia w pracowni gospodarstwa domowego - Trening kulinarny (w grupach)	Zajęcia w pracowni gospodarstwa domowego - Trening kulinarny (w grupach)	Społeczność (spotkani i zajęcia okolicznościowe budowanie relacji) (wszyscy uczestnicy)
	Terapia zajęciowa – trening umiejętności praktycznych (w grupach)	Terapia zajęciowa (w grupach)	Terapia zajęciowa (w grupach)	Terapia zajęciowa (w grupach)	Zajęcia muzyczno-teatralne* (dla chętnych)
	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (w grupach)	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (w grupach)	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i nauka higieny (w grupach)	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (w grupach)	Trening komunikacyjny w tym alternatywne sposoby porozumiewania się wg potrzeb Trening aktywności zawodowej ** (wg ustalonej listy) Biblioterapia*** (dla chętnych)
	Zajęcia multimedialne (w grupach)	Terapia ruchowa (w grupach) Rehabilitacja **** (wg listy)	Zajęcia muzyczno-teatralne* (dla chętnych)	Terapia ruchowa (w grupach) Rehabilitacja **** (wg listy)	Trening techniczny (drobnych napraw) (w grupach)
12.30-13.30	Posiłek				
13.30-14.30	Trening umiejętności praktycznych (trening porządkowy i trening ogrodniczy) – wszyscy uczestnicy				
14.30-15.30	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – wszyscy uczestnicy				
15.30-16.00	Uzupełnianie dokumentacji/podsumowanie dnia				

*Zajęcia prowadzone przez firmę zewnętrzną

** Trening aktywności zawodowej (drugi piątek miesiąca)

*** Biblioterapia prowadzona 1x w miesiącu

**** Rehabilitacja prowadzona przez firmę zewnętrzną; lista uczestników zgodna ze skierowaniami

**IWONA
ZIELAK**

Elektronicznie podpisany
przez IWONA ZIELAK
Data: 2025.12.23 11:58:54
+01'00'

Załącznik nr 2

Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych ŚDS w Łubcu 2026

LP	ZADANIE	TERMIN	CEL	OSOBA ODPOWIEDZIALNA
1.	Spotkanie Noworoczne	styczeń	Współpraca ze społecznością lokalną, nawiązywanie pozytywnych relacji ze współpracującymi jednostkami.	Dyrektor
2.	Spotkanie Noworoczne w Świetlicy w Łubcu	styczeń	Integracja ze społecznością lokalną.	Starszy terapeuta zajęciowy
3.	Tłusty Czwartek	luty	Kultywowanie polskich tradycji, integracja.	Wszyscy członkowie zespołu
4.	Uroczystość z okazji Dnia Kobiet.	marzec	Prezentacja części artystycznej i przygotowanie upominków dla pań.	Starszy terapeuta zajęciowy
5.	Powitanie Wiosny	marzec	Rozwijanie wyobraźni, czerpanie radości ze wspólnego wyjścia.	Instruktor terapii zajęciowej
6.	Spotkanie Wielkanocne	kwiecień	Kultywowanie tradycji uwrażliwienie na potrzebę właściwego przeżywania świąt religijnych, integracja uczestników, opiekunów i zaproszonych gości.	Wszyscy członkowie zespołu
7.	Wiosenne zajęcia przyrodnicze we współpracy z młodzieżą szkolną na terenie ŚDS w Łubcu	kwiecień	Integracja ze środowiskiem lokalnym, promocja ośrodka, czerpanie radości ze wspólnego spotkania. Profilaktyka zdrowia psychicznego.	Instruktor terapii zajęciowej
8.	Spotkanie integracyjne z okazji Dnia Matki i Dnia Dziecka	maj	Spotkanie integracyjne, czerpanie radości ze wspólnego spotkania.	Wszyscy członkowie zespołu
9.	Profilaktyka zdrowia psychicznego – warsztaty dla młodzieży szkolnej	maj	Integracja ze środowiskiem lokalnym, promocja ośrodka, czerpanie radości ze wspólnego spotkania. Profilaktyka zdrowia psychicznego.	Psycholog
10	Dzień Otwarty w ŚDS	czerwiec	Integracja ze środowiskiem lokalnym, promocja ośrodka.	Dyrektor
11.	Wianki	czerwiec	Integracja, czerpanie radości ze wspólnej zabawy.	Terapeuta

12.	Wycieczka/wyjście do kina lub teatru	czerwiec	Integracja, czerpanie radości ze wspólnego spędzania czasu i poznawania nowych miejsc i historii.	Dyrektor
13.	Warsztaty Artystyczne	czerwiec	Rozwijanie wyobraźni i umiejętności artystycznych, integracja.	Wszyscy członkowie zespołu
14.	Przerwa wakacyjna	29.06.2026 - 17.07.2026	Odpoczynek	Dyrektor po ustaleniu terminu z uczestnikami i rodzicami
15.	Rajd Pieszy Szlakami Puszczy Kampinoskiej	sierpień	Rozwijanie współpracy ze społecznością lokalną, instytucjami, integracja, wspólne celebrowanie święta społeczności.	Dyrektor
16.	Wycieczka kilkudniowa	wrzesień	Poznanie nowych regionów Polski integracja uczestników, kształtowanie samodzielności.	Dyrektor
17.	Dzień Otwarty w ŚDS	wrzesień	Integracja ze środowiskiem lokalnym, promocja ośrodka.	Dyrektor
18.	Turniej Scrabble	wrzesień	Modelowanie prawidłowych postaw. Nauka zdrowej rywalizacji. Reprezentowanie ośrodka.	Instruktor terapii zajęciowej
19.	Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	październik	Wyzwalanie pozytywnych emocji, kształtowanie określonych zachowań społecznych.	Dyrektor
20.	Turniej Warcabowy	październik	Modelowanie prawidłowych postaw. Nauka zdrowej rywalizacji. Reprezentowanie ośrodka.	Starszy terapeuta zajęciowy
21.	Konkurs Ortograficzny	październik	Modelowanie prawidłowych postaw. Nauka zdrowej rywalizacji. Reprezentowanie ośrodka.	Terapeuta zajęciowy
22.	Dzień Zaduszny	listopad	Kultywowanie tradycji, uwrażliwienie na potrzebę właściwego przeżywania świąt religijnych. Kształtowanie określonych zachowań społecznych.	Terapeuta zajęciowy
23.	Narodowe Święto Niepodległości	listopad	Kształtowanie postawy patriotycznej.	Starszy terapeuta zajęciowy
24.	Konkurs Literacki	listopad	Modelowanie prawidłowych postaw. Nauka zdrowej rywalizacji. Reprezentowanie ośrodka.	Instruktor terapii zajęciowej

25.	Dzień Pracownika Socjalnego	listopad	Wspólne celebrowanie ważnych wydarzeń.	Wszyscy członkowie zespołu
26.	Zabawa Andrzejkowa	listopad	Kształtowanie tradycji i zwyczajów ludowych (wróżby, zabawy). Rozwijanie wyobraźni czerpanie radości ze wspólnej zabawy.	Starszy terapeuta zajęciowy
27.	Świąteczna Zbiórka Żywności	listopad	Zapewnienie pomocy potrzebującym. Integracja społeczności.	Dyrektor
32.	Dzień Kultury Japońskiej	listopad	Wyzwalanie pozytywnych emocji, kształtowanie określonych zachowań społecznych, poznawanie innych kultur. Reprezentowanie ośrodka	Dyrektor
28.	Dzień Osób Niepełnosprawnych	grudzień	Wspólne celebrowanie ważnych wydarzeń.	Wszyscy członkowie zespołu
29.	Mikołajki w ŚDS	grudzień	Kultywowanie zwyczajów , tradycji,	Starszy terapeuta zajęciowy
30.	Malowanie bombek we współpracy z młodzieżą szkolną	grudzień	Kształtowanie tradycji i zwyczajów świątecznych. Rozwijanie wyobraźni czerpanie radości ze wspólnej zabawy.	Starszy terapeuta zajęciowy
31.	Festiwal kolęd I pastorałek	grudzień	Rozwijanie umiejętności wokalnych. Dodanie pewności siebie, dowartościowanie poprzez publiczną prezentację unikalnych umiejętności artystycznych.	Starszy terapeuta zajęciowy
33.	Spotkanie Wigilijne w ŚDS	grudzień	Integracja poprzez wspólne bycie ze sobą , kultywowanie tradycji religijnych.	Wszyscy członkowie zespołu

IWONA
ZIELAK
Elektronicznie
podpisany przez
IWONA ZIELAK
Data: 2025.12.23
11:59:38 +01'00'