

HARMONOGRAM ZAJĘĆ I TRENINGÓW PROWADZONYCH W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W MŁAWIE - TYP B W 2021 R.

PONIEDZIAŁEK:

7 ³⁰ - 8 ³⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami) - zajęcia prowadzone przez pracowników Zespołu Wspierająco-Aktywizującego.
8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Zajęcia prowadzone przez st. instruktora terapii zajęciowej- trening umiejętności spędzania czasu wolnego (nauka tekstu i śpiewu piosenek, nauka gry na instrumentach).
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Zajęcia prowadzone przez st. terapeutę - trening spędzania czasu wolnego (biblioterapia-czytanie i analiza bajek terapeutycznych, czytanie prasy).
11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej. (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny i umiejętności praktycznych).
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia prowadzone przez st. terapeutę- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (socjoterapia: grupowe zajęcia psychoedukacyjne).
14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
14 ³⁰ - 16 ⁰⁰	Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, czas wolny.

WTOREK:

7 ³⁰ - 8 ³⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco- Aktywizującego.
8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Zajęcia z Panią psycholog- Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (psychoterapia grupowa: zajęcia psychoedukacyjne, psychoterapia indywidualna).
10 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności praktycznych).
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).

- 12³⁰ - 14⁰⁰ 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).
- 14⁰⁰ – 14³⁰ Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
- 14³⁰ - 16⁰⁰ Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, czas wolny.

ŚRODA:

- 7³⁰ - 9⁰⁰ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco- Aktywizującego.
- 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Zajęcia przez starszego terapeutę - Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (przedstawienia, występy i pokazy artystyczne, poznawanie różnych form spędzania czasu wolnego : teatr, filharmonia, nauka tańca).
- 10⁰⁰ - 11⁴⁵ Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej- koła zainteresowań (tj. teatralne, informatyczne, techniczne, kulinarne, plastyczno- rękodzielnicze, krawieckie, przyrodniczo- poznawcze) oraz trening umiejętności komunikacyjnych.
- 11⁴⁵ - 12³⁰ Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
- 12³⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia prowadzone przez starszego terapeutę - trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (socjoterapia: grupowe zajęcia psychoedukacyjne, relaksacja).
- 14⁰⁰ – 14³⁰ Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
- 14³⁰ - 16⁰⁰ Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, czas wolny.

CZWARTEK:

- 7³⁰ - 9⁰⁰ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco- Aktywizującego.
- 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Zajęcia prowadzone przez starszego terapeutę - trening dbałości o wygląd zewnętrzny.
- 10⁰⁰ - 11⁴⁵ Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny i umiejętności praktycznych).
- 11⁴⁵ - 12³⁰ Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
- 12³⁰ - 14⁰⁰ Zajęcia prowadzone przez terapeutę - trening umiejętności spędzania czasu wolnego (multimedialne zajęcia muzyczno- filmowe).
- 14⁰⁰ – 14³⁰ Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
- 14³⁰ - 16⁰⁰ Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, czas wolny.

PIĄTEK:

7 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami) - zajęcia prowadzą pracownicy Zespołu Wspierająco- Aktywizującego.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Zajęcia prowadzone przez terapeutę - kinezyterapia- gimnastyka i ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, spacer, przygotowania do zawodów sportowych.
10 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczne, rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno- oświatowe, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny i umiejętności praktycznych).
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Zajęcia prowadzone przez terapeutę - trening nauki higieny (nauka zasad przechowywania żywności, nauka utrzymania porządku wokół domu i swojego otoczenia, nauka higieny osobistej).
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, czas wolny.

Przyjęty do realizacji Harmonogram zajęć i treningów prowadzonych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Mławie w 2021 jest zgodny z Planem pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie na 2021 r. i indywidualnym planem postępowania wspierająco - aktywizującego uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie

Sporządzono:
Mława, dn. 05.01.2021 r.

Zarząd Powiatu Mławskiego

- 1. Jerzy Rakowski.....**
- 2. Zbigniew Markiewicz.....**
- 3. Jolanta Karpińska.....**
- 4. Witold Okumski.....**
- 5. Krystyna Zajac.....**

Mława 07.01.2021r.

Koła zainteresowań, trening umiejętności komunikacyjnych – 2021r.

Koło Teatralne

1. Kubińska M.
2. Zwierzchowski M.
3. Radomska W.
4. Chylińska D.
5. Monika L.
6. Wilk I.

Koło Informatyczne

1. Borkowski W.
2. Pasik M.
3. Ronkiewicz J.
4. Bugalecki K.
5. Smolińska N.

Koło Techniczne

1. Gorczyca T.
2. Mieszkowski Z.
3. Mazurek D.
4. Witkowski M.
5. Zaręba A.

Koło Kulinarne

1. Żywiec M.
2. Witkowska M.
3. Kubiński A.
4. Meredyk G.
5. Burchacki M.

6. Kowalska M.

Koło Plastyczne

1. Szymański B.
2. Hercer Ł.
3. Chudek A.
4. Włodarski W.
5. Boberek M.

Koło Krawieckie

1. Orłowski S.
2. Meredyk E.
3. Kowalski K.
4. Włodarska Ż.
5. Piotrkowska M.

Koło Rękodzielnicze komunikacyjnych

1. Markiewicz D.
Jędrzejewski P.
2. Grabowska E.
3. Florkowski A.
Karwiński Z.
4. Raczyńska D.
Grabkowski K.
5. Krajewska J.
Danelczyk A.

Trening

1. Rasiński D.
2. Cencelewska J.
3. Tadrzyński M.
4. Olszewski J.

umiejętności

- 5.
6. Pasik D.
- 7.
- 8.
- 9.