

HARMONOGRAM ZAJĘĆ I TRENINGÓW PROWADZONYCH W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W MŁAWIE - TYP B W 2022 R.

PONIEDZIAŁEK:

7 ³⁰ - 8 ³⁰	Przybycie uczestników – dezynfekcja rąk i pomiar temperatury ciała. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami).
8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego (nauka tekstu i śpiewu piosenek, nauka gry na instrumentach).
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Trening farmakologiczny.
11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej, tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo-poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności praktycznych i umiejętności komunikacyjnych.
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	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	Przybycie uczestników – dezynfekcja rąk i pomiar temperatury ciała. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami)/indywidualne poradnictwo psychologiczne (od godz. 8 ⁰⁰).
8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego/indywidualne poradnictwo psychologiczne.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Poradnictwo psychologiczne – grupowe.
10 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej, tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo-poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności praktycznych i umiejętności komunikacyjnych/indywidualne poradnictwo psychologiczne (do godz. 12 ⁰⁰).
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi/zajęcia z fizjoterapeutą.
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.

ŚRODA:

7 ³⁰ - 8 ³⁰	Przybycie uczestników – dezynfekcja rąk i pomiar temperatury ciała. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami)/indywidualne poradnictwo psychologiczne (od godz. 8 ⁰⁰).
8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego/indywidualne poradnictwo psychologiczne.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - trening rozwijania zainteresowań literaturą, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych, nauka tańca, poznawanie różnych form spędzania czasu wolnego: teatr, filharmonia, kino)/indywidualne poradnictwo psychologiczne.
10 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej, tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo-poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności praktycznych i umiejętności komunikacyjnych).
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów (socjoterapia: grupowe zajęcia psychoedukacyjne, relaksacja).
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.

CZWARTEK:

7 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Przybycie uczestników – dezynfekcja rąk i pomiar temperatury ciała. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami).
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening nauki higieny.
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Biblioterapia.
11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo-poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności praktycznych i umiejętności komunikacyjnych).
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi i Internetem/ zajęcia z fizjoterapeutą.
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.

PIĄTEK:

7 ³⁰ - 8 ³⁰	Przybycie uczestników – dezynfekcja rąk i pomiar temperatury ciała. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - „Powitanie poranka” (przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami).
8 ³⁰ - 9 ⁰⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Terapia ruchowa – kinezyterapia, gimnastyka i ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, spacer, przygotowania do zawodów sportowych.
10 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo-poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności praktycznych oraz umiejętności komunikacyjnych).
11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	Gorący posiłek (podział uczestników na dwie grupy).
12 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Świetlicowe zajęcia logopedyczne.
14 ⁰⁰ – 14 ³⁰	Trening nauki higieny – utrwalanie zasad sanitarnych z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego.
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 2022 jest zgodny z Planem pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie na 2022 r. i indywidualnym planem postępowania wspierająco - aktywizującego uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Mławie.

Sporządzono:

Mława, dn. 03.01.2022 r.

Zarząd Powiatu Mławskiego

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