

HARMONOGRAM ZAJĘĆ I TRENINGÓW PROWADZONYCH W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY W MŁAWIE - TYP B W 2026 R.

PONIEDZIAŁEK:

8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰	„Powitanie pranka”- przybycie uczestników, 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	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.
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej, tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności komunikacyjnych i umiejętności praktycznych.
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Gorący posiłek.
12 ³⁰ - 13 ³⁰	Świetlicowe zajęcia logopedyczne.
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Czas wolny dla uczestników.
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, opieka nad uczestnikami.

WTOREK:

8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰	„Powitanie pranka”- przybycie uczestników, przegląd prasy, przegląd gazetek sklepowych, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami/indywidualne poradnictwo psychologiczne.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów- grupowe zajęcia z psychologiem.
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej, tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności komunikacyjnych i umiejętności praktycznych/indywidualne poradnictwo psychologiczne.
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Gorący posiłek.
12 ³⁰ - 13 ³⁰	Trening funkcjonowania w codziennym życiu - trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Czas wolny dla uczestników.
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, opieka nad uczestnikami.

ŚRODA:

8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰	„Powitanie pranka”- przybycie uczestników, przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami/indywidualne poradnictwo psychologiczne.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Trening farmakologiczny.
10 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej, tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności komunikacyjnych i umiejętności praktycznych.
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Gorący posiłek.
12 ³⁰ - 13 ³⁰	Grupowe zajęcia relaksacyjne.
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Czas wolny dla uczestników.
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, opieka nad uczestnikami.

CZWARTEK:

8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰	„Powitanie pranka”- przybycie uczestników, przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami.
9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego- nauka tekstu i śpiewu piosenek, nauka gry na instrumentach.
10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej (tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności komunikacyjnych i umiejętności praktycznych.
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Gorący posiłek.
12 ³⁰ -14 ⁰⁰	Trening umiejętności spędzania czasu wolnego– trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi i Internetem/ Zajęcia z fizjoterapeutą z grupą uczestników z niepełnosprawnością sprzężoną lub spektrum autyzmu.
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, opieka nad uczestnikami.

PIĄTEK:

8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰	„Powitanie pranka”- przybycie uczestników, przegląd prasy, poranne wiadomości, news z Internetu, poranna gimnastyka, picie kawy/herbaty oraz wspólne rozmowy z uczestnikami.
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰	Terapia ruchowa – kinezyterapia, gimnastyka i ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, spacer, przygotowania do zawodów sportowych.
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów- grupowe zajęcia z psychologiem.
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Zajęcia grupowe w ramach terapii zajęciowej, tj. plastyczno-rękodzielnicze, informatyczne, techniczne, kulturalno-muzyczne, przyrodniczo- poznawcze oraz treningi: kulinarny, umiejętności komunikacyjnych oraz umiejętności praktycznych.
12 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Gorący posiłek.
12 ³⁰ - 13 ³⁰	Biblioterapia.
13 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Czas wolny dla uczestników.
14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Zajęcia porządkowe, uzupełnianie dokumentacji, opieka nad uczestnikami.

Zarząd Powiatu Mławskiego

- 1. Witold Okumski*
- 2. Tomasz Robert Chodubski*
- 3. Maciej Jakubowski*
- 4. Artur Kacprzak*
- 5. Jacek Szlachta*