

Uchwała Nr 2412/2024

Zarządu Powiatu w Olsztynie  
z dnia 20 listopada 2024 roku

**w sprawie zatwierdzenia Roczno planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Biskupcu na rok 2025**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2024 r. poz. 107 t.j.), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1283 ze zm.), art. 4 ust 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249 t.j.), Zarząd Powiatu w Olsztynie uchwała, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się Roczny plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Biskupcu na rok 2025, w brzmieniu ustalonym w załączniku Nr 1 do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Dyrektorowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Olsztynie.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA OLSZTYŃSKI

1. ANDRZEJ ABAKO .....

WICESTAROSTA OLSZTYŃSKI

2. ARTUR WROCHNA .....

CZŁONKOWIE ZARZĄDU:

3. JOANNA MICHALSKA-REDA .....

4. MARCIN POLITEWICZ .....

5. JANUSZ RADZISZEWSKI .....

*12.11.2024 r.  
Przebrano pod dyktando  
funkcyjnie przynajmniej  
ade. Bogusława Pomybałko - hkr*

*And*



**ROZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY  
NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ  
KOŁO W BISKUPCU  
NA 2025 ROK**

Kalendarik do uchwoty  
Nr 27/2/2024  
Zarządu Powiatu w Olsztynie  
z dnia 20 listopada 2024r.

Środowiskowy Dom Samopomocy Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną koło w Biskupcu rozpoczął działalność w 1.04.2022 roku jako zadanie zlecone organizacji pozarządowej przez Powiat Olsztyński ze środków Wojewody Warmińsko-Mazurskiego. Środowiskowy Dom Samopomocy typu B oraz typu D jest placówką działającą zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej oraz Rozporządzeniem w sprawie środowiskowych domów samopomocy. Przeznaczony jest dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Celem SDS jest udzielanie oparcia społecznego osobom z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzinom, podtrzymanie ich aktywności życiowej, rozwijanie osobistego potencjału, nauka zaradności życiowej oraz motywowanie do aktywnego udziału w życiu społecznym.

Uczestnicy w zależności od potrzeb korzystają ze wsparcia realizowanego poprzez oddziaływania terapeutyczne, pielęgnacyjne i rehabilitacyjne. Biorą udział w treningach umiejętności społecznych, imprezach rekreacyjno-kulturalnych organizowanych w społeczności lokalnej oraz w placówce.

#### OFERTA TRENINGÓW NA ROK 2025

Oferta Środowiskowego Domu Samopomocy stworzona i realizowana jest w oparciu o misję stowarzyszenia, którą jest „dbanie o godność ludzką, miejsce w rodzinie i wśród innych ludzi oraz szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, wspieranie ich rodzin tak, aby były one w stanie sprostać sytuacjom, które pociąga za sobą fakt urodzenia dziecka z niepełnosprawnością intelektualną i wspólne życie oraz przekształcać własny ból w gotowość niesienia pomocy innym”. SDS działa w określonej społeczności lokalnej i kreuje przestrzeń do tworzenia relacji i współpracy z tą społecznością. Kluczowym elementem realizacji celów SDS jest:

- trwała integracja uczestników SDS ze społecznością lokalną oraz budowanie wokół nich Kręgów Wsparcia.
- wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi w rozwoju ich samodzielności, samostanowienia i podmiotowości w oparciu o ich potencjały,
- włączanie rodziców i opiekunów do współpracy i współtworzenia przestrzeni dla ich rozwoju osobistego i samopomocy,
- współdziałanie z innymi podmiotami działającymi w społeczności, tworząc warunki do aktywnego uczestnictwa w nich uczestników SDS.

Lp	Zadania (rodzaj treningu)	Określenie celów realizowanych w ramach treningów	Planowane treści i formy pracy z uczestnikami	Termin realizacji	Sposób realizacji/ Osoba odpowiedzialna
----	------------------------------	--	--	----------------------	--

### Treningi funkcjonowania w codziennym życiu

1	<b>Trening kulinarny</b>	<p>-nabycie/utrwalanie wiedzy dotyczącej higieny, estetyki przygotowania i serwowania posiłków, -nabycie wiedzy dotyczącej ilości i składu posiłków oraz pór ich przyjmowania, co warunkuje utrzymanie organizmu w optymalnym zdrowiu i aktywności, -nabycie/utrwalanie wiedzy dotyczącej przepisów kulinarnych i trenowanie przygotowywania posiłków, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności podejmowania kolejnych czynności przy sporządzaniu posiłków, -rozwijanie umiejętności współpracy w grupie, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności obsługiwanie narzędzi kuchennych i małego AGD -poszerzenie wiedzy i trenowanie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności sprzątania po posiłku, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności zachowania się w restauracji, kawiarni, na uroczystej kolacji, itp. -nabywanie i podtrzymywanie wiedzy i umiejętności przestrzegania zasad bhp podczas treningów</p>	<p>Wybieranie przepisów kulinarnych - tworzenie ŚDS-owej książki kulinarnej Przygotowywanie ciepłego posiłku i napoju. Przygotowywanie poczęstunku na różne okazje. Komponowanie posiłków. Spożywanie posiłku dbając o bezpieczeństwo swoje i innych. Dbanie o prawidłowe przechowywanie produktów spożywczych Wybieranie posiłku lub przekąski z karty dań- składanie zamówienia.</p> <p><b>Forma zajęć:</b> indywidualna grupowa</p>	<p>Styczeń- grudzień 2025 roku</p>	<p>stacjonarnie/w środowisku <b>osoba</b> <b>odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>
2	<b>Trening umiejętności gospodarczo- porządkowych</b>	<p>- nabywanie wiedzy i umiejętności dot. zasad epidemiologiczno-higieniczno-sanitarnych - kształtowanie nawyku utrzymywania czystości w pomieszczeniach oraz w obrębie budynku,</p>	<p>Trenowanie umiejętności w zakresie prostych czynności porządkowych np. zamiatanie, wycieranie kurzy, odkurzanie, mycie podłóg, itp.,</p>	<p>Styczeń- grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie <b>Osoba</b> <b>odpowiedzialna:</b> Terapeuci zajęciowi</p>



3	<p><b>Trening nabywania i utrwalania wiedzy ogólnej</b></p>	<p>- nabywanie wiedzy dot. rodzajów środków czystości oraz odpowiedniego sprzętu wykorzystywanego do czynności porządkowych, - nabywanie i utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad bezpiecznego stosowania sprzętu i środków czystości, -nabywanie i utrwalanie umiejętności starannego wykonywania poszczególnych czynności takich jak: zamiatanie, zmywanie, rozwieszanie i składanie prania, wycieranie kurz, podlewanie kwiatów itp., -nabywanie wiedzy i umiejętności segregacji śmieci;</p>	<p>- nauka obsługi zmywarki, pralki, doboru i dozowania środków piorących i odpowiedniego programu do rodzaju pranej odzieży, a także jej segregacji, - poznawanie rodzajów środków chemicznych i trenowanie prawidłowego używania ich w praktyce w zależności od rodzaju mytej powierzchni, - utrwalanie wiedzy na temat dbania o rośliny doniczkowe czy ogrodowe (podlewanie, mycie, przesadzanie), - trenowanie umiejętności dbania o ład i porządek najbliższego otoczenia (wykształcenie nawyku utrzymywania porządku), - wznacnianie poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości oraz zdobywanie szacunku do własnej i cudzej pracy. -udoskonalanie sprawności ruchowo-manipulacyjnej, -trenowanie segregowania śmieci <b>Forma zajęć:</b> Indywidualna i grupowa</p>	Styczeń- grudzień 2025 roku	Stacjonarnie/w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi
---	---	--	---	-----------------------------------	---

		<p>wykorzystywanie ich do celów indywidualnych, osobistych i zespołowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyswojenie i poszerzenie wiadomości o otaczającym nas środowisku społecznym, przyrodniczym i technicznym oraz o świecie;</li> <li>- poszerzenie wiedzy na temat sposobów komunikacji alternatywnej i wspomagającej;</li> </ul>	<p>PCS;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-poszerzenie wiedzy o otaczającym nas świecie poprzez poszukiwanie informacji w internecie, książkach, czasopiśmie; odsłuchiwanie ebooków; słuchanie wiadomości radiowo-telewizyjnych;</li> <li>-poszerzenie wiedzy z różnych dziedzin poprzez gry tematyczne, układanki, poprzez uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych, zapraszanie gości –specjalistów z różnych dziedzin życia;</li> <li>organizowanie warsztatów tematycznych</li> <li>- nabywanie/utrwalanie wiedzy na temat komunikacji alternatywnej i wspomagającej poprzez warsztaty, pogadanki, ćwiczenia praktyczne;</li> </ul>		
4	<p><b>Trening ekonomiczny</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie wiedzy i orientacji dot. wartości pieniądza,</li> <li>-nabycie wiedzy dot. bezpiecznego przechowywania środków finansowych, przestrzegając zasad bezpieczeństwa środków, ale i bezpieczeństwa osobistego,</li> <li>-nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności planowania wydatków finansowych,</li> <li>-nabycie orientacji w zakresie cen danych grup</li> </ul>	<p><b>Forma zajęć:</b> Indywidualna i grupowa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nauka rozpoznawania banknotów i ich wartości, rozpoznawanie produktów, tworzenie list zakupów, szacowanie wartości, przeliczanie z wykorzystaniem gier tematycznych, podczas wyjść na zakupy</li> <li>-Planowanie wydatków</li> <li>-pogadanki na temat planowania</li> </ul>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>

	<p>produktów, -trenowanie umiejętności planowania wydatków miesięcznych na wyżywienie, koszty mieszkaniowe i inne, -doskonalenie umiejętności decydowania o przeznaczeniu własnych środków finansowych z uwagi na ilość i opracowanie właściwej hierarchii potrzeb, -nabywanie wiedzy i trenowanie umiejętności oszczędnego dokonywania zakupów, -nabywanie wiedzy i trenowanie umiejętności monitorowania, kontrolowania własnych wydatków, -nabywanie orientacji w ofercie okolicznych sklepów z uwagi na atrakcyjność oferty, jak i możliwość swobodnego dotarcia i bezpieczeństwa poruszania się w miejscu zakupów;</p>	<p>wydatków w zależności od potrzeb; bezpieczeństwa finansowego itp. <b>Forma zajęć:</b> indywidualna, grupowa</p>		
<p>5</p> <p><b>Umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny (higieniczny-kosmetyczny)</b></p>	<p>-nabywanie, poszerzenie wiedzy dotyczącego schludnego wyglądu oraz trenowanie umiejętności zachowania czystego wyglądu, -nabywanie, poszerzenie wiedzy dotyczącego prawidłowego sposobu przechowywania odzieży, -trenowanie umiejętności niezbędnych do zachowania czystości odzieży, -nabywanie wiedzy i trenowanie umiejętności dotyczącej dopasowywania odzieży do wieku, okoliczności i warunków pogodowych. -nabywanie umiejętności postępowania się przyborami toaletowymi -wzmocnienie poczucia własnej wartości</p>	<p>-Praktyczne trenowanie umiejętności dbania o swój wygląd zewnętrzny, o odzież podczas codziennego funkcjonowania w ŚDS i w domu, korzystania z toalety, korzystania z szatni, -Warsztaty dobierania odzieży do pór roku i warunków pogodowych. -Wspieranie uczestników w zachowaniu czystości odzieży (np. zabezpieczenia przed posiłkiem, przebrania na czystą odzież w sytuacjach zabrudzenia, prania</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>



			<p>odzieży zabrudzonej czy prasowanie jej)</p> <p>-Wspieranie w systematycznym dbaniu o higienę osobistą tworząc z uczestnikiem i jego rodziną plan higieny motywowanie do jego realizacji, nauka poszczególnych czynności.</p> <p><b>Forma zajęć:</b> indywidualna, grupowa</p>		
6	<b>Trening lekowy</b>	<p>-Rozwijanie świadomości w zakresie potrzeby systematycznego i właściwego przyjmowania leków, rozpoznawania zleconych leków, wzbudzenie potrzeby obserwowania własnego organizmu pod kątem efektów przyjmowania leków.</p>	<p>-Rozmowy motywujące do systematycznego przyjmowania leków; monitoring leków, zaopatrywanie uczestników w pomoce ułatwiające systematyczne przyjmowanie leków - trenowanie tej umiejętności; ścisła współpraca z opiekunem/ rodzicem oraz w razie potrzeby z lekarzem/specjalistą. Trening prowadzony jest indywidualnie bądź grupowo.</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>stacjonarnie <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>
7	<b>Trening zachowania higieny osobistej</b>	<p>-nabycie/poszerzenie wiedzy dotyczącej różnych możliwości indywidualnych w zakresie kontroli potrzeb fizjologicznych oraz wzbudzenie tolerancji na różne potrzeby innych, - nabycie, poszerzenie wiedzy i trenowanie umiejętności przestrzegania zasad intymności w sytuacji załatwiania potrzeb fizjologicznych, - trenowanie umiejętności zgłaszania potrzeb fizjologicznych,</p>	<p>Wspieranie uczestników w wykonywaniu czynności higienicznych, nauka komunikacji zgłaszania potrzeb fizjologicznych, przedstawianie, kolejności wykonywania czynności dbanie o realizację zgodną z ustaleniami.</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/ w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi/ opiekunowie</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabyć, poszerzenie wiedzy i trenowanie kolejności czynności niezbędnych do higienicznego załatwiania potrzeb fizjologicznych,</li> <li>- nabyć, poszerzenie wiedzy i trenowanie umiejętności dot. zachowania, utrzymywania w czystości różnych części ciała z uwzględnieniem umiejętności cyklicznego, codziennego wykonywania czynności higienicznych,</li> <li>- wzbudzenie potrzeby zachowania ciała w czystości,</li> <li>- nabywanie i poszerzanie wiedzy dotyczącej higienicznego zachowania cyklu aktywności i odpoczynku w ciągu doby.</li> <li>- ukształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety,</li> <li>- higiena rąk nie tylko przed i po posiłku - zgodnie z zaleceniami Ministra Zdrowia i Sanepidu, znajomość zasad używania środków czystości oraz ich przeznaczenia,</li> </ul>	<p>Forma pracy: indywidualna</p>		
<p>8</p> <p><b>Trening</b></p> <p><b>Punktualności</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nabyć wiedzy i trenowanie umiejętności określania, wyznaczania czasu,</li> <li>- poszerzanie wiedzy i umiejętności w zakresie planowania czasu potrzebnego na przygotowanie się do wyjścia z domu/ ŚDS;</li> <li>- nabyć/utrwalanie wiedzy i rozumienie zależności komunikacyjnych niezbędnych w docieraniu na zajęcia w ośrodku,</li> <li>- nabyć/utrwalanie wiedzy i trenowanie umiejętności przestrzegania czasu zajęć i przerw,</li> <li>- nabyć/utrwalanie wiedzy dot. regulaminu</li> </ul>	<p>Praca z planem, zegarkiem i zasadami</p> <p>Nauka korzystania z zegarka, nauka rozpoznawania kolejności realizowanych treningów bądź czynności w ciągu dnia. Nauka pracy z planem. Nauka pracy z zasadami wypracowanymi przez społeczność ŚDS.</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie</p> <p><b>Osoba odpowiedzialna</b></p> <p>Terapeuci zajęciowi</p>

	obecności i czasu wolnego od zajęć w ośrodku oraz przestrzeganie czasu na komunikowanie, usprawiedliwianie swoich nieobecności, -trenowanie umiejętności wytrwałego finalizowania podjętych czynności w określonym czasie.	<b>Forma zajęć:</b> indywidualna grupowa		
9	<b>Trening orientacji w obrębie miejsca zamieszkania</b> -nabycie/utrwalanie wiedzy dotyczącej adresu zamieszkania, - nabycie/utrwalanie wiedzy dotyczącej adresu ośrodków dziennej aktywności, ośrodków kultury, urzędów z których zwykle korzystamy, -nabycie/utrwalanie wiedzy dotyczącej orientacji w środkach transportu i komunikacji miejskiej i transportu PSONI oraz trenowanie umiejętności korzystania z nich, -nabycie/utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad bezpieczeństwa i kultury obowiązujących w środkach komunikacji miejskiej oraz transportu PSONI, -nabycie/utrwalanie umiejętności i trenowanie zasad bezpiecznego poruszania się po drogach miejskich	Rozmowy, pogadanki i praktyczne trenowanie i utrwalanie wiedzy i orientacji w obrębie zamieszkania, trenowanie umiejętności podczas codziennego korzystania z busa, podczas wyjść do środowiska lokalnego/ korzystania ze środków użyteczności publicznej.  <b>Formy pracy:</b> indywidualna, grupowa	styczeń -grudzień 2025 roku	W środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> Terapeuci zajęciowi
<b>trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,</b>				
1	<b>Trening asertywnej komunikacji</b> - nabycie, poszerzenie wiedzy dot. komunikacji werbalnej i niewerbalnej (ważnych w relacjach interpersonalnych), -poszerzenie wiedzy dot. sposobów komunikowania własnych potrzeb, poznanie, definiowanie i wyrażanie swoich mocnych i słabych stron, -kształtowanie umiejętności nadawania i odbioru	- wsparcie uczestników w rozwiązywaniu konfliktów, wspieranie uczestników w nadawaniu komunikatów w sposób asertywny korygując je i pokazując poprawne sformułowania, przygotowując komunikaty pozawerbalne ułatwiające	styczeń -grudzień 2025 roku	stacjonarnie <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi/ psycholog

	<p>informacji, -nabywanie/utrwalanie wiedzy dot. pojęcia asertywność, uległość, pasywność, agresywność w zachowaniu oraz konsekwencji tego typu zachowań, -trenowanie zachowań asertywnych w sytuacjach np.: wyrażania prośb, potrzeb, przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć, przyjmowania komplementów, w sytuacjach zakłopotania, reagowania na krytykę i atak ze strony innych, obrony swoich praw, w sytuacjach odmawiania, -trenowanie zachowań asertywnych ukierunkowanych na poszanowanie praw i godności osobistej innych osób i własnej.</p>	<p>komunikację -pogadanki indywidualne i grupowe - wsparcie psychologa w zakresie asertywnej komunikacji – konsultacje indywidualne i grupowe <b>Forma pracy:</b> indywidualna, grupowa</p>		<p>Stacjonarnie/zdalnie/ w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna</b> Terapeuci zajęciowi/ psycholog</p>
<p>2 <b>Trening radzenia sobie ze stresem</b></p>	<p>-nabywanie/utrwalanie wiedzy dotyczącej pojęcia stres, charakterystyki sytuacji wywołujących stres, -utrwalanie wiedzy dotyczącej konstruktywnych i niekonstruktywnych sposobów jakimi ludzie radzą sobie ze stresem oraz ich konsekwencji, -nabywanie/utrwalanie wiedzy dotyczącej poznawczych strategii radzenia sobie ze stresem (możliwość uniknięcia danej sytuacji, obniżenie stopnia niepewności poprzez rozmowę i omówienie spodziewanej lub zaistniałej sytuacji problemowej z osobą zaufaną, obniżanie ważności zdarzenia), -ćwiczenie umiejętności organizowania czasu wolnego jako sposobu przeciwdziałania nadmieremu stresowi, -nabywanie wiedzy dot. metod rozładowywania</p>	<p>-Rozmowy dotyczące sposobów radzenia sobie z napięciem, -szukanie i praktykowanie metod i technik radzenia sobie ze stresem, dopasowywanie do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestnika. -Wsparcie psychologa w zakresie radzenia sobie ze stresem np. pogadanki, konsultacje indywidualne, treningi grupowe (psychoedukacja/warsztaty) <b>Forma pracy:</b> indywidualna, grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	



	<p>napięcia emocjonalnego i rozwiązywania sytuacji konfliktowych/stresujących,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i swoich dokonaniach, wzmacnianie poczucia własnej wartości</li> </ul>			
<p><b>1</b></p> <p><b>trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się</b></p> <p><b>Trening nawiązywania i podtrzymywania kontaktów z innymi</b></p>	<p>-nabycie/utrwalanie wiedzy i umiejętności rozpoczynania rozmowy (z uwzględnieniem możliwości w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej) w różnych kontekstach społecznych: towarzyskim, z przełożonym, urzędnikiem, sprzedawcą, osobą bliską, kolegą, przyjacielem, członkiem rodziny, osobą nieznaną itp.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nabycie, poszerzenie wiedzy i umiejętności podtrzymywania rozmowy,</li> <li>-rozwińnięcie potrzeby empatii, udzielania innym wzmocnień pozytywnych niezbędnych do podtrzymywania relacji z innymi,</li> <li>-rozwijanie motywacji do nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi,</li> <li>-redukcja lęków społecznych utrudniających nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi,</li> <li>- nabycie/utrwalanie wiedzy i trenowanie umiejętności dotyczącego uprzejmego końca rozmowy,</li> <li>-nabycie/utrwalanie wiedzy i trenowanie umiejętności nawiązywania, podtrzymywania i końca kontaktu z innymi w różnych sytuacjach społecznych np. w sytuacji proszenia innych o pomoc, w sytuacji udzielania pomocy,</li> </ul>	<p>-Prowadzenie rozmów, poznawanie komunikacji pozawerbalnej (gesty, obrazy, zdjęcia, symbole); używanie komunikatów pozawerbalnych w codziennej komunikacji.</p> <p>-Wspieranie uczestników w rozwiązywaniu konfliktów, wyjaśnianie, nauka odczytywania i rozumienia zachowań i komunikatów pozawerbalnych</p> <p>-wsparcie uczestników w zakresie nabywania/utrwalania komunikacji alternatywnej i wspomagającej w celu polepszenia komunikacji z innymi;</p> <p>- zachęcanie uczestników (oraz ich opiekunów prawnych) do brania udziału w spotkaniach Kregów</p> <p>Wsparcia w KIS oraz innych spotkań w środowisku lokalnym</p> <p><b>Forma pracy:</b> indywidualna, grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/zdalnie w środowisku</p> <p><b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>

	<p>udzielania informacji itp.,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nabycie/utrwalanie wiedzy i umiejętności tworzenia atmosfery bezpieczeństwa i oparcia w grupie,</li> <li>- nabycie/utrwalanie i poszerzenie wiedzy dotyczących reguł obowiązujących w różnych rodzajach relacji z osobami bliskimi oraz kontaktów z dalszymi znajomymi lub osobami obcymi.</li> </ul>			
2	<p><b>Trening relaksacyjny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-trenowanie umiejętności wprowadzania się w stan relaksacji zgodnie z instruktażem metod relaksacyjnych,</li> <li>-zmnieszenie napięcia psychicznego i fizycznego, osiągnięcie poprawy nastroju poprzez świadome oddychanie; świadomość ciała, wewnętrzny spokój.</li> </ul>	<p>-ćwiczenia oddechowe; wizualizacja; praca z oddechem; praca z ciałem; terapia śmiechem; elementy muzykoterapii i światłoterapii; elementy SI; trening ruchowy (w tym spacery kondycyjne); elementy terapii ręki; <b>Forma pracy:</b> Indywidualna i grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>

**Treningi spędzania czasu wolnego**

1	<p><b>Trening aktywności twórczej</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozwinięcie własnej aktywności twórczej, własnych talentów i umiejętności manualnych, ruchowych, muzycznych, artystycznych;</li> <li>-poznanie różnych form plastycznych – utrwalanie poznanych technik (rysunek, malarstwo, grafika itp.),</li> <li>-rozwinięcie umiejętności komunikowania się z innymi,</li> <li>-zdobycie informacji na swój temat oraz swoich możliwości;</li> <li>-rozwinięcie umiejętności konsekwencji w działaniu, umiejętności skupiania uwagi na</li> </ul>	<p><b>Metody pracy:</b> Praktyczne wykonywanie dekoracji, prac plastycznych pozwalających odczekać napięcia, wykonywanie prac na konkursy plastyczne wewnętrzne i zewnętrzne, wykonywanie przedmiotów w praktycznych, a zarazem estetycznych np. osłonki na doniczki, ozdobne mydelka, świece itp.</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>
---	--	--	--	---

		<p>zadaniu, -rozwiniecie niewerbalnych form ekspresji myśli i przeżyć poprzez mowę ciała, -rozwiniecie integracji i współpracy w zespole; -trenowanie odpowiedzialności za siebie i innych, opiekuńczości, podejmowanie i trenowanie różnych ról w grupie, współdziałanie z innymi, negocjowanie</p>	<p><b>Forma pracy:</b> Indywidualna i grupowa</p>		
2	<p><b>Trening korzystania ze sprzętów audiowizualnych</b></p>	<p>-nabywanie/utrwalanie wiedzy o wyglądzie, przeznaczeniu i funkcjonowaniu różnych sprzętów audiowizualnych, -nauka komunikowania się za pomocą tableatów, smartfonów; komputerów/ notebooków i dostępnych narzędzi komunikacyjnych i wykorzystywanie mediów społecznościowych do nawiązywania podtrzymywania kontaktów. -nabywanie umiejętności dokumentowania pracy za pomocą zdjęć i filmów oraz tworzenia prezentacji multimedialnych, -trenowanie umiejętności uruchamiania i wyłączenia sprzętu, -decydowanie i komunikowanie własnych preferencji dotyczących korzystania ze sprzętów audio, -trenowanie umiejętności dokonywania wyboru i negocjowania z innymi tego, co ogląda, czego słucha i co fotografuje; nabywanie/utrwalanie wiedzy na temat bezpiecznego posługiwania się mediami społecznościowymi – bezpieczeństwo w sieci</p>	<p>Trenowanie obsługi sprzętów audiowizualnych, poznanie nowych narzędzi, posługiwanie się komputerem, tabletem, smartfonem. Szukanie i nauka oprogramowania ułatwiającego komunikację pozawerbalną. Trenowanie umiejętności wykonywania zdjęć, korzystania z narzędzi komunikacyjnych tj. Messenger, whatsapp, telefon Pogadanki tematyczne: bezpieczeństwo w sieci; korzystanie ze sprzętów tj. telefony, TV, tablety, komputery; ostrożność w komunikacji przez internet/telefon, zasady RODO itp. <b>Forma pracy:</b> Indywidualna i grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>
3	<p><b>Trening rozwijania i</b></p>	<p>-nabywanie/utrwalanie wiedzy dotyczącej</p>	<p>Organizowanie zajęć uwzględniając</p>	<p>styczeń</p>	<p>Stacjonarnie/w</p>



<p><b>realizowania własnych zainteresowań</b></p>	<p>różnych zainteresowań innych osób, -formułowanie zakresu własnych zainteresowań i hierarchii ważności, -ustalenie czasu, sposobów, potrzeby pomocy ze strony innych w realizacji własnych zainteresowań, -podejmowanie kolejnych kroków i sposobów realizowania własnych zainteresowań; - poszerzanie wachlarza zainteresowań uczestników.</p>	<p>zainteresowania uczestników. Wspieranie zainteresowań uczestników poprzez wspólne zajęcia artystyczne, muzyczne, teatralne, spotkanie towarzyskie i inne. Warsztaty tematyczne umożliwiające rozwój zainteresowań. <b>Forma zajęć:</b> indywidualna i grupowa</p>	<p>-grudzień 2025 roku</p>	<p>środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>
<p>4 <b>Trening organizowania i brania udziału w spotkaniach towarzyskich oraz aktywnego udziału w wyjściach do ośrodków kultury i rekreacji</b></p>	<p>-nabywanie/utrwalanie wiedzy dotyczącej norm i obyczajów społecznych obowiązujących podczas spotkań towarzyskich, -rozwiniecie potrzeby kontaktów z innymi, nawiązywanie bliższych relacji z kolegami, -trenowanie różnych ról społecznych przy okazji brania udziału w spotkaniach towarzyskich (gospodarza spotkania, gościa, klienta kawiarńi, osoby zapraszającej na spotkanie, zapraszającej do tańca itp.), -trenowanie umiejętności negocjowania własnych preferencji dotyczących wyjść i podejmowania wspólnych, zespołowych decyzji, -opracowanie kolejnych kroków i podejmowanie aktywności dotyczących przygotowywania grupy do wyjścia, -wzbudzenie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych wyjść.</p>	<p>Korzystanie z lokalnej oferty kulturalnej, sportowo-rekreacyjnej. Motywowanie pomoc w bezpiecznym dotarciu i skorzystaniu z oferty w/w miejsc Organizowanie spotkań, planowanie i realizowanie zakupów niezbędnych artykułów planowanie aktywności na spotkaniu itp.  <b>Forma pracy:</b> indywidualna i grupowa</p>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi</p>

**Pozostałe:**



1	<p><b>Poradnictwo psychologiczne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poradzenie sobie z trudną sytuacją;</li> <li>-zrozumienie przez uczestnika tego, co się z nim dzieje</li> <li>-nauka radzenia sobie z emocjami</li> <li>-opracowanie planu działań w trudnej sytuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-rozmowy indywidualne</li> <li>-kontakt ze specjalistą</li> <li>-kontakt z rodzinami uczestników</li> <li>-Opracowywanie z zespołem oddziaływań terapeutycznych.</li> <li>Forma pracy: Indywidualna i grupowa</li> </ul>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>stacjonarnie <b>Osoba odpowiedzialna:</b> psycholog, wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego</p>
2	<p><b>Pomoc w realizacji spraw urzędowych i kontaktach z instytucjami</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trenowanie zaradności, samodzielności i niezależności życiowa,</li> <li>-rozwinięcie poczucia własnej wartości,</li> <li>-budowanie wiary we własne możliwości, pozytywnego obrazu własnej osoby.</li> <li>-kształtowanie umiejętności wspieranego podejmowania decyzji.</li> <li>-zdobywanie wiedzy jak właściwie kompletować dokumenty,</li> <li>-nabywanie umiejętności przyjęcia wsparcia w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw urzędowych,</li> <li>-nabywanie umiejętności rozmowy z urzędnikiem i właściwego zachowania w różnych instytucjach,</li> <li>-wzmocnienie poczucia odpowiedzialności za siebie,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-kontakt telefoniczny</li> <li>-kontakt osobisty</li> <li>-pomoc uczestnikom opiekunom prawnym lub faktycznym w uzyskaniu świadczeń lub zrealizowaniu spraw urzędowych</li> <li>Forma pracy: Indywidualna i grupowa</li> </ul>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>Stacjonarnie/w środowisku/zdalnie <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi, kierownik ŚDS</p>
3	<p><b>Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zaradność, samodzielność i niezależność życiowa,</li> <li>-dobra kondycja psychiczna oraz remisja w chorobie</li> <li>-wypracowanie nawyku regularnych wizyt w</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-kontakt telefoniczny</li> <li>-kontakt osobisty</li> <li>-pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym</li> <li>Forma pracy:</li> </ul>	<p>styczeń -grudzień 2025 roku</p>	<p>W środowisku <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi/ kierownik ŚDS</p>

opiekunami	poradniach lekarskich, -zdobyć nawyku systematycznego przyjmowania leków zleconych przez lekarza,	Indywidualna i grupowa		
4	<b>Terapia Ruchem</b> -usprawnianie ruchowe -aktywność emocjonalna i artystyczna, -radosny nastrój, satysfakcja z pracy -świadoma dyscyplina zespołowego współdziałania i współzawodnictwa, -samodzielność, -właściwe zachowanie w sytuacjach trudnych . -poznanie swoich upodobań i specjalnych zdolności -wzrost wytrzymałości i poprawa kondycji, - nabywanie nawyków związanych z przyjmowaniem prawidłowej postawy ciała podczas wykonywanych czynności	-Instruktaż ćwiczeń czy aktywności pokaz, zajęcia praktyczne. -usprawnianie ruchowe poprzez zajęcia rekreacyjne w ŚDS oraz w środowisku lokalnym, na świeżym powietrzu - poznanie siebie, swoich możliwości ruchowych oraz swojego ciała poprzez gry i ćwiczenia ruchowe i animacyjne; Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń -grudzień 2025 roku	Stacjonarnie/w środowisku/zdalnie <b>Osoba odpowiedzialna:</b> fizjoterapeuta/ terapeutki zajęciowi
5	<b>Budowanie kręgów wsparcia dla uczestników</b> -wspieranie uczestników w rozszerzaniu kontaktów społecznych o osoby ze środowiska lokalnego: o sąsiadów, wolontariuszy; wsparcie w poszukiwaniu miejsc aktywności poza ŚDS: domy sąsiedzkie; ośrodki kultury, grupy wsparcia, klub sportowy itp. -wyszukiwanie miejsc, które docelowo będą miejscem budzącym zaufanie i dającym uczestnikom poczucie bezpieczeństwa np. pobliski sklep, fryzjer, lokale gastronomiczne, inne usługowe. Prowadzenie działań wspierająco-aktywizujących w środowisku domowym/lokalnym uczestnika.	Rozpoznanie zasobów środowiska uczestnika i włączanie potencjalnych nowych osób do grupy wsparcia. Stworzenie portretu opisującego uczestnika jego potencjał i wyzwań z jakimi mierzy się na co dzień. Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń -grudzień 2025 roku	Stacjonarnie/ w środowisku lokalnym <b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeutki zajęciowi/ kierownik ŚDS
6	<b>Grupa wsparcia dla rodziców i</b> -tworzenie rodzicom i opiekunom warunków do budowania wzajemnych relacji i wzajemnego	-organizowanie spotkań/ warsztatów z rodzicami i opiekunami	Styczeń - grudzień	W środowisku/

opiekunów.	wsparcia	uczestników ŚDS	2025 roku	stacjonarnie
7	<p><b>Wsparcie uczestnika w poszukiwaniu rozwiązań przyszłościowych.</b></p> <p>-tworzenie rodzicom/opiekunom warunków do rozwijania własnego potencjału swoich zainteresowań.</p> <p>-Przygotowanie z uczestnikiem i jego rodziną planu na zabezpieczenie jego przyszłości po stracie rodziców/opiekunów- wyobrażenie sobie kto i w jaki sposób mógłby wspierać uczestnika po ich śmierci lub w sytuacji kiedy opiekunowie nie będą się nimi opiekować</p> <p>-wyobrażenie czego będzie potrzebował, aby mógł jak najlepiej poradzić sobie w nowej sytuacji.</p>	<p>uczestnikami i jego rodziną na temat zaplanowania i zabezpieczenia przyszłości ONI. Pogadanki i spotkania na temat bezpiecznej przyszłości uczestników.</p> <p>Stworzenie dokumentu z zapisanymi pomysłami i planem.</p>	styczeń -grudzień 2025 roku	<p>W środowisku/ stacjonarnie</p> <p><b>Osoba odpowiedzialna:</b> terapeuci zajęciowi/ kierownik ŚDS</p>

Wszystkie podejmowane formy aktywności wynikają z indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego każdego uczestnika. Konstruowanie i wdrażanie IPPWA jest priorytetowym elementem prowadzenia działań na rzecz uczestników. Każde zaplanowane działanie konsultowane jest na posiedzeniu zespołu wspierająco - aktywizującego i poddawane weryfikacji. Zaplanowane działania omawiane są z uczestnikiem jego rodziną i innymi osobami znaczącymi.

W ciągu całego roku, zespół wspierająco - aktywizujący spotyka się w zależności od potrzeb, natomiast nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy. Zespół pracuje nad motywowaniem wszystkich uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy do jak największej aktywności poprzez udział w zajęciach. Oferta Domu opiera się na działaniach długoterminowych, a formy pomocy dostosowane są do indywidualnych potrzeb i możliwości każdej z osób uczestniczących w zajęciach zgodnie z § 11 ust.2 pkt 3 rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy.

## INNE FORMY DZIAŁALNOŚCI DOMU

Lp.	Treść działania	Formy pracy	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna
1.	Uroczystości i spotkania okolicznościowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bal karnawałowy</li> <li>• Śniadanie Wielkanocne</li> <li>• Udział w obchodach Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną</li> <li>• Grill</li> <li>• Andrzejki</li> <li>• Mikołajki</li> <li>• Spotkanie opłatkowe</li> </ul>	cały rok - zgodnie z kalendarzem - wszyscy uczestnicy	<b>Nadzorujący:</b> Kierownik ŚDS <b>Odpowiedzialny:</b> Zespół Wspierająco-Aktywizujący
2.	Spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizacja spotkań na terenie Domu.</li> <li>• Spotkania integracyjne na terenie gminy ze znaczącymi osobistościami</li> <li>• Przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe, itp.)</li> </ul>	cały rok - zgodnie z kalendarzem - od 5 do 20 osób	<b>Nadzorujący:</b> Kierownik ŚDS <b>Odpowiedzialny:</b> Zespół Wspierająco-Aktywizujący
3.	Spotkania i szkolenia zespołu Wspierająco-Aktywizującego	Zebrania zespołu. Szkolenia wewnętrzne zespołu (osobą upoważnioną przez kierownika ŚDS do przeprowadzenia szkoleń).	2-3 razy w miesiącu spotkanie członków zespołu wspierająco-aktywizującego. Szkolenia dla członków zespołu wspierająco-aktywizującego raz na 6 miesięcy	<b>Odpowiedzialny:</b> Kierownik ŚDS
4.	Działania integrujące środowisko oraz animacja postaw społecznych i przeciwdziałanie negatywnym stereotypom o osobach z niepełnosprawnością intelektualną.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pozyskiwanie wolontariuszy</li> <li>-udział w przedsięwzięciach innych podmiotów/placówek w zależności od oferty</li> <li>-prowadzenie mediów społecznościowych</li> <li>-angażowanie się w akcje społeczne- wolontariat.</li> </ul>	według potrzeb	<b>Nadzorujący:</b> Kierownik ŚDS <b>Odpowiedzialny:</b> Zespół Wspierająco-Aktywizujący
5.	Zapewnienie szkoleń, narzędzi, pomocy terapeutycznych itp.	Dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy.	praca ciągła	<b>Odpowiedzialny:</b> Kierownik ŚDS



6.	Współpraca ze środowiskiem zewnętrznym	Współpraca z władzami samorządowymi, organizacjami i instytucjami (szczególnie lokalnymi), mająca na celu optymalizację działań wobec osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną.	praca ciągła	<b>Odpowiedzialny:</b> Kierownik ŚDS
7.	Podnoszenie jakości usług.	Działania służące podnoszeniu jakości usług świadczonych uczestnikom placówki oraz ich rodzinom w tym w formie szkoleń, warsztatów, spotkań finansowanych ze środków Wojewody warmińsko-mazurskiego, bądź z innych źródeł publicznych i niepublicznych podnoszących kadrze uczestnikom i rodzicom kompetencje społeczne, terapeutyczne, dotyczące profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego.	w wyznaczonych terminach; praca ciągła	<b>Odpowiedzialny:</b> Kierownik ŚDS
8.	Sprawozdawczość	Prowadzenie sprawozdawczości - wykonywanie sprawozdań rocznych, kwartalnych, meldunków miesięcznych i innych niezbędnych analiz.	w wyznaczonych terminach	<b>Odpowiedzialny:</b> Kierownik ŚDS
9.	Planowanie pracy ŚDS	Opracowywanie Roczego Planu Pracy na rok 2026 i przekazanie go do 30.10.2025 roku do wskazanych w rozporządzeniu urzędów.	w wyznaczonych terminach	<b>Odpowiedzialny:</b> Kierownik ŚDS <b>Wspierający:</b> Zespół Wspierająco- Aktywizujący
10.	Dokumentowanie pracy terapeutycznej	Opracowywanie planów pracy terapeutycznej do działań wspierająco-aktywizujących oraz ich ewaluacja.	w wyznaczonych terminach; według potrzeb	<b>Nadzorujący:</b> Kierownik ŚDS <b>Odpowiedzialny:</b> Zespół Wspierająco- Aktywizujący
11.	Zapewnienie transportu (w	Dowóz uczestników na zajęcia i do miejsca	codziennie	<b>Odpowiedzialny:</b>

	ramach porozumienia z PSONI Koło w Biskupcu)	zamieszkania		Kierownik ŚDS, kierowca i opiekun transportu PSONI
12.	Dbanie o bezpieczne warunki lokalowe.	Dbanie o dobry stan techniczny budynku i posesji, remonty bieżące, naprawy i konserwacje.	codziennie	<b>Odpowiedzialny:</b> Kierownik ŚDS Wspierający: konserwator PSONI

**WYKAZ OSÓB ODPowiedzialNYCH ZA REALIZACJĘ PROPONOWANYCH FORM WSPARCIA:**

Zespół Wspierająco-Aktywizujący

- Kierownik
- Fizjoterapeuta
- Opiekunowie
- Terapeuci zajęciowi
- Psycholog

Organ prowadzący ŚDS tj. Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną koło w Biskupcu w 2023 roku powołała wyodrębnioną jednostkę – Biuro Usługi Placówek (BOP) dzięki czemu ŚDS może skorzystać z szerokiego spektrum pracowników wspierających administracyjnie/obsługowo realizację zaplanowanych form wsparcia. W BOP są zatrudnieni m.in. pracownicy administracyjno-biurowy, księgowy, informatyk czy konserwatorzy. Środowiskowy Dom Samopomocy ma stały dostęp do ww. specjalistów, dzięki czemu nie musi ponosić wyższych kosztów z tytułu zatrudnienia każdej osoby oddzielnie. W przyszłym roku również będzie obowiązywała taka forma wsparcia dla placówki ŚDS.

Zadania obsługowe:

- Transport uczestników (ze względu na niewystarczające środki własne ŚDS do zatrudnienia kierowcy i utrzymania taboru samochodowego lub zlecenia usługi transportowej transport uczestników zostanie zapewniony przez organizatora – PSONI koło w Biskupcu)
- Utrzymanie czystości, BHP, konserwacja sprzętu komputerowego, rehabilitacyjnego itp. - umowy cywilno-prawne wynikające z bieżących potrzeb placówki

Osoby odpowiadające za realizację programów wspierająco-aktywizujących posiadają (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy) przeszkolenie i doświadczenie w zakresie: umiejętności kształtowania motywacji do akceptowanych przez otoczenie zachowań, kształtowania nawyków celowej aktywności, prowadzenia treningu umiejętności społecznych.

**BAZA LOKALOWA I WYPOSAŻENIE ŚDS:**

ŚDS ma swoją siedzibę w Biskupcu w budynku przy ul. Żółkiewskiego 17. Zajmuje powierzchnię 550,10 m<sup>2</sup> w budynku pozbawionym barier architektonicznych.

Zestawienie powierzchni ŚDS w Biskupcu:

Lp.	Nr pom.	Nazwa	Powierzchnia
1.	1.06	Sala rehabilitacyjna	34,64 m <sup>2</sup>
2.	1.07	Pracownia sensoryczna	27,57 m <sup>2</sup>
3.	1.08	Jadalnia	27,57 m <sup>2</sup>
4.	1.09	Pracownia kulinarna	34,64 m <sup>2</sup>
5.	1.10	Sala ogólna	70,32 m <sup>2</sup>
6.	1.11	Pracownia plastyczna	32,17 m <sup>2</sup>
7.	1.12	Pracownia zaradności osobistej	32,17 m <sup>2</sup>
8.	1.13	Pracownia arteterapii	38,80 m <sup>2</sup>
9.	1.14	Pracownia rękodzieła	38,20 m <sup>2</sup>
10.	1.15	Gabinet Kierownika	16,18 m <sup>2</sup>
11.	1.16	Pomieszczenie socjalne	16,18 m <sup>2</sup>
12.	1.26	WC os.np- damskie	6,72 m <sup>2</sup>
13.	1.27	WC os.np- męskie	6,72 m <sup>2</sup>
14.	1.28	WC os.np- damskie	6,72 m <sup>2</sup>
15.	1.29	WC os.np- męskie	6,72 m <sup>2</sup>
16.	1.32	Pokój wyciszeń	5,30 m <sup>2</sup>
17.	1.33	Pokój do indywidualnego poradnictwa	15,73 m <sup>2</sup>
		Komunikacja ŚDS	94,30 m <sup>2</sup>
		Pomieszczenia techniczne (piwnica) część proporcjonalna do pow. budynku	39,45 m <sup>2</sup>
Suma powierzchni użytkowej parter			510,65 m <sup>2</sup>
Suma całkowitej powierzchni ŚDS (razem z przestrzenią techniczną)			<b>550,10 m<sup>2</sup></b>

Wszystkie pomieszczenia wyposażone są w meble i sprzęty odpowiednie do realizacji zadań wspierająco-aktywizujących (zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy), umożliwiające rozwijanie umiejętności praktycznych oraz sprzyjające rozwojowi zainteresowań.



## HARMONOGRAM PLANOWANYCH DZIAŁAŃ W ROZKŁADZIE MIESIĘCZNYM

### **Styczeń**

- Bal karnawałowy (integracja społeczności ŚDS, trening ruchowy oraz muzykoterapia – zabawa taneczna; trening aktywności twórczych – przygotowanie dekoracji na zabawę; trening kulinarny – przygotowanie poczęstunku)
- spotkanie z seniorami (w ramach Dnia Babci i Dziadka) – wyjście do Domu Dziennego Pobytu lub spotkanie z muzyką w ŚDS;
- 17.01.2025 – Światowy Dzień Pizzy (warsztaty kulinarne)
- trening aktywności twórczych (emocje – strach)
- 29.01.2025- Międzynarodowy Dzień Puzzli

### **Luty**

- Bal walentynkowy (integracja społeczności ŚDS, trening ruchowy oraz muzykoterapia – zabawa taneczna; trening aktywności twórczych – przygotowanie dekoracji na zabawę; trening kulinarny – przygotowanie poczęstunku)
- trening aktywności twórczych (emocje - miłość)
- 21 luty – obchody Międzynarodowego Dnia Psychologa (warsztaty tematyczne z psychologiem)
- 27 luty – tłusty czwartek (treningi kulinarne)

### **Marzec**

- Obchody Dnia Kobiet – Dzień PIĘKNOŚCI z elementami relaksacji ;)
- Obchody Pierwszego Dnia Wiosny - zajęcia hortiterapii w środowiskowym domu samopomocy – palmy wielkanocne, sadzenie kwiatów doniczkowych;
- trening aktywności twórczych (emocje – smutek)
- 21 marca – Światowy Dzień Zespołu Downa (Dzień Kolorowych Skarpetek)
- Międzynarodowy Dzień Gofra – warsztaty kulinarne (25.03.2025)

### **Kwiecień**

- autyzm – obchody Światowego Dnia Autyzmu – krzewienie świadomości w najbliższym otoczeniu (warsztaty)
- 4 kwiecień 2024 – Światowy Dzień Bezdolnych Zwierząt (wyjście do schroniska)
- „Święta wielkanocne” - cykl zajęć na temat zmartwychwstania, przygotowanie uczestników do obchodów „Wielkanocy”; symboliczne śniadanie wielkanocne społeczności ŚDS;
- trening aktywności twórczej (emocje – złość)
- Międzynarodowy Dzień Tańca – 27.04.2025 – warsztaty taneczne lub „spotkanie z tańcem”



## **Maj**

- Udział w obchodach Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelektualną
- trening aktywności twórczej (emocje-radość)

## **Czerwiec**

- Trening aktywności twórczej (emocje-wstręt, odraza)
- Święto Muzyki Polskiej – treningi z elementami muzykoterapii (karaoke) lub koncert

## **Lipiec**

- Grill integracyjny;
- Międzynarodowy Dzień Owoców – warsztaty kulinarne (1 lipiec)

## **Sierpień**

- trening aktywności twórczej (emocje – duma)
- treningi ruchowe na świeżym powietrzu (rekreacja)

## **Wrzesień**

- trening aktywności twórczej (emocje- zaskoczenie)
- Zajęcia związane z profilaktyką i edukacją zdrowotną
- Dzień Ziemi – wspólne porządki w okolicy ŚDS

## **Październik**

- 1 października – Międzynarodowy Dzień Kawy - tydzień kawy; kawiaranka;
- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – treningi relaksacyjne;
- wystawa plastyczna/rękodzielnicza (komunikacja niewerbalna) – „Mówimy... o emocjach”
- treningi wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających metod komunikacji – spotkania z komunikacją AAC
- Dzień Dyni – warsztaty kulinarne

## **Listopad**

- Dzień Niepodległości – spotkanie z muzyką patriotyczną; pogadanki na temat tradycji narodowych;
- Bal Andrzejkowy (integracja społeczności ŚDS, trening ruchowy oraz muzykoterapia – zabawa taneczna; trening aktywności twórczych – przygotowanie dekoracji na zabawę; trening kulinarny – przygotowanie poczęstunku)
- Dzień Kanapki – warsztaty kulinarne/konkurs kulinarny

## Grudzień

- Mikolajki – wspólne pieczenie pierników;
- Trening aktywności twórczych – tworzenie ozdób choinkowych oraz wspólne ubieranie choinki.
- Wspólne spotkanie opłatkowe (wigilia) – społeczność ŚDS + rodzice/opiekunowie uczestników

Ponadto w ciągu całego roku odbywać się będą działania w celu budowania kręgów wsparcia oraz bezpiecznej przyszłości dla uczestników ŚDS, celebrowanie urodzin uczestników, spotkania z przedstawicielami lokalnych ośrodków (np. Dom Dniemego Pobytu, MOPS, KIS).

## PLAN SZKOLEŃ W 2025 ROKU

1. Szkolenie z zakresu AAC.
2. Szkolenia mające na celu zwiększenia kompetencji kadry ŚDS np. warsztaty rękodzielnicze, terapia ręki, szkolenia z zakresu arteterapii, poszerzające wiedzę na temat autyzmu oraz pracy z uczestnikami ze spektrum autyzmu.

**Dodatkowe przedsięwzięcia, plany:** organizacja zajęć klubowych, przeznaczone dla osób oczekujących na przyjęcie do Środowiskowego Domu Samopomocy lub byłych uczestników zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy (w miarę możliwości kadrowych oraz potrzeb przyszłych/byłych uczestników).

*Ugodwiono 5.11.2024r.*

Z PR. WOLEWODY  
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

*Piotr Duda*  
Z-ca Dyrektora  
Wydziału Polityki Społecznej

Polskie Stowarzyszenie na rzecz  
Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną  
Koło w Biskupcu  
ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY  
17-300 Biskupiec, ul. Żółkiewskiego 17  
NIP 739 37 67 505

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
*Balcerzak Iwona*  
Iwona Balcerzak