

Uchwała Nr 79 / 7 / 2026

Zarządu Powiatu w Olsztynie

z dnia 14 stycznia 2026 roku

w sprawie zatwierdzenia Roczego planu pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Biskupcu na rok 2026

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (Dz. U. z 2025 r. poz. 1684 t.j.), art. 20 ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2025 r. poz. 1214 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 uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się Roczny plan pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Biskupcu na rok 2026, 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 1 stycznia 2026 r.

STAROSTA OLSZTYŃSKI

1. ANDRZEJ ABAKO

WICESTAROSTA OLSZTYŃSKI

2. ARTUR WROCHNA

CZŁONKOWIE ZARZĄDU:

3. JOANNA MICHALSKA-REDA

4. MARCIN POLITEWICZ

5. JANUSZ RADZISZEWSKI

Sprawdzono pod względem
formalno-prawnym
data 16.12.2026
Adw. Bogna Przybyszewska-Sańci

ROCZNY PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ KOŁO W BISKUPCU NA 2026 ROK

Środowiskowy Dom Samopomocy Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną koło w Biskupcu prowadzi Środowiskowy Dom Samopomocy od 1.04.2022 roku. Prowadzenie placówki jest zadaniem zleconym organizacji pozarządowej przez Powiat Olsztyński ze środków Wojewody Warmińsko-Mazurskiego.

Środowiskowy Dom Samopomocy typu B oraz typu D jest placówką dzienną działającą zgodnie z Ustawą o pomocy społecznej oraz Rozporządzeniem w sprawie środowiskowych domów samopomocy. Obecnie placówka wspiera 32 osoby dorosłe – w tym 11 osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz 21 osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. Celem ŚDS jest udzielanie wsparcia społecznego osobom z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzinom, podtrzymywanie 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 2026

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 sytuacji, które pociąga za sobą fakt urodzenia dziecka z niepełnosprawnością intelektualną i wspólne życie oraz przekształcać własny ból w gotowość niesienia pomocy innym”. ŚDS działa w określonej społeczności lokalnej i kreuje przestrzeń do tworzenia relacji i współpracy z tą społecznością. Kluczowym elementem realizacji celów ŚDS jest:

- trwała integracja uczestników ŚDS 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 ŚDS.

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	Trening kulinarny	- nabycie/utrwalanie wiedzy dotyczącej higieny, estetyki przygotowania i serwowania posiłków, przestrzegania zasad bhp - nabycie/utrwalanie 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 - trenowanie przygotowywania prostych posiłków oraz napojów; - 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. - zwiększenie samodzielności w spożywaniu	- Wybieranie przepisów kulinarnych - tworzenie ŚDS-owej książki kulinarnej - Przygotowywanie ciepłego posiłku i napoju. - Przygotowywanie poczęstunku na różne okazje. - Komponowanie posiłków – tak, by służyły zdrowiu - Spożywanie posiłku dbając o bezpieczeństwo swoje i innych. - Dbanie o prawidłowe przechowywanie produktów spożywczych - Wybieranie posiłku lub przekąski z karty dań- składanie zamówienia - organizowanie kawiarenek integracyjnych Forma zajęć: Indywidualna, grupowa	Styczeń- grudzień 2026 roku	stacjonarnie/ w środowisku lokalnym osoba odpowiedzialna: terapeuteci zajęciowi
---	--------------------------	--	---	-----------------------------------	---

2	Trening umiejętności gospodarczo-porządkowych	posiłków, umiejętności przygotowywania prostych dań; - nabywanie wiedzy i umiejętności dot. zasad epidemiologiczno-higieniczno-sanitarnych - kształtowanie nawyku utrzymywania czystości w pomieszczeniach oraz w obrębie budynku, - 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 kurzu, podlewanie kwiatów, porządkowanie miejsca pracy itp., - nabywanie wiedzy i umiejętności segregacji śmieci;	Trenowanie umiejętności w zakresie prostych czynności porządkowych np. zamiatanie, wycieranie kurzu, odkurzanie, wstawianie prania, mycie okien itp., - 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), - wzmacnianie poczucie własnej wartości, wiarę we własne możliwości oraz zdobywanie szacunku do własnej i cudzej	Styczeń- grudzień 2026 roku Stacjonarnie w placówce/ w obrębie budynku ŚDS Osoba odpowiedzialna: Terapeuci zajęciowi
---	---	--	---	--

		pracy. -udoskonalanie sprawności ruchowo-manipulacyjnej, trenowanie motoryki małej i dużej -trenowanie segregowania śmieci Forma zajęć: Indywidualna i grupowa			
3	Trening nabywania i utrwalania wiedzy ogólnej	- nabywanie, poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin życia, - doskonalenie umiejętności pisania, czytania i innych umiejętności wykonawczych, angażujących procesy poznawcze oraz wykorzystywanie ich do celów indywidualnych, osobistych i zespołowych, - przyswojenie i poszerzenie wiadomości o otaczającym nas środowisku społecznym, przyrodniczym i technicznym oraz o świecie; - poszerzenie wiedzy na temat sposobów komunikacji alternatywnej i wspomagającej; - rozwijanie wiedzy na temat komunikacji interpersonalnej, relacjach międzyludzkich; - rozwijanie umiejętności zdobywania informacji poprzez różne formy i metody;	- Ćwiczenia praktyczne, wymiana doświadczeń, ćwiczenia utrwalające -podtrzymywanie/rozwijanie umiejętności podpisywania się i odczytywania znaków graficznych PCS, komunikacja MAKATONEM, poprzez „MÓWIK” -poszerzanie wiedzy o otaczającym nas świecie poprzez poszukiwanie informacji w internecie, książkach, czasopismach; odsłuchiwanie ebooków; sluchanie wiadomości radiowo-telewizyjnych; pogadanki tematyczne, sluchanie opowiadań; spotkania integracyjne oraz w środowisku lokalnym oraz poprzez	Styczeń- grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi

			doświadczenie świata; -poszerzanie wiedzy z różnych dziedzin poprzez gry tematyczne, układanki, poprzez uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych, zapraszanie gości –specjalistów z różnych dziedzin życia; -organizowanie warsztatów tematycznych - nabywanie/utrwalanie wiedzy na temat komunikacji alternatywnej i wspomagającej poprzez warsztaty, pogadanki, ćwiczenia praktyczne; Forma zajęć: Indywidualna i grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi
4	Trening ekonomiczny	- nabycie/utrwalanie wiedzy i orientacji dotyczącej wartości pieniądza, -nabycie wiedzy dot. bezpiecznego przechowywania środków finansowych, przestrzegając zasad bezpieczeństwa środków, ale i bezpieczeństwa osobistego, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności planowania wydatków finansowych, -nabycie orientacji w zakresie cen danych grup produktów, -trenowanie umiejętności planowania wydatków; -doskonalenie umiejętności decydowania o przeznaczeniu własnych środków finansowych z	- Nauka rozpoznawania banknotów i ich wartości, -rozpoznawanie produktów, tworzenie list zakupów, -szacowanie wartości, przeliczanie z wykorzystywaniem gier tematycznych, podczas wyjść na zakupy -Planowanie wydatków -pogadanki na temat planowania wydatków w zależności od potrzeb; bezpieczeństwa		



	uwagi na ilość i opracowanie właściwej hierarchii potrzeb, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności oszczędnego dokonywania zakupów, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności monitorowania, kontrolowania własnych wydatków, -nabycie orientacji w ofercie okolicznych sklepów z uwagi na atrakcyjność oferty, jak i możliwość swobodnego dotarcia i bezpiecznego poruszania się w miejscu zakupów;	finansowego itp. - wspieranie w samodzielności dokonywania zakupów; Forma zajęć: indywidualna, grupowa		
5	Umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny (higieniczno-kosmetyczny) -nabycie, poszerzenie wiedzy dotyczącego schludnego wyglądu oraz trenowanie umiejętności zachowania czystego wyglądu, -nabycie, poszerzenie wiedzy dotyczącej prawidłowego sposobu przechowywania odzieży, -trenowanie umiejętności niezbędnych do zachowania czystości odzieży, -nabycie wiedzy i trenowanie umiejętności dotyczącej dopasowywania odzieży do wieku, okoliczności i warunków pogodowych. -nabycie umiejętności posługiwania się przyborami toaletowymi -wzmocnienie poczucia własnej wartości - nabywanie/ utrwalanie wiedzy, w jaki sposób dbać o higienę osobistą oraz jakich kosmetyków używać;	-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 odzieży zabrudzonej czy prasowanie jej) -Wspieranie w systematycznym dbaniu o higienę osobistą tworząc z uczestnikami i jego rodzinną plan higieny	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi

		motywowanie do jego realizacji, nauka poszczególnych czynności. Forma zajęć: indywidualna, grupowa			
6	Trening lekowy	-Rozwijanie świadomości w zakresie potrzeby systematycznego i właściwego przyjmowania leków, rozpoznawania zleconych leków, wzbudzanie potrzeby obserwowania własnego organizmu pod kątem efektów przyjmowania leków. - wspieranie uczestnika podczas konsultacji lekarskich lub rozmów z pielęgniarką;	motywowanie do jego realizacji, nauka poszczególnych czynności. Forma zajęć: indywidualna, grupowa -Rozmowy motywujące do systematycznego przyjmowania leków; monitoring lekowy, 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.	styczeń - grudzień 2026 roku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi	Stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi
7	Trening zachowania higieny osobistej	-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, - nabycie, poszerzenie wiedzy i trenowanie kolejności czynności niezbędnych do higienicznego załatwiania potrzeb fizjologicznych, - nabycie, poszerzenie wiedzy i trenowanie	-Wspieranie uczestników w wykonywaniu czynności higienicznych, -nauka komunikacji zgłaszania potrzeb fizjologicznych, przedstawianie kolejności wykonywania czynności ;dbanie o realizację zgodną z ustaleniami. Forma pracy: indywidualna	styczeń - grudzień 2026 roku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi/ opiekunowie	Stacjonarnie/ w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi/ opiekunowie

	umiejętności dot. zachowania, utrzymania w czystości różnych części ciała z uwzględnieniem umiejętności cyklicznego, codziennego wykonywania czynności higienicznych, - wzbudzenie potrzeby zachowania ciała w czystości, - nabywanie i poszerzanie wiedzy dotyczącej higienicznego zachowania cyklu aktywności i odpoczynku w ciągu doby. - ukształtowanie nawyku estetycznego i higienicznego korzystania z toalety, - higiena i dezynfekcja rąk nie tylko przed i po posiłku - zgodnie z zaleceniami Ministra Zdrowia i Sanepidu, - utrwalanie znajomości zasad używania środków czystości oraz ich przeznaczenia.			
8 Trening Punktualności	- nabywanie wiedzy i trenowanie umiejętności określania, wyznaczania czasu, - poszerzanie wiedzy i umiejętności w zakresie planowania czasu potrzebnego na przygotowanie się do wyjścia z domu/ ŚDS; - nabywanie/utrwalanie wiedzy i rozumienie zależności komunikacyjnych niezbędnych w docieraniu na zajęcia w ośrodku, - nabywanie/utrwalanie wiedzy i trenowanie umiejętności przestrzegania czasu zajęć i przerw, - nabywanie/utrwalanie wiedzy dot. regulaminu obecności i czasu wolnego od zajęć w ośrodku oraz przestrzeganie czasu na komunikowanie, usprawnianie swoich nieobecności, - trenowanie umiejętności wytrwałego finalizowania podjętych czynności w określonym czasie.	- Praca z planem, zegarkiem i zasadami wypracowanymi przez społeczność ŚDS - Nauka korzystania z zegarka, - nauka rozpoznawania kolejności realizowanych treningów bądź czynności w ciągu dnia. - praca nad stałym rytmem dnia, który pozwala na orientację w czasie; Forma zajęć: indywidualna grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie Osoba odpowiedzialna Terapeuci zajęciowi

9	Trening orientacji w obrębie miejsca zamieszkania	-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. Formy pracy: indywidualna, grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	W środowisku Osoba odpowiedzialna: Terapeuci zajęciowi
trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów,					
1	Trening komunikacyjny/ trening asertywnej komunikacji	- 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 informacji, -nabycie/utrwalanie wiedzy dot. pojęcia asertywności, uległość, pasywność, agresywność w zachowaniu oraz konsekwencji tego typu zachowań, -trenowanie zachowań asertywnych w sytuacjach np.: wyrażania próśb, potrzeb, przyjemnych i nieprzyjemnych uczuć, przyjmowania komplementów,	- wsparcie uczestników w rozwiązywaniu konfliktów, wspieranie uczestników w nadawaniu komunikatów w sposób asertywny korygując je i pokazując poprawne sformułowania, przygotowując komunikaty pozawerbalne ułatwiające komunikację -pogadanki indywidualne i grupowe - wsparcie psychologa w zakresie asertywnej komunikacji – konsultacje indywidualne i	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi/ psycholog

	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. - trenowanie metod komunikacyjnych poprzez różne metody komunikacji np. PCS, „MÓWIK”, „Makaton”, piktogramy	grupowe - wsparcie uczestników podczas trenowania metod komunikacji, komunikowania swoich potrzeb Forma pracy: indywidualna, grupowa		
2	Trening radzenia sobie ze stresem -nabywanie/utrwalanie wiedzy dotyczącej pojęcia stres, charakterystyki sytuacji wywołujących stres oraz konstruktywnych metod radzenia sobie ze stresem; -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 nadmiernemu stresowi, - nabycie wiedzy dot. metod rozładowywania napięcia emocjonalnego i rozwiązywania sytuacji konfliktowych/stresujących, - kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie i swoich dokonaniach, wzmacnianie poczucia własnej wartości	-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) Forma pracy: indywidualna, grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/zdalnie/ w środowisku Osoba odpowiedzialna Terapeuci zajęciowi/ psycholog
1	trening umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się			
	Trening nawiązywania i -nabywanie/utrwalanie wiedzy i umiejętności rozpoczęcia rozmowy (z uwzględnieniem	-Prowadzenie rozmów, poznawanie komunikacji	styczeń - grudzień	Stacjonarnie/w środowisku

podtrzymywanie kontaktów z innymi	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., - nabycie/ utrwalenie wiedzy i umiejętności podtrzymywania rozmowy, - rozwinięcie potrzeby empatii, udzielania innym wzmocnień pozytywnych niezbędnych do podtrzymywania relacji z innymi, - rozwijanie motywacji do nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi, - redukcja lęków społecznych utrudniających nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi, - nabycie/utrwalenie wiedzy i trenowanie umiejętności dotyczącego uprzejmego kończenia rozmowy, - nabycie/utrwalenie wiedzy i trenowanie umiejętności nawiązywania, podtrzymywania i kończenia kontaktu z innymi w różnych sytuacjach społecznych np. w sytuacji prośbienia innych o pomoc, w sytuacji udzielania pomocy, udzielania informacji itp., - nabycie/utrwalenie wiedzy i umiejętności tworzenia atmosfery bezpieczeństwa i oparcia w grupie, - nabycie/utrwalenie i poszerzenie wiedzy dotyczących reguł obowiązujących w różnych rodzajach relacji z osobami bliskimi oraz kontaktów z dalszymi znajomymi lub osobami obcymi.	2026 roku pozawerbalnej (gesty, obrazy, zdjęcia, symbole); używanie komunikatów pozawerbalnych w codziennej komunikacji. - Wspieranie uczestników w rozwiązywaniu konfliktów, wyjaśnianie, nauka odczytywania i rozumienia zachowań i komunikatów pozawerbalnych - wsparcie uczestników w zakresie nabywania/utrwalania komunikacji alternatywnej i wspomagającej w celu polepszenia komunikacji z innymi; - zachęcanie uczestników (oraz ich opiekunów prawnych) do brania udziału w spotkaniach Kręgów Wsparcia w KIS oraz innych spotkań w środowisku lokalnym - stwarzanie możliwości do treningów umiejętności społecznych poprzez spotkania towarzyskie, uroczystości, kawiarenki, wyjęcia do środowiska lokalnego itp. Forma pracy: indywidualna, grupowa	Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi
2 Trening	-trenowanie umiejętności wprowadzania się w stan	styczeń - -ćwiczenia oddechowe;	Stacjonarnie



relaksacyjny	relaksacji zgodnie z instruktażem metod relaksacyjnych, -zmniejszenie napięcia psychicznego i fizycznego, osiągnięcie poprawy nastroju poprzez świadome oddychanie, świadomość ciała, wewnętrzny spokój.	wizualizacja; praca z oddechem; praca z ciałem; terapia śmiechem; elementy muzykoterapii i światłoterapii; elementy SI; trening ruchowy (w tym spacerzy kondycyjne oraz usprawnianie ruchowe z fizjoterapeutą); elementy terapii ręki; sensoplastyki oraz arteterapii	grudzień 2026 roku	Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi
Forma pracy: Indywidualna i grupowa				

Treningi spędzania czasu wolnego

1 Trening aktywności twórczej (arteterapii)	-rozwiniecie własnej aktywności twórczej, własnych talentów i umiejętności manualnych, ruchowych, muzycznych, artystycznych; - rozwijanie ekspresji twórczej -poznanie różnych form plastycznych – utrwalanie poznanych technik (rysunek, malarstwo itp.), -rozwiniecie umiejętności komunikowania się z innymi poprzez sztukę, -zdobycie informacji na swój temat oraz swoich możliwości; -rozwiniecie umiejętności konsekwencji w działaniu, umiejętności skupiania uwagi na zadaniu, -rozwiniecie integracji i współpracy w zespole; -trenowanie odpowiedzialności za siebie i innych, opiekuńczości, podejmowanie i trenowanie różnych ról w grupie, współdziałanie z innymi, negocjowanie - zwiększanie spektrum technik arteterapeutycznych	- Praktyczne wykonywanie dekoracji, prac plastycznych pozwalających odciążać napięcia, wykonywanie prac na konkursy plastyczne wewnętrzne i zewnętrzne, wykonywanie przedmiotów praktycznych, a zarazem estetycznych - rozwijanie ekspresji twórczej poprzez zajęcia taneczne, muzyczne, teatralne i inne; Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi
--	---	---	------------------------------	--

		pozwalających na lepsze radzenie sobie z emocjami, wyciszenie, znalezienie najlepszej metody relaksacji; - zwiększanie pewności siebie oraz sprawczości w działaniach; - ćwiczenie cierpliwości, skupienia uwagi, sprawności manualnej; - zdobywanie umiejętności dekoracyjnych i rękodzielniczych			
2	Trening korzystania ze sprzętów audiowizualnych	-nabycie/utrwalanie wiedzy o wyglądzie, przeznaczeniu i funkcjonowaniu różnych sprzętów audiowizualnych, -nauka komunikowania się za pomocą tabletów, smartfonów; komputerów/ notebooków i dostępnych narzędzi komunikacyjnych i wykorzystywanie mediów społecznościowych do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów. -nabywanie umiejętności dokumentowania pracy za pomocą zdjęć i filmów oraz tworzenia prezentacji multimedialnych, -trenowanie umiejętności uruchamiania i wyłączania 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;	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. Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeutci zajęciowi

3	Trening rozwijania i realizowania własnych zainteresowań	-nabywanie/utrwalanie wiedzy dotyczącej różnych zainteresowań innych osób, -sformułowanie 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 u uczestników poprzez próbowanie nowych czynności	-Organizowanie zajęć uwzględniając zainteresowania uczestników. -Wspieranie zainteresowań uczestników poprzez wspólne zajęcia artystyczne, muzyczne, teatralne, spotkanie towarzyskie i inne. -Warsztaty tematyczne umożliwiające rozwój zainteresowań. - poszerzanie wachlarza zainteresowań poprzez pogadanki, spotkania tematyczne oraz integracyjne z elementami arteterapii Forma zajęć: indywidualna i grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeutci zajęciowi
4	Trening organizowania i brania udziału w spotkaniach towarzyskich oraz aktywnego udziału w wyjściach do ośrodków kultury i rekreacji	-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 kawiarni, osoby zapraszającej na spotkanie, zapraszającej do tańca itp.), -trenowanie umiejętności negocjowania własnych preferencji dotyczących wyjść i podejmowania	-Korzystanie z lokalnej oferty kulturalnej, sportowo-rekreacyjnej na terenie środowiska lokalnego - Motywowanie pomoc w bezpiecznym dotarciu i skorzystaniu z oferty w/w miejsc -Organizowanie spotkań towarzyskich na terenie placówki oraz w środowisku lokalnym;	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeutci zajęciowi

		wspólnych, zespołowych decyzji, -opracowanie kolejnych kroków i podejmowanie aktywności dotyczących przygotowywania grupy do wyjścia, -wzbudzenie motywacji uczestnika do korzystania z oferty wspólnych wyjść. - zachęcanie uczestnika do aktywności w środowisku lokalnym poprzez udział w konkursach, występach teatralnych itp.	- planowanie i realizowanie zakupów niezbędnych artykułów, planowanie aktywności na spotkaniu itp. Forma pracy: indywidualna i grupowa		
Pozostałe:					
1	Poradnictwo psychologiczne	-poradzenie sobie z trudną sytuacją; -zrozumienie przez uczestnika tego, co się z nim dzieje -nauka radzenia sobie z emocjami -opracowanie planu działań w trudnej sytuacji	-rozmowy indywidualne -kontakt ze specjalistą -kontakt z rodzinami uczestników -Opracowywanie z zespołem oddziaływań terapeutycznych. Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: psycholog, wszyscy członkowie zespołu wspierająco-aktywizującego przy współpracy z opiekunami prawnymi uczestników
2	Pomoc w realizacji spraw urzędowych i kontaktach z instytucjami	- trenowanie zaradności, samodzielności i niezależność życiowa, -rozminięcie poczucia własnej wartości, -budowanie wiary we własne możliwości, pozytywnego obrazu własnej osoby. -kształtowanie umiejętności wspieranego podejmowania decyzji.	-kontakt telefoniczny -kontakt osobisty -pomoc uczestnikom opiekunom prawnym lub faktycznym w uzyskaniu świadczeń lub zrealizowaniu spraw urzędowych Forma pracy: Indywidualna i	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku/zdalnie Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi, kierownik ŚDS

	-zdobywanie wiedzy jak właściwie kompletować dokumenty, -nabywanie umiejętności przyjęcia wsparcia w podejmowaniu decyzji dotyczących spraw urzędowych, -nabywanie umiejętności rozmowy z urzędnikiem i właściwego zachowania w różnych instytucjach, -wzmocnienie poczucia odpowiedzialności za siebie,	grupa		
3	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych w porozumieniu z opiekunami -zaradność, samodzielność i niezależność życiowa, -dobra kondycja psychiczna oraz remisja w chorobie -wypracowanie nawyku regularnych wizyt w poradniach lekarskich, -zdobycie nawyku systematycznego przyjmowania leków zleconych przez lekarza,	-kontakt telefoniczny -kontakt osobisty -pomoc opiekunom prawnym lub faktycznym Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	W środowisku Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi/ kierownik ŚDS
4	Terapia ruchem/ usprawnianie ruchowe -usprawnianie ruchowe poprzez różne formy ruchowe tj. Rehabilitacja z fizjoterapeutą, taniec, spacer kondycyjny, treningi manualne, ćwiczenia grafomotoryczne, nording walking, ćwiczenia motoryki małej i dużej, -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; - pogadanki Forma pracy: Indywidualna i grupowa	styczeń - grudzień 2026 roku	Stacjonarnie/w środowisku/zdalnie Osoba odpowiedzialna: fizjoterapeuta/ terapeuci zajęciowi

		- nabywanie wiedzy, jak ruch wpływa na ciało i jakie są korzyści z ruchu, ćwiczenia ciała;				
5	Budowanie kręgów wsparcia dla uczestników	-wspieranie uczestników w rozszerzaniu kontaktów społecznych o osoby ze środowiska lokalnego: o sąsiadów, wolontariuszy; wsparcie w poszukiwaniu miejsc aktywności poza ŚDS: ośrodki kultury, grupy wsparcia itp. -wyszukiwanie miejsc, które docelowo będą miejscem budującym 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 2026 roku	Stacjonarnie/ w środowisku lokalnym Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi/ kierownik ŚDS	
6	Grupa wsparcia dla rodziców i opiekunów.	-tworzenie rodzicom i opiekunom warunków do budowania wzajemnych relacji i wzajemnego wsparcia -tworzenie rodzicom/opiekunom warunków do rozwijania własnego potencjału swoich zainteresowań.	-organizowanie spotkań/ warsztatów z rodzicami i opiekunami uczestników ŚDS - zachęcanie rodziców i opiekunów do uczestnictwa w klubie rodzica	Styczeń - grudzień 2026 roku	W środowisku/ stacjonarnie Osoby odpowiedzialne: psycholog/ terapeuci zajęciowi/ kierownik	
7	Wsparcie uczestnika w poszukiwaniu rozwiązań przyszłościowych.	-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 -wyobrażenie czego będzie potrzebował, aby mógł jak najlepiej poradzić sobie w nowej sytuacji.	Rozmowy z uczestnikiem i jego rodziną na temat zaplanowania i zabezpieczenia przyszłości ONI. Pogadanki i spotkania na temat bezpiecznej przyszłości uczestników.	styczeń - grudzień 2026 roku	W środowisku/ stacjonarnie Osoba odpowiedzialna: terapeuci zajęciowi/ kierownik ŚDS	

Wszystkie podejmowane formy aktywności wynikają z indywidualnego planu postępowania wspierająco - aktywizującego każdego uczestnika korzystającego ze wsparcia Środowiskowego Domu Samopomocy. Konstruowanie i wdrażanie IPP/WA 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 uczestnikami 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	• Bal karnawałowy • Śniadanie Wielkanocne • Udział w obchodach Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intellektualną • Grill • Andrzejki • Mikołajki • Spotkanie opłatkowe	cały rok - zgodnie z kalendarzem - wszyscy uczestnicy	Nadzorujący: Kierownik ŚDS Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
2.	Spotkania integracyjne i przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych	• Organizacja spotkań na terenie Domu. • Spotkania integracyjne na terenie gminy ze znaczącymi osobistościami • Przeglądy twórczości osób niepełnosprawnych (konkursy plastyczne, muzyczne, sportowe, teatralne itp.)	cały rok - zgodnie z kalendarzem - wszyscy uczestnicy	Nadzorujący: Kierownik ŚDS Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
3.	Spotkania i szkolenia zespołu Wspierająco-Aktywizującego	Zebrań 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	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS

4.	Działania integrujące środowisko oraz animacja postaw społecznych i przeciwdziałanie negatywnym stereotypom o osobach z niepełnosprawnością intelektualną. Zapewnienie szkoleń, narzędzi, pomocy terapeutycznych itp.	-pozyskiwanie wolontariuszy -udział w przedsięwzięciach innych podmiotów/placówek w zależności od oferty -prowadzenie mediów społecznościowych -angażowanie się w akcje społeczne- wolontariat.	według potrzeb	Nadzorujący: Kierownik ŚDS Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco- Aktywizujący
5.		Dbanie o właściwy poziom usług oraz bezpieczeństwo i higienę pracy.	praca ciągła	Odpowiedzialny: 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	Odpowiedzialny: 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 kadry uczestnikom i rodzicom kompetencje społeczne, terapeutyczne, dotyczące profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego.	w wyznaczonych terminach; praca ciągła	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS
8.	Sprawozdawczość	Prowadzenie sprawozdawczości - wykonywanie sprawozdań rocznych, kwartalnych, meldunków miesięcznych i innych niezbędnych analiz.	w wyznaczonych terminach	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS
9.	Planowanie pracy ŚDS	Opracowywanie Roczego Planu Pracy na rok 2027 i przekazanie go do 30.10.2026 roku do wskazanych w rozporządzeniu urzędów.	w wyznaczonych terminach	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS Wspierający: Zespół Wspierająco- Aktywizujący

10.	Dokumentowanie pracy terapeutycznej	Opracowywanie planów pracy terapeutycznej do działań wspierająco-aktywizujących oraz ich ewaluacja.	w wyznaczonych terminach; według potrzeb	Nadzorujący: Kierownik ŚDS Odpowiedzialny: Zespół Wspierająco-Aktywizujący
11.	Zapewnienie transportu (w ramach porozumienia z PSONI Kolo w Biskupcu)	Dowóz uczestników na treningi i do miejsca zamieszkania	codziennie	Odpowiedzialny: 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	Odpowiedzialny: Kierownik ŚDS Wspierający: konserwator PSONI

WYKAZ OSÓB ODPowiedzialnych za realizację proponowanych form wsparcia:

Zespół Wspierająco-Aktywizujący w składzie:

- Kierownik
- Fizjoterapeuta
- Opiekunowie
- Terapeuci zajęciowi
- Psycholog

Organ prowadzący ŚDS tj. Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną kolo w Biskupcu w 2023 roku powołała wyodrębnioną jednostkę – Biuro Obsługi Placówek (BOP) dzięki czemu ŚDS może skorzystać z szerokiego spektrum pracowników wspierających administracyjnie/ usługowo 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 kolo 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 m² w budynku pozbawionym barier architektonicznych.

Zestawienie powierzchni ŚDS w Biskupcu:

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

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;
- kawiarenka noworoczna – integracyjna z innymi placówkami PSONI;
- 30.01.2026 – dzień rogalika – warsztaty kulinarne;

Luty

- 2.02.2026 – Dzień Pozytywnego Myślenia
- 12.02.2026 – tłusty czwartek (treningi kulinarne)
- Bal walentynkowy (integracja społeczności ŚDS, trening ruchowy oraz muzykoterapia – zabawa taneczna; trening aktywności twórczych – przygotowanie dekoracji na zabawę; trening kulinarny – przygotowanie poczęstunku)
- 21 luty – obchody Międzynarodowego Dnia Psychologa

Marzec

- 4.03 - Światowy Dzień Otyłości – treningi ruchowe
- Obchody Dnia Kobiet – Dzień PIĘKNOŚCI z elementami relaksacji ;)
- Obchody Pierwszego Dnia Wiosny - zajęcia hortiterapii w środowiskowym domu samopomocy – palmy wielkanocne, sadzenie kwiatów doniczkowych;
- Światowy Dzień Zespołu Downa (Dzień Kolorowych Skarpetek) – spotkanie integracyjne
- Światowy Dzień Muftinka – warsztaty kulinarne

Kwiecień

- autyzm – obchody Światowego Dnia Autyzmu – krzewienie świadomości w najbliższym otoczeniu (warsztaty lub gra terenowa)

„Święta wielkanocne” - cykl zajęć na temat zmartwychwstania, przygotowanie uczestników do obchodów „Wielkanocy”; symboliczne śniadanie wielkanocne społeczności ŚDS wraz z rodzicami/opiekunami uczestników;

Maj

- Spotkanie z okazji Święta Flagi oraz Dnia 3 maja – celebrowanie
- Udział w obchodach Dnia Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną – Marsz Godności, grill, wspólne spędzenie czasu z rodzinami oraz społecznością PSONI oraz lokalnymi władzami;
- Europejski Dzień Sąsiada – warsztaty artystyczne (tworzenie dzieł dla sąsiadów) + praca nad tworzeniem Kręgów Wsparcia najbliższym otoczeniu uczestników i ich rodzin

Czerwiec

- dzień przyjaciela – kawiarenka integracyjna;
- Święto Muzyki Polskiej – treningi z elementami muzykoterapii (karaoke) lub koncert

Lipiec

- Grill integracyjny;
- treningi ruchowe oraz pikniki na świeżym powietrzu

Sierpień

- treningi ruchowe na świeżym powietrzu (rekreacja) – spacer, tor przeszkód + spotkanie taneczne;
- Międzynarodowy Dzień Psa – wyjście do pobliskiego schroniska/przytuliska;

Wrzesień

- miesiąc arteterapii – poznajemy nowe metody arteterapeutyczne;
- Dzień Chłopaka – spotkanie taneczne integracyjne;

Październik

- Międzynarodowy Dzień Kawy - kawiarenka;
- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – treningi relaksacyjne;
- treningi wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających metod komunikacji – spotkania z komunikacją AAC
- Dzień Dyni – warsztaty kulinarne
- warsztaty tworzenia wianków – przygotowania do święta zmarłych; odwiedzanie grobów bliskich;

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
 - Światowy Dzień Cukrzycy – warsztaty;

Grudzień

- Mikołajki – 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, celebrowania urodzin uczestników, spotkania z przedstawicielami lokalnych ośrodków (np. Dom Dziennego Pobytu, MOPS, KIS).

PLAN SZKOLEŃ W 2026 ROKU

1. Szkolenie przypominające TUS.
2. Szkolenia zwiększające kompetencje kadry ŚDS z zakresu pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, autyzmem oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi lub z zakresu terapii oraz komunikacji alternatywnej i wspomagającej.

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).

Ugodwio 21.11.2025

Z upr. WOJEWODY
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
Piotr Duda
Z-ca Dyrektora
Wydziału Polityki Społecznej

Osoba z niepełnosprawnością intelektualną
i sio w Biskupcu
ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY
11-502 Biskupiec, ul. Żółwiosłubę 17
NIP 730 37 67 505

KIEROWNIK
Środowiskowego Domu Samopomocy
Halina Jura
Iwona Balcerzak