

UCHWAŁA NR VI-179//2023
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO
Z DNIA 12 kwietnia 2023 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2023 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2022 r., poz. 1526) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020r. poz. 249) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

§ 1

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2023 Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobyłce.

§ 3

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

/-/ Adam Lubiak

Plan pracy ŚDS w Powiatowym Środowiskowym Domu Samopomocy w Kobyłce na 2023 r.

Lp.	Usługi świadczone w ŚDS w roku 2022 (przy poszczególnych usługach można zawrzeć syntetyczny opis działań)	Osoba/osoby odpowiedzialna/e za realizację zadania	Liczba osób objętych usługami (szacunkowa liczba)	Wymiar czasu/ częstotliwość	Forma zajęć/ treningów/ usług indywidualne/ grupowe	Przewidywane efekty
I.	Trening funkcjonowania w codziennym życiu					
1.	Trening dbałości o wygląd zewnętrzny (rozmowy na temat dbania o wygląd zewnętrzny dbania o higienę osobistą, nauka samodzielnego mycia się i stosownego ubierania się)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabycie umiejętności ubierania się schludnie, odpowiednio do panującej aury oraz do okoliczności
2.	Trening nauki higieny (rozmowy na temat dbania o wygląd zewnętrzny dbania o higienę osobistą, nauka samodzielnego mycia się i stosownego ubierania się)	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 2 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabycie nawyku regularnych czynności higienicznych oraz zmiany i prania odzieży
3.	Trening kulinarny (nauka przygotowywania potraw, obsługi sprzętów kuchennych oraz dbałości o porządek w kuchni)	terapeuta	do 10 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godzina dziennie	Zajęcia w 2-osobowych zespołach	Nabycie samodzielności w przygotowywaniu posiłków (czytaniu przepisów, kompletowaniu składników, używaniu sprzętów kuchennych)
4.	Trening umiejętności praktycznych (rozmowa oraz praktyczny trening konkretnej	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 2 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Zwiększenie samodzielności w codziennym funkcjonowaniu dzięki nabyciu konkretnych umiejętności jak np. szycie,

	deficytowej umiejętności danego uczestnika)					dbanie o rośliny doniczkowe, korzystanie z komputera czy telefonu.
5.	Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi (analiza budżetu domowego i planowanie wydatków, wyjścia do sklepów, celem poznania cen produktów)	terapeuta	Szacunkowo grupa do 4 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności planowania budżetu domowego, gospodarnego wydawania pieniędzy oraz oszczędzania.
6.	Grupowy trening kulinarny (nauka przygotowywania potraw, obsługi sprzętów kuchennych oraz dbałości o porządek w kuchni)	terapeuta	5 -25	Od I do XII w wymiarze 1 godziny miesięcznie	Zajęcia grupowe	Nabycie otwartości na nowe przepisy, umiejętności pracy w grupie oraz korzystania ze sprzętów kuchennych. Ponadto zwiększenie integracji grupy.
7.	Trening porządkowy - Dyżury porządkowe (dbanie o porządek i czystość we wszystkich pomieszczeniach ośrodka, odkurzanie i mycie podłóg, ścieranie kurzy, mycie okien, sprzątanie toalet i łazienki) Wybór dyżurnych na dany tydzień odbywa się na piątkowym zebraniu w poprzedzającym tygodniu.	terapeuta	do 40 (rozdział prac porządkowych pomiędzy wszystkich uczestników)	Od I do XII, codziennie, w miarę potrzeb	Nie dotyczy	Nabycie nawyku dbania o czystość w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze sprzętów agd.
II.	Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów					
1.	Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami i innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zmniejszenie poziomu lęku w różnych sytuacjach życia codziennego, zwiększenie otwartości na relacje interpersonalne, zwiększenie

	publicznej, urzędach, instytucjach kultury – Trening umiejętności społecznych					pewności siebie, usamodzielnienie ogólnie pojętego funkcjonowania.
2.	Trening rozwiązywania problemów	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności bardziej analitycznego podejścia do spraw problemowych, eliminowania błędów poznawczych i generowania rozwiązań.
3.	Psychoedukacja	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy (również samowiedzy) z zakresu ogólnie pojętego zdrowia.
4.	Wiedza psychologiczna	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Zwiększenie wiedzy z dziedziny psychologii na podstawie artykułów popularnonaukowych oraz grupowej dyskusji.
III.	Trening umiejętności komunikacyjnych					
1.	W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej	terapeuta	Szacunkowo do 3 osób. W miarę bieżących potrzeb. Obecnie placówka nie posiada uczestnika z problemami w zakresie komunikacji	Od I do XII w wymiarze 30 minut tygodniowo z jednym uczestnikiem	Zajęcia indywidualne	Nauka wykorzystania alternatywnych i wspomaganych metod porozumiewania się, obniżenie poziomu frustracji i stresu, poprawa samooceny.
2.	Trening umiejętności komunikacyjnych jako	terapeuta	do 40	Od I do XII w wymiarze	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności komunikacyjnych takich jak słuchania ze zrozumieniem,

	element treningu umiejętności społecznych			1 godziny tygodniowo		parafrazowania, zadawania pytań, konwersacji indywidualnej oraz w grupie.
IV.	Trening umiejętności spędzania wolnego czasu					
1.	Trening rozwijania zainteresowań literaturą - Biblioterapia	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności ładnego czytania, rozszerzenie wiedzy nt. literatury, zwiększenie wrażliwości na słowo pisane oraz poprawa umiejętności dyskusowania (wyrażania swoich opinii na dany temat)
2.	Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi – Filmoterapia	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Rozszerzenie wiedzy nt. polskiego i światowego kina, trenowanie uważności oraz poprawa umiejętności dyskusowania (wyrażania swoich opinii na dany temat)
3.	Trening rozwijania zainteresowań Internetem – Prasówka	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności ładnego czytania, rozszerzenie wiedzy nt. sytuacji społeczno-politycznej w kraju i za granicą, poprawa umiejętności prowadzenia dyskusji.
4.	Udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych - wyjazdy i imprezy okolicznościowe	Kierownik/ terapeuta	40	Zgodnie z harmonogramem planowanych imprez i spotkań okolicznościowych oraz potrzeb uczestników	Zajęcia grupowe	Pozyskanie większej elastyczności funkcjonowania dzięki zmianie otoczenia i próbowaniu nowych aktywności, poprawa samopoczucia.
5.	Psychorysunek	terapeuta	do 24	Od I do XII w wymiarze	Zajęcia grupowe	Nabycie umiejętności wyrażania się przez sztukę, obniżenie poziomu stresu, poprawa

				1 godziny tygodniowo		umiejętności dyskusowania o emocjach.
6.	Rękodzieło	terapeuta	ok. 5-12	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.
7.	Zajęcia plastyczne (decoupage, witraż, ceramika, malowanie na szkle itp.)	terapeuta	Ok. 15	Od I do XII w wymiarze co najmniej 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, samooceny i nabycie poczucia sprawczości przez tworzenie, zwiększenie kreatywności, nabycie umiejętności organizowania sobie czasu wolnego, poprawa radzenia sobie ze stresem.
8.	Usprawnianie motoryki małej/ Usprawnianie funkcji poznawczych	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo (zamiennie)	Zajęcia grupowe	Poprawa umiejętności koncentracji uwagi i uważności, zwiększenie sprawności dłoni, obniżenie poziomu stresu.
9.	Zajęcia stolarskie	terapeuta	do 6	Od I do XII w wymiarze 3 godziny dziennie	Zajęcia grupowe	Poprawa sprawności manualnej oraz koncentracji uwagi, nauka dyscypliny, obniżenie poziomu stresu. Poprawa samooceny dzięki poczuciu sprawczości.
10.	Muzykoterapia	terapeuta	do 20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Uwrażliwienie na muzykę, poprawa nastroju i obniżenie poziomu stresu, możliwość wyrażenia emocji w niewerbalnej formie.
11.	Zajęcia integracyjne – quizy, kalambury, karaoke, gry interaktywne	terapeuta	40	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju, poprawa sprawności poznawczej, większa integracja grupy.

12.	Zajęcia ogrodnicze	terapeuta	40 – w miarę potrzeb	Od I do XII – w miarę bieżących potrzeb	Zajęcia grupowe	Nabycie nawyku dbania o czystość i porządek w swoim otoczeniu oraz umiejętności korzystania ze narzędzi ogrodniczych. Nabycie nawyku bardziej aktywnego spędzania czasu.
V.	Poradnictwo psychologiczne – każdy uczestnik ma możliwość skorzystać z tej usługi.	psycholog	1 osoba tygodniowo	Od I do XII w wymiarze 1 godzina tygodniowo	Spotkania indywidualne	Uzyskanie pomocy w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym, uzyskanie komfortu psychicznego, obniżenie poziomu stresu, poprawa samopoczucia. Oprócz poradnictwa psychologicznego oferowane są indywidualne rozmowy terapeutyczne prowadzone przez pozostałych członków ZWA z wykształceniem psychologicznym. Mają one charakter doraźny.
VI.	Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	terapeuta	40 - zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w uzyskaniu należnych, świadczeń, orzeczeń, ulg, biletów komunikacyjnych itp.
VII.	Pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	terapeuta	Zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w zapisach na wizyty lekarskie.
1.	Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza	terapeuta	Zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Prowadzenie przez kadrę, w kalendarzu, zapisków dotyczących wizyt lekarskich uczestników i przypominanie

						o terminach wizyt z odpowiednim wyprzedzeniem.
2.	Pomoc w zakupie leków	terapeuta	Zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Uzyskanie pomocy w sprawdzaniu dostępności i zamawianiu mniej dostępnych preparatów.
3.	Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia	terapeuta	Zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Towarzyszenie uczestnikowi w trakcie wyjątkowo stresujących wizyt lekarskich oraz w dojeździe do znajdujących się poza miejscem zamieszkania ośrodków zdrowia.
VIII.	Niezbędna opieka					
1.	w tym dla uczestników z niepełnosprawnościami sprzężonymi lub spektrum autyzmu, którzy posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Obecnie w placówce jest jeden uczestnik kwalifikujący się do programu „Za życiem”	Od I do XII, codziennie	Indywidualnie	Zapewnienie uczestnikom bezpiecznego udziału w zajęciach terapeutycznych, dostosowanych do ich potrzeb oraz aktualnego stanu zdrowia. Opieka w trakcie ośrodkowych wyjść i wycieczek.
2.	Wsparcie dla osób hospitalizowanych czy przebywających na dłuższym zwolnieniu zdrowotnym	Kierownik/terapeuta	40 - zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	W miarę bieżących potrzeb	Indywidualne	Otrzymywanie wsparcie uzyskane przez utrzymywanie kontaktu telefonicznego, otrzymywanie paczek z produktami pierwszej potrzeby, ewentualne odwiedziny
IX.	Terapia ruchowa					

1.	Zajęcia sportowe – na sali rekreacyjnej lub w plenerze	terapeuta	6-20	Od I do XII w wymiarze 1 godziny tygodniowo	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu, nauka kreatywności (gdy uczestnicy sami tworzą program ćwiczeń).
2.	Gimnastyka poranna	terapeuta	6 - 20	Od I do XII w wymiarze 15-20 minut dziennie	Zajęcia grupowe	Poprawa nastroju dzięki wytwarzanym w trakcie ćwiczeń endorfinom, usprawnienie ciała, poprawa krążenia, tworzenie nawyku regularnego poruszania się i aktywnego spędzania czasu.
3.	Relaksacja na materacach	terapeuta	8-24	Od I do XII w wymiarze 2 x 30 minut tygodniowo	Zajęcia grupowe	Obniżenie poziomu stresu, poprawa nastroju, nauka technik radzenia sobie ze stresem do samodzielnego wykorzystania.
4.	Indywidualna aktywność sportowa	uczestnicy	40	Od I do XII codziennie, zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	Indywidualne	Uczestnicy mają możliwość korzystania z w pełni wyposażonej sali rekreacyjnej w wolnym od zajęć czasie. Ćwiczą bez nadzoru terapeutów w miarę bieżących potrzeb, celem poprawy nastroju i stanu zdrowia psychicznego. Ćwiczą indywidualnie lub w małych koleżeńskich grupkach.
5.	Turystyka i rekreacja (Wycieczki jednodniowe, wycieczki kilkudniowe, wyjścia do kina/ na kręgle/ na basen, itp.)	kierownik	40	Zgodnie z harmonogramem planowanych imprez i spotkań okolicznościowych	Zajęcia grupowe	Poprawa funkcjonowania poza ŚDS-em, oswajanie się z różnymi sytuacjami życiowymi, pozyskanie większej elastyczności funkcjonowania dzięki zmianie otoczenia

				h oraz potrzeb uczestników		i próbowaniu nowych aktywności, poprawa samopoczucia.
X.	Całodobowe wyżywienie dla uczestników skierowanych na pobyt całodobowy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XI.	Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywania gorącego posiłku (W ramach porannego dyżuru śniadaniowego przygotowywany jest posiłek składający się z zupy mlecznej oraz kanapek, zapiekane, parówek, jajecznic, sałatek itp. Możliwość podgrzania i późniejszego zjedzenia jedzenia istnieje przez cały dzień. W godzinach popołudniowych istnieje także możliwość zamówienia obiadu z cateringu we własnym zakresie.)	terapeuta	40 (zwykle 10-16 osób)	Nie dotyczy	Zajęcia grupowe	Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych, nauka savoir-vivre'u (odpowiednich manier przy stole) oraz poprawa umiejętności społecznych i integracja grupy przy wspólnym posiłku.
XII.	Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy	terapeuta indywidualny danego uczestnika objętego usługą	Szacunkowo do 2 osób w tygodniu	Od I do XII w wymiarze 2 godziny tygodniowo	Zajęcia indywidualne	Nabranie umiejętności potrzebnych w WTZ czy w pracy takich jak sumienność, punktualność i systematyczność. Nauka tworzenia CV oraz listów motywacyjnych oraz

	(Działania te odbywają się w ramach treningu umiejętności praktycznych.)					przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej.
XIII.	Usługi transportowe (krótki opis)	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
XIV.	Szkolenie kadry	Kierownik	kadra	Co najmniej raz na 6 miesięcy	Grupowo/ indywidualnie	Poprawa kompetencji zawodowych, poszerzanie wiedzy
XV.	Spotkania ZWA	Kierownik	kadra	Od I do XII w wymiarze 1 h tygodniowo – zebrania tygodniowe oraz 2 razy do roku – zebrania półroczne	Grupowe	Wymiana informacji między członkami ZWA, ustalanie działań terapeutycznych, omawianie sytuacji problemowych, planowanie przyszłych działań.
XVI.	Współpraca ŚDS z innymi instytucjami: 1. Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie 2. Mazowieckim Szpitalem Wojewódzkim „Drewnica” 3. Zespołem Leczenia Środowiskowego przy MSW „Drewnica” 4. Poradnią Zdrowia Psychicznego w Ząbkach 5. Drewnickim Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia” 6. Warsztatami Terapii Zajęciowej w Ząbkach 7. Miejskim Domem Kultury w Wołominie 8. Powiatowym Urzędem Pracy w Wołominie	Kierownik/ terapeuci	40 - zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	Zakres współpracy jest uzależniany od bieżących potrzeb.	Grupowo/ indywidualnie	Wymiana informacji w celu zwiększenia skuteczności procesu terapeutycznego, oraz usprawniania funkcjonowania uczestników, urozmaicenie i wzbogacenie oferty ośrodka, integracja ze środowiskiem osób niepełnosprawnych celem uwrażliwienia i zwiększenia otwartości uczestników na inne niepełnosprawne osoby.

	9. Fundacją Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Arka” w Wołominie 10. Powiatowymi ośrodkami pomocy społecznej 11. Środowiskowymi domami samopomocy					
XVII.	Zajęcia klubowe	Terapeuta/uczestnicy	Zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	Od I do XII, pon. - czw., 15.00 – 16.00	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, wsparcie dla byłych uczestników PŚDS, pozyskiwanie nowych uczestników (dzięki spotkaniom zapoznawczym).
XVIII.	Organizowanie imprez zgodnie z harmonogramem rocznym (załącznik nr. 2)	Kierownik/terapeuta/uczestnicy	40 - zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	Zgodnie z harmonogramem rocznym	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, zwiększanie samodzielności działań, pobudzania inicjatywy wśród uczestników.
XIX.	Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi W związku z pozyskaniem nowej siedziby (większej przestrzeni oraz przestronnego ogrodu) planowane jest wykorzystywanie tej przestrzeni celem organizacji imprez integracyjnych głównie dla środowiska osób niepełnosprawnych z naszego powiatu (pozostałe ŚDSy i WTZ) W odpowiedzi na zgłaszane potrzeby uczestników	Kierownik/terapeuta/uczestnicy	40 - zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników Grupa wsparcia -	Imprezy integracyjne - Zgodnie z harmonogramem planowanych imprez i spotkań okolicznościowych oraz potrzeb uczestników. Grupa wsparcia - Od I do XII	Zajęcia grupowe	Integracja grupy, zwiększanie samodzielności działań, pobudzania inicjatywy wśród uczestników.

	planowane jest stworzenie grupy wsparcia, którą poprowadzi psycholog. Na razie jesteśmy na etapie rozmów z uczestnikami, celem doprecyzowania formy spotkań.		Szacunkowo do 20 osób - zgodnie ze zgłaszanymi potrzebami uczestników	w wymiarze 1 godzina tygodniowo		
--	--	--	---	---------------------------------	--	--

Załącznikiem do planu pracy powinien być harmonogram zajęć (tygodniowy lub miesięczny), ewentualnie w podziale na grupy

Sporządził :

.....
data i podpis dyrektora/ kierownika jednostki

POWIATOWY ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W KOBYŁCE

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 2023

PONIEDZIAŁEK			
8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	TRENING KULINARNY – przygotowanie śniadania	GRUPA 2	kuchnia
	TRENING NAUKI HIGIENY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	GRUPA 3	łazienka + pralnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 4	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
10.30 – 11.30	MUZYKOTERAPIA (sala ogólna)	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
11.45 – 12.30	WIEDZA PSYCHOLOGICZNA (sala ogólna)	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
13.00 – 14.00	PSYCHORYSUNEK(sala plastyczna)	GRUPA 1	sala plastyczna
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
14.10 – 15.00	RĘKODZIEŁO	GRUPA 1	sala plastyczna
	ZAJĘCIA STOLARSKIE	GRUPA 2	stolarnia/patio
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 4	-----
15.00 – 16.00	ZAJĘCIA KLUBOWE	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
	PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	indywidualne	pokój ind. poradnictwa psych.

WTOREK

8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	TRENING KULINARNY – przygotowanie śniadania	GRUPA 2	kuchnia
	TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	GRUPA 3	sala plastyczna
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 4	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
10.30 – 11.10	USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ/ TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
	INDYWIDUALNY TRENING KULINARNY (11.00 – 13.00)	1-2 OSOBY	kuchnia
12.25 – 13.15	TRENING POZYTYWNEGO MYŚLENIA	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
13.30 – 14.30	ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI PROBLEMOWE	cała społeczność	sala ogólna
14.30 – 15.30 (po zebraniu)	TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH (grupa wtorkowa)	GRUPA 1	sala ogólna
	ZAJĘCIA STOLARSKIE	GRUPA 2	stolarnia/patio
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----

ŚRODA

8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych
	TRENING KULINARNY – przygotowanie śniadania	GRUPA 2	kuchnia
	TRENING NAUKI HIGIENY I DBAŁOŚCI O WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	GRUPA 3	łazienka + pralnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 4	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna

	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
10.30- 12.45	ZAJĘCIA GRUPOWE: FILMOTERAPIA, WYJŚCIE/SPACER, ZAJĘCIA PLASTYCZNE, GRUPOWY TRENING KULINARNY, ZAJĘCIA OGRODNICZE	GRUPA 1	sala ogólna/ sala plastyczna/ świetlica
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
13.00 – 14.00	RELAKSACJA NA MATERACACH (I lub II tury)	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
14.00 – 16.00	TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH (do 15.00)	GRUPA 3	sala plastyczna
	ZAJĘCIA KLUBOWE: STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI	GRUPA 2	sala ogólna/rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
CZWARTEK			
8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	TRENING KULINARNY – przygotowanie śniadania	GRUPA 2	kuchnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
10.30 – 11.30	ZAJĘCIA INTEGRACYJNE	GRUPA 1	sala ogólna
	ZAJĘCIA STOLARSKIE (do 12.00)	GRUPA 2	stolarnia/patio
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
12.10 – 13.10	BIBLIOTERAPIA	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
13.30 – 14.30	TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNEJ (grupa czwartkowa)	GRUPA 1	sala ogólna
	ZAJĘCIA STOLARSKIE	GRUPA 2	stolarnia/patio
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
	TRENING GOSPODAROWANIA WŁASNYMI ŚRODKAMI FINANSOWYMI (do 15.00)	GRUPA 1	sala plastyczna

14.30 – 16.00	W TYM Z WYKORZYSTANIEM ALTERNATYWNYCH I WSPOMAGAJĄCYCH SPOSOBÓW POROZUMIEWANIA SIĘ	GRUPA 2	sala ogólna
	ZAJĘCIA KLUBOWE: STOLIKOWE GRY PLANSZOWE, XBOX, PING-PONG, RZUTKI	GRUPA 3	sala ogólna/rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 4	-----
PIĄTEK			
8.00 – 09.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE (zapisy na śniadanie, rozmowy indywidualne)	GRUPA 1	-----
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
9.00 – 10.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE - rozmowy indywidualne	GRUPA 1	pokój ind. poradnictwa psych.
	TRENING KULINARNY – przygotowanie śniadania	GRUPA 2	kuchnia
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 3	sala rekreacyjna
9.30 – 10.00	ŚNIADANIE	GRUPA 1	świetlica
	INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA	GRUPA 2	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
10.00 – 10.15	GIMNASTYKA	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
10.30 – 11.30	PRASÓWKA	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 3	-----
11.20 – 12.15	PSYCHOEDUKACJA	GRUPA 1	sala ogólna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
12.25 – 13.15	ZAJĘCIA RUCHOWE	GRUPA 1	sala rekreacyjna
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 2	-----
13.30 – 14.30	ZEBRANIE SPOŁECZNOŚCI ORGANIZACYJNE	cała społeczność	sala ogólna
14.30 – 15.00	SPRAWY ORGANIZACYJNE	-----	-----
	TRENING PORZĄDKOWY – DYŻURY PORZĄDKOWE	GRUPA 1	-----
15.00 – 16.00	ZEBRANIE ZESPOŁU WSPIERAJĄCO-AKTYWIZUJĄCEGO	kadra	sala ogólna