

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ I TRENINGÓW PROWADZONYCH W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W MŁAWIE W 2020 ROKU

### PONIEDZIAŁEK:

- 7<sup>30</sup>- 9<sup>00</sup> Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu) - zajęcia prowadzone przez pracowników Zespołu Wspierająco-Aktywizującego.
- 9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez St. Instruktora Terapii Zajęciowej- Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (nauka tekstu i śpiewu piosenek, nauka gry na instrumentach).
- 10<sup>00</sup>- 11<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez St. Terapeutę, - Trening spędzania czasu wolnego (biblioterapia-czytanie i analiza bajek terapeutycznych, czytanie prasy, spacer).  
(biblioterapia-czytanie i analiza bajek terapeutycznych, czytanie prasy, spacer).
- 11<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup> Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej. (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny i umiejętności praktycznych).
- 12<sup>00</sup>- 12<sup>30</sup> Gorący posiłek.
- 12<sup>30</sup>- 14<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez St. Terapeutę- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (socjoterapia: grupowe zajęcia psychoedukacyjne, rozmowy indywidualne).
- 14<sup>00</sup>- 16<sup>00</sup> Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji.

### WTOREK:

- 7<sup>30</sup>- 9<sup>00</sup> Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco-Aktywizującego.
- 9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup> Zajęcia z P. Psycholog- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (psychoterapia grupowa: zajęcia psychoedukacyjne, psychoterapia indywidualna).
- 10<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup> Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny i umiejętności praktycznych).
- 12<sup>00</sup>- 12<sup>30</sup> Gorący posiłek.
- 12<sup>30</sup>- 14<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez Pracownika Socjalnego- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (uczestnicy poznają i utrwalają wartość pieniądza, nauka gospodarowania własnymi pieniędzmi, liczenie i oszczędzanie, nauka robienia zakupów, wyjścia do sklepów).
- 14<sup>00</sup>- 16<sup>00</sup> Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji.

## **ŚRODA:**

- 7<sup>30</sup>- 9<sup>00</sup> Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco-Aktywizującego.
- 9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup> Zajęcia przez St. Terapeutę - Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (przedstawienia, występy i pokazy artystyczne, poznawanie różnych form spędzania czasu wolnego : teatr, filharmonia, nauka tańca).
- 10<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup> Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej- Koła zainteresowań (tj. teatralne, informatyczne, techniczne, kulinarne, plastyczno- rękodzielnicze, krawieckie, przyrodniczo-poznawcze) oraz trening umiejętności komunikacyjnych.
- 12<sup>00</sup>- 12<sup>30</sup> Gorący posiłek.
- 12<sup>30</sup>- 14<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez St. Terapeutę- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (socjoterapia: grupowe zajęcia psychoedukacyjne, rozmowy indywidualne).
- 14<sup>00</sup>- 16<sup>00</sup> Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji.

## **CZWARTEK:**

- 7<sup>30</sup>- 9<sup>00</sup> Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco-Aktywizującego.
- 9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez St. Terapeutę- Trening dbałości o wygląd zewnętrzny (uczestnicy uczą się dbałości o wygląd).
- 10<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup> Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny i umiejętności praktycznych).
- 12<sup>00</sup>- 12<sup>30</sup> Gorący posiłek.
- 12<sup>30</sup>- 14<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez Terapeutę - Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (multimedialne zajęcia muzyczno- filmowe).
- 14<sup>00</sup>- 16<sup>00</sup> Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji.

## **PIĄTEK:**

- 7<sup>30</sup>- 9<sup>00</sup> Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco-Aktywizującego.
- 9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup> Zajęcia prowadzone przez Terapeutę- Kinezyterapia- gimnastyka i ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, spacer, przygotowania do zawodów sportowych.
- 10<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup> Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny i umiejętności praktycznych).

12<sup>00</sup>- 12<sup>30</sup>

Gorący posiłek.

12<sup>30</sup>- 14<sup>00</sup>

Zajęcia prowadzone przez Terapeutę- Trening nauki higieny (nauka zasad przechowywania żywności, nauka utrzymania porządku wokół domu i swojego otoczenia, nauka higieny osobistej).

14<sup>00</sup>- 16<sup>00</sup>

Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji.

Przyjęty do realizacji harmonogram zajęć i treningów prowadzonych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Mławie w 2020 jest zgodny z planem pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie na rok 2020 i indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie

**Zarząd Powiatu Mławskiego**

1. Jerzy Rakowski.....

2. Zbigniew Markiewicz.....

3. Jolanta Karpińska.....

4. Witold Okumski.....

5. Krystyna Zając.....