

UCHWAŁA NR *V-92/2018*  
ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO  
z dnia *26 kwietnia* r.

**w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2018 Środowiskowego Domu Samopomocy  
TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach**

Na podstawie art. 32 ust. 1 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2017 r. poz. 1868, z późn. zm.) oraz § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.) Zarząd Powiatu Wołomińskiego uchwala, co następuje:

**§ 1**

Zatwierdza się opracowany przez Kierownika Środowiskowego Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach, w uzgodnieniu z Wojewodą Mazowieckim, Plan Pracy na rok 2018 Środowiskowego Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach, w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

**§ 2**

Wykonanie uchwały powierza się Kierownikowi Środowiskowego Domu Samopomocy TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach.

**§ 3**

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.



STAROSTA

*Kazimierz Rakowski*

DYREKTOR  
Powiatowego Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Wołominie  
*Maciej Burakowski*

RADCA PRAWNY  
*Juliana Kapalska*

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY  
TPD KOŁO POMOCY DZIECIOM I MŁODZIEŻY  
NIEPEŁNOSPRAWNEJ  
05-091 Zabki, ul. 3-go Maja 14  
tel. (22) 781 72 45  
NIP: 1251611629, REGON: 015316272-00461

Katęcxnik do uchwały  
Nr V-92/2018 z dnia  
26 kwietnia 2018r.

## **Plan pracy na 2018 r.**

z uczestnikami

Środowiskowego Domu Samopomocy

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej

ul. 3 Maja 14, 05-091 Zabki

**Plan pracy na 2018 r. z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy  
TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach**

**I. Postępowanie wspierająco-aktywizujące**

**Pracownia gospodarstwa domowego**

Obejmuje m.in.

- trening kulinarny, którego celem jest nauczenie i utrwalenie umiejętności związanych z przygotowaniem prostych posiłków, nakrywaniem do stołu, kulturalnym zachowywaniem się przy stole oraz poznaniem zasad zdrowego odżywiania;
- trening budżetowy, podczas którego uczestnicy nabywają umiejętności gospodarowania pieniędzmi, robienia zakupów, przygotowywania listy potrzebnych artykułów;
- trening umiejętności praktycznych, podczas którego uczestnicy nabywają umiejętności obsługi prostych urządzeń domowych, uczą się dbać o czystość i porządek w Domu oraz we własnym mieszkaniu.

Zajęcia w pracowni prowadzone są przez wszystkich terapeutów.

Pięć razy  
w tygodniu

**Pracownia umiejętności społecznych**

W ramach pracowni prowadzone są trening umiejętności społecznych oraz trening poznawczy.

- Celem treningu umiejętności społecznych jest nabywanie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych np. stresu, konfliktu, oraz prawidłowego komunikowania swoich potrzeb, właściwego reagowania.
- Celem treningu poznawczego jest nabywanie wiedzy ogólnej samowiedzy, a także nauka zasad funkcjonowania w grupie rówieśniczej, nabywanie nowych umiejętności np. liczenie, pisanie. Popoznawanie cyfr ,liczb oraz zegara godzin i minut. Nauka posługiwania się pieniędzmi, płacenia za drobne zakupy itp.
- Grupa też będzie miała za zadanie wykonanie drobnych prac w ogrodzie. Sadzenie nowych roślin, plewienie, podlewanie, koszenie trawy.

Trzy razy  
w tygodniu

**Pracownia doskonalenia samodzielności**

Celem zajęć w pracowni jest doskonalenie samodzielności w obszarze umiejętności społecznych, poznawczych oraz emocjonalnym aspekcie funkcjonowania interpersonalnego i intrapsychnicznego. Pracownia ma charakter zindywidualizowany ze względu na prowadzenie indywidualnej terapii z uczestnikami. Rodzaj i intensywność zajęć jest dostosowywana do poziomu funkcjonowania uczestnika oraz bieżących potrzeb.

- Celem usamodzielniania w obszarze społecznym jest nabycie umiejętności współpracy w grupie, samodzielne wychodzenie z inicjatywą pomocy bądź nawiązania kontaktu z innymi, kształtowanie umiejętności podejmowania odpowiedzialności w gospodarstwie domowym i na miarę możliwości uczestnika uczestnictwo w życiu domowym np. porządki domowe, zakupy bądź przygotowanie potraw.
- Celem usamodzielniania w obszarze poznawczym jest doskonalenie sprawności intelektualnej, wspomaganie i ćwiczenie umiejętności koncentracji oraz spostrzegania, ćwiczenia pamięci krótkotrwałej oraz długotrwałej, rozwój umiejętności myślenia abstrakcyjnego i myślenia przyczynowo skutkowego,

Trzy razy  
w tygodniu



<p>nabywanie umiejętności kategoryzacji, nabywanie wiedzy ogólnej i samowiedzy, umiejętność radzenia sobie z codziennymi czynnościami jak: pisanie, czytanie, liczenie, odczytywanie godziny itd.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Obszar funkcjonowania emocjonalnego interpersonalnego i intrapsychnicznego: rozwój empatii, poznanie i edukacja podstawowych wartości moralnych (min. życzliwości, szczerości, prawdomówności, współpracy, pomagania innym, samodoskonalenie się, miłość - znaczenie uczuć w życiu codziennym, uczciwość, bycie odpowiedzialnym. nabycie umiejętności dostrzegania potrzeb innych), samodzielne wychodzenie z inicjatywą pomocy, nawiązania kontaktu z innymi, umiejętność adekwatnego reagowania w sytuacjach trudnych np. stresu czy złości, umiejętność adekwatnego i samodzielnego rozwiązywania konfliktów, umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć/emocji oraz rozwój samodzielności w życiu codziennym min. kształtowanie umiejętności gospodarowania czasem wolnym i dbania o swoje potrzeby psychiczne oraz fizjologiczne.</li> </ul> <p>Metody pracy: scenariusz warsztatów, psychoedukacja, dyskusja/pogadanka, psychorysunek, karty ćwiczeń, elementy plastyki, arteterapia, ćwiczenia praktyczne; gry i zabawy edukacyjne oraz integracyjne, modelowanie i odgrywanie ról i inne.</p>	
<p><b>Pracownia stolarsko-plastyczna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zajęcia prowadzone w pracowni stolarskiej mają na celu zainteresowanie uczestników technikami obróbki drewna takimi jak: wypalanie, wykonywanie ramek, podobrazii drewnianych, przedmiotów ze sklejki, kompozycji ściennych oraz stojących z elementami drewna. Powstają wytwory użyteczności dekoracyjnej jak i prace użyteczności funkcjonalnej.</li> </ul> <p>Uczestnicy tej pracowni posługują się niektórymi elektronarzędziami niezbędnymi do obróbki drewna (wiertarki, wkrętarki, wyrzynarki, lutownice). Nabywają podstawowe umiejętności typu cięcie piłą ręczną, wiercenie otworów, klejenie elementów drewnianych. Biorą czynny udział w naprawach prowadzonych w ośrodku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zajęcia plastyczne dają możliwość zapoznania się uczestników z różnorodnymi technikami plastycznymi, a zarazem pozwalają odkrywać i rozwijać zdolności plastyczne i manualne. Pracownia wyposażona jest w materiały i pomoce niezbędne do wykonywania prac. Uczestnicy poznają takie techniki plastyczne jak: malowanie farbami olejnymi, akrylowymi, pastelami, rysowanie ołówkiem, węglem czy proste formy plastycznej wypowiedzi, które mogą służyć uwolnieniu emocji, pomóc w wyrażeniu własnej odmienności bez obaw przed byciem nieakceptowanym. Jest to szczególnie ważne w pracy z osobami, które niejednokrotnie mają trudności w opisywaniu słowami swoich przeżyć, mają problem w nawiązywaniu kontaktów z innymi osobami. Różnorodność proponowanych form plastycznych ma na celu zachęcić do samodzielnej i twórczej aktywności przy wykorzystaniu własnych zdolności oraz potencjalnych możliwości uczestników.</li> </ul>	<p>Trzy razy w tygodniu</p>
<p><b>Pracownia edukacyjna</b></p> <p>Zajęcia w tej pracowni obejmują edukację w zakresie wiedzy ogólnej oraz nabywanie i utrwalanie różnych umiejętności w zakresie radzenia sobie i funkcjonowania w życiu codziennym.</p> <p>Codziennie zajęcia mają na celu nauczyć, utrwalić i poszerzyć wiedzę z zakresu różnych dziedzin nauk (język polski, matematyka, język angielski, przyroda,</p>	<p>Trzy razy w tygodniu</p>



<p>historia, informatyka, wiedza o kulturze) oraz ćwiczyć i stosować umiejętności praktyczne (pranie, prasowanie, sprzątnie, itp.).</p> <p>W ramach tej pracowni prowadzone są:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia komputerowe – nabywanie i utrwalanie wiedzy na temat podstawowych programów komputerowych (Word, Paint, Power Point) , praktyczne ich zastosowanie oraz wykorzystanie tego narzędzia do przekazywania wiedzy ogólnej poprzez programy edukacyjno-multimedialne</li> <li>• Biblioterapia – czytanie głośno i ze zrozumieniem wierszy, fragmentów książki, gazet i czasopism, interpretacja własna; tworzenie własnej twórczości</li> <li>• Teatroterapia – zajęcia teatralne – drama; pantomima; przygotowanie spektakli; oglądanie; improwizacja.</li> <li>• Zajęcia z j. angielskiego – nabywanie podstawowego słownictwa z różnych dziedzin życia poprzez prezentacje multimedialne</li> <li>• Trening pamięci, koncentracji i spostrzegawczości</li> <li>• Trening funkcjonowania w życiu społecznym – nabywanie, utrwalanie i stosowanie umiejętności praktycznych w ośrodku</li> <li>• Hortiterapia – zdobywania wiedzy między innymi z zakresu opieki nad roślinami, zdrowego stylu życia, zrozumienia zjawisk występujących w przyrodzie, posługiwania się narzędziami i sprzętami ogrodniczymi, dbanie o czystość i porządek w ogrodzie</li> </ul> <p>Elementy Socjoterapii – poznawanie przez grupę różnych zagadnień i tematów które pomagają zrozumieć mechanizmy funkcjonowania w życiu społecznym i rozwiązywać różnego rodzaju problemy. Zajęcia wspólne raz w tyg.</p>	
<p><b>Pracownia artystyczna</b></p> <p>Głównym celem pracowni jest rozwój, aktywizowanie i wspieranie młodzieży niepełnosprawnej poprzez szeroko rozumiane oddziaływania artystyczne. Podczas zajęć stosowane będą różnorodne formy, techniki plastyczne, mające na celu kształtowanie i rozwijanie u uczestników zajęć poczucia sprawstwa, samodzielności, uwrażliwienie na otaczającą rzeczywistość, sztukę, a także kształtowanie i rozwijanie poczucia estetyki. Ponadto zajęcia będą na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie uczestników z różnorodnymi technikami plastycznymi oraz ich praktycznym zastosowaniem i wykorzystaniem.</li> <li>• Kształtowanie i rozwijanie umiejętności szycia, włączając w to, nabywanie takich praktycznych umiejętności jak: cerowanie, przyszywanie guzików.</li> <li>• Rozwijanie i usprawnianie umiejętności manualnych.</li> <li>• Rozwijanie psychomotoryki.</li> <li>• Usprawnianie funkcji wzrokowych.</li> <li>• Kształtowanie i doskonalenie umiejętności planowania przestrzennego (rozplanowywanie prac na kartonie, utrwalanie kierunków góra, dół itp.).</li> <li>• Ćwiczenia spostrzegania, kształtowanie i doskonalenie analizy i syntezy wzrokowej.</li> <li>• Usprawnianie współpracy analizatora wzrokowego i ruchowego.</li> <li>• Doskonalenie umiejętności pracy w grupie.</li> <li>• Zapoznanie i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas pracy.</li> <li>• Doskonalenie umiejętności organizowania sobie stanowiska pracy, dbanie o porządek w jego miejscu, oraz sprzątnięcie stanowiska po zakończonej pracy.</li> <li>• Doskonalenie umiejętności wyrażania siebie poprzez sztukę, nazywania swoich emocji.</li> <li>• Podczas wprowadzania uczestników w tematykę konkretnych zajęć, wykorzystywane będą różnorodne metody, formy i techniki pracy, m.in.: elementy Metody Dobrego Startu, Frostig, elementy muzykoterapii itd., ponadto</li> </ul>	<p>Trzy razy w tygodniu</p>

<p>rozwijane i doskonalone będą takie umiejętności praktyczne jak: czytanie, czytanie ze zrozumieniem, pisanie, liczenie, budowanie prawidłowych, dłuższych wypowiedzi słownych, pisemnych.</p>	
<p><b>Zajęcia i treningi dodatkowe</b></p>	
<p><b>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b>  Obejmuje m.in.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filmoterapia - projekcja filmów i dyskusja po niej;</li> <li>• Gry i zabawy stolikowe, korzystanie z komputerów, czytanie i przeglądanie prasy i książek;</li> <li>• Zajęcia mają na celu m.in.: rozwijanie umiejętności samodzielnego planowania czasu wolnego, rozbudzanie zainteresowań grami, oraz innymi formami aktywności poza zajęciowej, uważne oglądanie filmów, poszerzanie wiedzy, rozwijanie umiejętności wspólnego spędzania czasu, nawiązywanie interakcji, rozwijanie procesów myślowych, czy rozbudzanie potrzeby aktywnego spędzania czasu wolnego</li> </ul>	<p>raz w tygodniu oraz w czasie wolnym</p>
<p><b>Elementy muzykoterapii – choreoterapii</b></p> <p>Do celów muzykoterapii możemy zaliczyć m.in.: rozwijanie samowiedzy i budowanie pozytywnej samooceny, wzrost pewności siebie, budowanie wzajemnego zaufania, zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa, zmniejszanie napięcia psychoruchowego, poziomu lęku, pobudzanie ekspresji własnych uczuć i przeżyć.</p> <p>Głównym celem choreoterapii jest odczucie przez uczestnika swojej cielesności i rozwijanie samoświadomości. Do zadań terapii tańcem należą także: stworzenie odpowiednich warunków do interakcji społecznych poprzez ruch, a także stworzenie warunków do samoświadczania. Zajęcia choreoterapii są prowadzone głównie w formie grupowej, przy aktywnym współudziale każdego uczestnika.</p> <p>Utworzona podczas zajęć społeczność angażuje się w te same czynności, pomaga pojedynczym uczestnikom wyzbyć się uczucia izolacji i ułatwia nawiązanie kontaktu psychicznego i fizycznego z drugim człowiekiem. Poprzez włączanie się do grupy, każdy z uczestników zapomina o własnych problemach, skupiając się na podporządkowaniu wspólnemu rytmowi, który wyznacza cała grupa.</p> <p>Podczas zajęć grupa poznawać będzie różnorodne gatunki muzycznych oraz instrumenty. Organizowane będą także karaoke czy konkursy muzyczne. Zajęcia wspólne dla wszystkich uczestników raz w tygodniu.</p>	<p>raz w tygodniu oraz wg potrzeb</p>
<p><b>Edukacja Zdrowotna</b></p> <p>Celem zajęć jest nauka dbania o własne zdrowie oraz bezpieczeństwo w różnych sytuacjach. Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się m.in. z anatomią własnego ciała, poznają czynniki wpływające na zdrowy styl życia, w przypadku choroby czy urazu. Nauczą się jak zmniejszać objawy choroby oraz radzić z ich skutkami. Dalsza nauka udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Metody pracy: rozmowa, ćwiczenia praktyczne, formy plastyczne, gry i zabawy (kalambury, zgadywanki).</p>	<p>wg potrzeb</p>
<p><b>Zebrania społeczności</b></p> <p>Spotkania odbywają się dwa razy w tygodniu:</p> <p>Na rozpoczęcie tygodnia. Spotkanie ma na celu w szczególności naukę: określenia</p>	<p>dwa razy w tygodniu oraz wg potrzeb</p>




<p>swojego samopoczucia, szukania czynników motywujących uczestnika, umiejętności przedstawienia tego co robiłem/robiłam w weekend.</p> <p>Na koniec tygodnia, podczas których następuje podsumowanie tygodniowej pracy terapeutycznej. Zajęcia uczą m.in. wspólnego rozwiązywania problemów.</p>	
<p><b>Trening higieniczny</b></p> <p>Podczas zajęć uczestnicy nabywają wiedzę i umiejętności z zakresu dbania o wygląd zewnętrzny: higiena osobista (znajomość środków higienicznych i ich zastosowanie) czystość i estetyka stroju (zmiana ubrań i bielizny). Zajęcia prowadzone raz w tygodniu, na basenie oraz wg potrzeb</p>	<p>raz w tygodniu oraz wg potrzeb</p>
<p><b>Zajęcia ruchowe i elementy relaksacji</b></p> <p>Celem zajęć ruchowych jest m.in. ogólna poprawa kondycji fizycznej, przywrócenie utraconych sprawności fizycznych uczestnika ale również w miarę możliwości zatrzymanie lub zniwelowanie dysfunkcji ruchowych (wady postawy itp.). Zajęcia sportowe odbywają się w sali, a w okresie wiosennym i letnim w ogrodzie ŚDS. Planujemy w tym roku regularne uczęszczanie na basen w okresie wiosna-lato oraz udział w turnieju Boccia w hali sportowej w Wołominie. Dodatkowo dzięki wsparciu wolontariusza uczestnicy biorą udział w warsztatach z tańca w stylu HIP-HOP.</p> <p>Trening relaksacyjny ma na celu nabycia umiejętności uspokojenia, rozluźnienia, odreagowania napięć i usunięcia lęku. Dodatkowo celem zajęć jest utworzenie równowagi pomiędzy sferą przeżyć emocjonalnych, a procesami fizjologicznymi, kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, doskonalenie umiejętności wyciszenia, rozluźnienia, pobudzenie wyobraźni i kształtowanie umiejętności odreagowania negatywnych emocji, rozładowania napięcia, poprawa samopoczucia i nastroju, wzbudzenie zaciekawienia muzyką klasyczna, relaksacyjną.</p>	<p>raz w tygodniu oraz wg potrzeb</p>
<p><b>Zajęcia ogrodniczo - przyrodnicze.</b></p> <p>Celem zajęć jest kształtowanie odpowiedzialności i systematyczności poprzez opiekę nad roślinami, rozwijanie sprawności fizycznej oraz zaradności życiowej, doskonalenie poczucia estetyki, nauka posługiwania się narzędziami ogrodniczymi. Zajęcia prowadzone przez cały zespół.</p>	<p>wg potrzeb</p>
<p><b>Wyjścia kulturalne, wycieczki</b></p> <p>W miarę możliwości i dostępności chętnie korzystamy z miejsc użyteczności publicznej. W br. planujemy zorganizować m.in.: kilkudniowy wyjazd z uczestnikami, a także wyjścia do muzeów, kina, teatru, na kręgle, do kawiarni oraz restauracji.</p>	<p>do ustalenia w ciągu roku</p>
<p><b>Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych</b></p> <p>W br. planujemy zorganizować m.in. zabawę karnawałową, zabawę andrzejkową, pierwszy dzień wiosny, dzień kobiet i mężczyzn, spotkania z okazji Świąt Wielkanocnych oraz Świąt Bożego Narodzenia, Rodzinną Majówkę, Dzień sportu, urodziny uczestników.</p>	<p>do ustalenia w ciągu roku</p>
<p>Planujemy także poszerzyć zajęcia dodatkowe o np. zajęcia z hipoterapii, muzykoterapii bądź dogoterapii. Harmonogram zajęć do ustalenia w ciągu roku.</p>	

<b>Poradnictwo i Współpraca</b>	
Poradnictwo specjalistyczne w szczególności psychologiczne, socjalne i prawne.	wg potrzeb
Psychoterapia indywidualna i grupowa, która wynika z indywidualnego planu terapeutycznego uczestnika.	wg potrzeb
Wsparcie w zakresie dostępu do niezbędnych świadczeń zdrowotnych.	wg potrzeb
Nauka i pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.	wg potrzeb
Współpraca z rodziną i opiekunami.	praca ciągła
Współpraca z innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy, w zakresie niezbędnym, gwarantującym jak największą efektywność, wspólnie podejmowanych oraz realizowanych działań na rzecz uczestników.	praca ciągła
<b>II. Organizacja Domu</b>	
Koordynowanie i monitorowanie pracy zespołu wspierająco-aktywizującego	praca ciągła
Opracowywanie indywidualnych planów postępowania wspierająco-aktywizującego oraz dokonywanie oceny realizacji planów oraz efektów świadczonych usług.	praca ciągła
Organizacja zajęć i szkoleń dla zespołu wspierająco-aktywizującego wynikających ze zgłoszonych potrzeb związanych z funkcjonowaniem domu.	do ustalenia w ciągu roku
Dbanie o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.	praca ciągła
Dbanie o właściwy poziom usług.	praca ciągła
Opracowanie i przyjęcie kierunków pracy na kolejny rok.	grudzień

Zastrzegamy możliwość zmiany planu pracy oraz ramowego tygodniowego harmonogramu pracy w ciągu roku stosownie do aktualnych potrzeb.

**STAROSTA**  
  
*Kazimierz Rakowski*

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY  
 TPD KOŁO POMOCY DZIECIOM I MŁODZIEŻY  
 NIEPEŁNOSPRAWNEJ  
 05-091 Ząbki, ul. 3-go Maja 14  
 tel. (22) 781 72 45  
 NIP: 251611629, REGON: 015316272-00464

KIEROWNIK  
 Środowiskowego Domu Samopomocy  
 TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży  
 Niepełnosprawnej w Ząbkach  
  
 mgr **Monika Puchta**



### Ramowy tygodniowy harmonogram pracy w Środowiskowym Domu Samopomocy TPD w Ząbkach w 2018 r.

	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00				
poniedziałek	zebranie zespołu			zebranie społeczności domu	Śniadanie	zajęcia w pracowniach*	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny			
	zajęcia dodatkowe, czas wolny																	zajęcia w pracowniach**		
wtorek	zajęcia dodatkowe, czas wolny			elementy socjoterapii	Śniadanie	zajęcia w pracowniach	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny			
	konsultacje indywidualne																	zajęcia w pracowniach		
środa	zajęcia dodatkowe, czas wolny			gry i zabawy/ edukacja zdrowotna	Śniadanie	zajęcia w pracowniach	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny			
	konsultacje indywidualne																	zajęcia w pracowniach		
czwartek	zajęcia dodatkowe, czas wolny			elementy muzykoterapii/choreoterapii	Śniadanie	zajęcia w pracowniach	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny			
	konsultacje indywidualne																	zajęcia w pracowniach		
piątek	zajęcia dodatkowe, czas wolny			porządki na terenie Domu (tr. umiejętności praktycznych)	Śniadanie	zajęcia w pracowniach	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny	uzupełnianie dok.	Przerwa obiadowa	sprz. pracowni	czas wolny			
	konsultacje indywidualne																	zebranie społeczności	zajęcia ruchowe/ tr. higieniczny	filmoterapia
	trening budżetowy																			
				wjście na basen***																

\* W pracowniach: edukacyjnej, artystycznej, stolarsko-plastycznej, umiejętności społecznych i doskonalenia samodzielności zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu. W pracowni gospodarstwa domowego zajęcia odbywają się codziennie.

\*\*Trening higieniczny i zajęcia ruchowe prowadzone są zazwyczaj oddzielnie dla pań i panów. Zajęcia prowadzone wymiennie z filmoterapią.

\*\*\*Zajęcia na basenie planowane od maja do października.

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY  
TPD KOŁO POMOCY DZIECIOM I MŁODZIEŻY  
NIEPEŁNOSPRAWNEJ

05-091 Ząbki, ul. 3-go Maja 14

tel. (22) 781 72 45

NIP: 5251611629, REGON: 015316272-00464

KIEROWNIK  
Środowiskowego Domu Samopomocy  
TPD Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży  
Niepełnosprawnej w Ząbkach

*mgr Monika Puchta*