

z dnia 20 stycznia 2026r.

Członek Zarządu /-/M. Szewczyk

Załącznik nr 1
do uchwały nr LIV/125/2026
Zarządu Powiatu w Pleszewie
z dnia 20 stycznia 2026r.

PLAN PRACY
POWIATOWEGO ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY
w PLESZEWIE
na 2026 rok

W 2026 roku Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Pleszewie w ramach bieżącej pracy terapeutycznej będzie realizował działania wynikające z rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów samopomocy. Swoimi działaniami dom zamierza:

- prowadzić w grupach bądź indywidualnie: treningi z zakresu umiejętności społecznych; funkcjonowania w życiu codziennym, umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, komunikacyjny, umiejętności spędzania czasu wolnego, zajęcia z zakresu terapii zajęciowej, terapię poprzez aktywność ruchową,
- zapewnić możliwość skorzystania z gorącego posiłku w czasie pobytu,
- zapewnić niezbędną opiekę,
- dbać o bezpieczne i higieniczne warunki pobytu,
- dążyć do poprawy jakości życia uczestników,
- udzielać wsparcia przy rozwiązywaniu spraw i problemów,
- pomagać w dostępie do świadczeń zdrowotnych, czy w załatwianiu spraw urzędowych w porozumieniu z opiekunami,
- współpracować z rodziną w zakresie kształtowania odpowiednich postaw uczestnika oraz innymi osobami lub podmiotami działającymi w obszarze udzielania pomocy.

Poziom zajęć dostosowany będzie do poziomu możliwości psychofizycznych poszczególnych uczestników. Plan pracy na 2026 rok opiera się na podtrzymaniu posiadanych umiejętności

i wypracowaniu nowych u osób z deficytami w sferze kontaktów interpersonalnych oraz funkcjonowania w życiu codziennym.

W zajęciach prowadzone są treningi:

1. Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny,
- trening kulinarny,
- trening umiejętności praktycznych,
- trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi.

2. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów:

- kształtowanie umiejętności w grupie,
- kształtowanie pozytywnych relacji z osobami starszymi, bliskimi, sąsiadami oraz zwracanie się do nich z należyty szacunkiem,
- utrwalanie umiejętności odpowiedniego zachowania się w miejscach publicznych,
- kształtowanie umiejętności przekazywania informacji o stanach emocjonalnych: zadowolenia, strachu.

Styczeń 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Pogadanka na temat planów oraz wyznaczenie celów na nowy rok.
2. Pogadanka na temat relacji pomiędzy członkami rodziny, sąsiadami oraz kolegami w placówce. „Mój stosunek do innych”.
3. Rozwijanie zainteresowań literaturą – opowiadania i bajki terapeutyczne.
4. „W co mam się ubrać?” – pogadanka z instruktą w doborze garderoby dostosowanej do okoliczności i pogody.
5. Eliminowanie napięć, negatywnych emocji oraz agresji – zajęcia relaksacyjne w sali doświadczenia światłem.
6. Pogadanka – sposób na nudę w zimowe wieczory.
7. Projekcja filmów terapeutycznych. Analiza i omówienie treści.
8. Nauka obsługi sprzętu AGD – pralka, zmywarka, kuchenka mikrofalowa, czajnik elektryczny.
9. Zajęcia wzmacniające interakcję z grupą – czytanie bajek, słuchanie muzyki.

II. Zajęcia komputerowe

1. Bezpieczna praca z komputerem.
2. Program Word – zapoznanie z programem, tworzenie prostych form.
3. Program Power-Point – tworzenie grafiki, kartek.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Wykonywanie układanki – zima. Klejenie i malowanie poszczególnych elementów.
2. Wykonywanie drewnianego modelu smartfona.

3. Prace porządkowe w placówce.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Powtórzenie i utrwalanie zasad BHP w warsztacie.
2. Rodzaje igieł ręcznych, nauka nawlekania nitki.
3. Doskonalenie szycia ręcznego.

V. Zajęcia muzyczne

1. Śpiewanie piosenek o tematyce zimowej.
2. Zabawy rytmiczne z wykorzystaniem instrumentarium Orffa.
3. Rozpoznawanie usłyszanych melodii na przykładzie programu TV „JAKA TO MELODIA”.
4. Zabawa karnawałowa.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Planowanie tygodniowego jadłospisu i dyżurów kuchennych.
2. Nauka gotowania ryżu z warzywami.
3. Przygotowanie naleśników z konfiturą.
4. Pieczenie ciasta z owocami mrożonymi.
5. Doskonalenie umiejętności obróbki warzyw podczas przygotowania zupy grochowej, pomidorowej oraz rosółu z makaronem.

VII. Zajęcia z pielęgniarką

1. Drobnoustroje czekają wszędzie – sposoby dbania o zdrowie - pogadanka.
2. Znaczenie ruchu na świeżym powietrzu, prawidłowy oddech – pogadanka, instruktaż.

VIII. Zajęcia z psychologiem

„Moje emocje” – jak je rozumiem i pokazuję.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Prowadzenie indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Kształtowanie pozytywnej relacji podczas rywalizacji sportowej na kręgielni.

X. Integracja

1. Wyjścia do miejsc publicznych, zapoznanie z funkcjonowaniem poczty, banku.
2. Zimowe spacer – doskonalenie umiejętności przechodzenia przez jezdnię oraz kształtowanie umiejętności orientacji w terenie.
3. Zapoznanie się ze środowiskiem lokalnym.
4. Zabawa karnawałowa w Sali gimnastycznej.

Luty 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Utrwalanie numerów telefonów alarmowych. Omawianie sytuacji podczas których należy z nich korzystać.
2. Wprowadzenie w świat baśni – doskonalenie koncentracji podczas słuchania czytanego tekstu.
3. Wyjście do sklepu. Kształtowanie umiejętności posługiwania się nominałami.
4. Pogadanka na temat Walentynek.
5. Wykonywanie kartek walentynkowych – tworzenie poczty, czytanie wierszy o miłości.
6. Dzień pozytywnego myślenia (2 lutego). Pogadanka „Czy jestem optymistą”
7. Wykonywanie zadań z elementami teatroterapii. Doskonalenie technik wyrażania własnych emocji, posługiwanie się gestami, mimiką.
8. Zajęcia z chustą klanzy – zabawy przy muzyce.
9. Prace plastyczne – tematyka zimowa – ćwiczenia skupiania uwagi podczas wykonywanych czynności.

II. Zajęcia komputerowe

1. Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera, usprawniające intelektualnie oraz poszerzające wiedzę.
2. Nauka obsługi urządzeń zewnętrznych – drukarka, skaner, głośniki.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Wykonujemy drewniany kwiatek – ozdoba do postawienia.

2. Wykonujemy drewniane puzzle – panda.
3. Drobne prace naprawcze w placówce.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Poznajemy narzędzia w warsztacie krawieckim. Cel i wykorzystanie nożyczek, igieł i szpilek.
2. Ćwiczenia doskonalące szycie ręczne. Poznawanie rodzajów ściegów szycia ręcznego.
3. Rodzaje tkanin – pogadanka.
4. Utrwalanie zasad BHP w warsztacie krawieckim.

V. Zajęcia muzyczne

1. Słuchanie muzyki relaksacyjnej.
2. Śpiewanie piosenek o tematyce walentynkowej, na przykładzie programu „Tak to leciało”.
3. Nauka piosenek pt. „Cicha woda” i „Za każdy uśmiech twój”.
4. Nauka piosenki pt. „Cała sala śpiewa”.
5. Zabawa walentynkowa.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Planowanie tygodniowego jadłospisu i dyżurów kuchennych.
2. Doskonalenie techniki krojenia i tarcia warzyw podczas gotowania krupniku, żuru z zakwasu z kiełbasą oraz barszczu z makaronem.
3. Przygotowanie pizzy podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Pizzy. Nauka przygotowywania oraz dobór odpowiednich składników.
4. Prawidłowe i racjonalne żywienie – zajęcia teoretyczne.

VII. Zajęcia z pielęgniarką

1. Dbamy o odporność organizmu, jak wspomóc nasz organizm do walki z wirusami - pogadanka.
2. Wpływ mikroelementów na nasz organizm - pogadanka.
3. Czy to co mi najbardziej smakuje jest zawsze potrzebne dla mojego organizmu – pogadanka.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Co to znaczy być miłym i pomocnym?

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Aktywność na świeżym powietrzu.

X. Integracja

1. Organizacja poczty walentynkowej.
2. Kształcenie prawidłowego zachowania się w miejscach publicznych podczas wyjść do pobliskich sklepów oraz instytucji.

Marzec 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Pogadanka na temat znaczenia oraz obchodów Dnia Kobiet oraz Mężczyzn.
2. Kształcenie zdolności panowania nad emocjami. Pogadanka i relaksacja w Sali wyciszeni.
3. „Salon kosmetyczny” – trening dbałości o wygląd zewnętrzny, nakładanie maseczek na twarz, malowanie paznokci.
4. Projekcja filmu „Za duży na bajki” (Część 1 i 2). Analiza i omówienie treści oraz charakterystyka postaci.
5. Pierwszy Dzień Wiosny. Przygotowywanie Marzanny, omawianie tradycji oraz symboliki.
6. Praca plastyczna wykonana metodą kolażu – Drzewo – Cztery pory roku.
7. Rozwijanie zainteresowań czasopismami i książkami – nauka korzystania z oferty biblioteki miejskiej.
8. Zajęcia rozwijające pamięć wzrokową „Co wiesz o porach roku”? Rozmowa tematyczna.
9. Wykonywanie kartek świątecznych metodą scrapbookingu.
10. Spacer do parku – obserwacja zmian zachodzących w przyrodzie.

II. Zajęcia komputerowe

1. Nauka zapisywania i otwierania dokumentu.
2. Gry i zabawy komputerowe.

3. Tworzenie kartek okolicznościowych na Dzień Kobiet i Święta Wielkanocne w programie graficznym.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Wykonywanie prostej zabawki – rybka.
2. Wykonywanie prostej formy – wieszak na kurtki. Doskonalenie umiejętności szlifowania, malowania i lakierowania.
3. Wykonywanie napraw i bieżących awarii w zakresie możliwości grupy.
4. Czyszczenie i utrzymanie porządku w akwarium.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Nauka mierzenia i przecinania tkaniny – stosowanie nożyc krawieckich.
2. Doskonalenie umiejętności prasowania ściereczek kuchennych.
3. Stosowanie odpowiedniego rodzaju i koloru nici do szycia ręcznego.
4. Rozprasowywanie szwów podczas szycia ręcznego.

V. Zajęcia muzyczne

1. Nauka piosenki pt. „ Tyle słońca w całym mieście”, „Pośpieszny pociąg Osma dwie”.
2. Zabawy taneczne i rytmiczne.
3. Podział wartości rytmicznych.
4. Nauka piosenek wędrownych.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Przypomnienie zasad BHP podczas zajęć w kuchni.
2. Planowanie jadłospisu tygodniowego.
3. Planowanie poczęstunku na śniadanie wielkanocne - sałatki, jajka faszerowane, babka piaskowa.
4. Przypomnienie zasad prawidłowego układania naczyń i przygotowywania stołu świątecznego.
5. Nauka przygotowania ryżu z jabłkami, gotowanie żurku z jajkiem oraz z kiełbasą.
6. Przygotowanie tostów. Ozdabianie warzywami i sosem.

VII. Zajęcia z pielęgniarką

1. Otyłość – choroba XXI wieku, przyczyny i konsekwencje - pogadanka.
2. Słodycze, fast foody – szukamy zdrowych zamienników – pogadanka , dyskusja.
3. Obliczanie BMI – instruktaż.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Mówienie o swoich potrzebach w sposób zrozumiały.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Gimnastyka ogólnorozwojowa.
3. Ćwiczenia manualne poprawiające sprawność rąk niezbędnych podczas wykonywania czynności dnia codziennego – samoobsługa.

X. Integracja

1. Wizyta na pocztę – nauka adresowania listów i kartek okolicznościowych.
2. Spacer wiosenne.
3. Doskonalenie umiejętności prawidłowego zachowania się w sklepie, aptece, bibliotece.
4. Śniadanie wielkanocne w placówce.

Kwiecień 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Wielkanoc – rozmowy na temat tradycji oraz przygotowywania potraw goszczących na stole podczas świąt.
2. Konkurs na najładniejszy stroik wielkanocny.
3. Doskonalenie technik wyrażania własnych emocji, posługiwania się gestem - zadania elementami teatroterapii.
4. Trening umiejętności społecznych – zasady partnerstwa, asertywności, aktywnego słuchania.
5. Słuchanie muzyki poważnej, relaksacja przy muzyce, ćwiczenia oddechowe.

6. Kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia. Dobry humor to podstawa. Ćwiczenia kształtujące zdolność radzenia sobie i panowania nad emocjami.
7. Wykonywanie plakatu „Mój nastrój”. Omówienie różnych stanów emocjonalnych.
8. Doskonalenie umiejętności manualnych podczas wykonywania pracy plastycznej z okazji Dnia Ziemi.

II. Zajęcia komputerowe

1. Praca z programem Power Point – nauka tworzenia prezentacji.
2. Tworzenie kartek wielkanocnych w programie graficznym.
3. Logiczne gry komputerowe.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Wykonujemy prostą zabawkę: niedźwiadek.
2. Wykonujemy ikonę. Przygotowywanie odpowiednich materiałów i obróbka drewna.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Zapoznanie z budową i funkcją naparstka. Trening szycia ręcznego.
2. Doskonalenie umiejętności stosowania różnych przyborów krawieckich.
3. Nauka składania spodni na kant.
4. Prasowanie obrusów i ręczników kuchennych.

V. Zajęcia muzyczne

1. Nauka piosenek wiosennych.
2. Muzyczne zabawy ruchowe.
3. Słuchanie muzyki relaksacyjnej ;
4. Zabawy rytmiczne z wykorzystaniem instrumentarium Orffa.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Ustalenie harmonogramu dyżurów kuchennych oraz ustalenie jadłospisu.
2. Dobór artykułów spożywczych i ich zakup.
3. Przygotowanie zupy jarzynowej, brokułowej oraz kapuśniaku. Doskonalenie umiejętności krojenia warzyw.

4. Przygotowanie zupy owocowej z makaronem.
5. Rozpoznawanie produktów, nauka przygotowywania warzyw podczas przygotowywania zupy – krupnik, ogórkowa, pomidorowa z makaronem oraz kalafiorowej.

VII. Zajęcia z pielęgniarką

1. Higiena układu nerwowego - pogadanka.
2. Jak radzić sobie ze stresem w różnych sytuacjach – pogadanka, ćwiczenia relaksacyjne.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Wspólna rozmowa – uczyć się czekać na swoją kolej.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Gimnastyka ogólnousprawniająca.
3. Ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację ruchową.

X. Integracja

1. Doskonalenie umiejętności orientacji w terenie – wyjście do marketu Polo i na pocztę.
2. Udział w konkursie na najładniejszy stroik wielkanocny.

Maj 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Poznajemy symbole narodowe – godło, flaga, hymn Polski. Pogadanka „Czym jest patriotyzm”.
2. Czytanie bajek i opowiadań, analiza tekstu, kształtowanie wypowiedzi, własnych myśli i spostrzeżeń.
3. Ćwiczenia służące radzeniu sobie ze stresem i negatywnymi emocjami. Pantomima, odgrywanie scenek tematycznych, analizowanie proponowanych sytuacji i problemów.
4. Ćwiczenia spostrzegawczości i logicznego myślenia – zabawa w kalambury.
5. Przygotowanie obchodów Dnia Matki – nauka wierszy, piosenek, laurek oraz występu dla mam.

6. „Moja mama” – malowanie portretu matki.
7. Pierwsza pomoc przedmedyczna – utrwalenie zasad pierwszej pomocy, przypomnienie numerów alarmowych.
8. Poznajemy instytucje w naszej okolicy. Zapoznanie ze specyfiką Urzędu Skarbowego, Starostwa Powiatowego, Urzędu Miasta i Gminy, ZUS-u.
9. Moja rodzina – charakterystyka najbliższych członków rodziny – praca rysowana ołówkiem, nauka cieniowania postaci.
10. Czytanie bajek terapeutycznych Agnieszki Antosiewicz „Mądre bajki. Pozytywne myślenie”. Rozmowy na temat przeczytanych tekstów.

II. Zajęcia komputerowe

1. Drukowanie prostych wzorów z Internetu – godło Polski.
2. Przepisywanie prostych tekstów, pisanie życzeń z okazji Dnia Matki.
3. Gry i zabawy edukacyjne.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Wykonujemy prostą układankę - nietoperz.
2. Wykonujemy proste zabawki – model gitary.
3. Czyszczenie i porządkowanie akwarium.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Utrwalanie zasad BHP obowiązujących podczas wykonywania prac w warsztacie.
2. Poznajemy budowę maszyny do szycia – pogadanka z instruktorem.
3. Rozróżnianie ściegu podstawowego i ozdobnego.
4. Doskonalenie umiejętności prasowania obrusów i fartuszków.

V. Zajęcia muzyczne

1. Rozpoznawanie dźwięków różnych instrumentów.
2. Muzyczna lista przebojów – przypomnienie ulubionych utworów.
3. Gry i zabawy na świeżym powietrzu – „Majówka”.
4. Zabawa integracyjna – Turniej Tańca.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Planowanie tygodniowego jadłospisu oraz ustalenie dyżurów w kuchni.
2. Przygotowanie gziki z ziemniakami.
3. Gotowanie makaronu z sosem pomidorowym.
4. Doskonalenie nauki krojenia i przygotowania warzyw. Nauka gotowania kapuśniaku, zupy jarzynowej, gulaszowej oraz marchewkowej.
5. Nauka przygotowania zupy owocowej ze świeżych truskawek.
6. Dbanie o porządek w kuchni.

VII. Zajęcia z pielęgniarstwa

1. Wyrabianie umiejętności i przyzwyczajanie się do systematycznego dbania o swój wygląd.
2. Przestrzeganie zasad higienicznych, rozmowa o nie korzystaniu z przedmiotów higienicznych należących do innych.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Samoocena i budowanie poczucia własnej wartości.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Wykonywanie indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Gimnastyka ogólnousprawniająca.
3. Zajęcia rekreacyjne na świeżym powietrzu.

X. Integracja

1. Wyjście do fotografa – kształtowanie umiejętności zachowania w miejscach publicznych..
2. Doskonalenie umiejętności orientacji w terenie i umiejętności robienia zakupów – wyjście do sklepu.
3. Wyjście do instytucji publicznych – biblioteka, starostwo, muzeum.

Czerwiec 2026

I. Zajęcia terapeutyczno - rewalidacyjne

1. Psychoedukacja „Bezpieczeństwo w czasie wakacji”, poszerzenie wiedzy na temat bezpiecznych kąpeli, pracy w gospodarstwach rolniczych, ochrony skóry, właściwej diety i nawadniania organizmu oraz innych zagrożeń związanych z wysoką temperaturą.
2. Wykonanie plakatu „Moje wymarzone wakacje” metodą kolażu.
3. Nauka i doskonalenie umiejętności obsługi pralki automatycznej. Segregowanie rzeczy, wkładanie i rozwieszanie prania na suszarce.
4. Doskonalenie umiejętności radzenia sobie z emocjami i panowania nad nimi – relaksacja w Sali wyciszeń.
5. Dzień Przyjaciela. „Kto jest moim przyjacielem” – indywidualne opowieści uczestników. Projekcja filmu „Jeden dzień”. Rozmowy na temat treści obejrzanego filmu.
6. Kontrola bodźców napływających z otoczenia – ćwiczenia w nabywaniu zdolności równowagi, dotyku, węchu, słuchu i smaku.
7. Nadchodzą wakacje – pogadanka na temat zbliżających się wakacji i bezpiecznego ich spędzania.
8. Jem zdrowo – pogadanka na temat odżywiania. Wykonanie plakatu piramidy żywieniowej.
9. Ćwiczenia koncentracji, rozumienia, wypowiedzi słownej. Czytamy i opowiadamy krótkie teksty.
10. Warsztaty rękodzielnicze - wykonywanie bukietów z kwiatów polnych i ogrodowych.
11. Ćwiczenia doskonalące umiejętności taneczne – relaksacja przy muzyce.

II. Zajęcia komputerowe

1. Doskonalenie zdolności kserowania dokumentów.
2. Przeglądanie wybranych stron internetowych. Jakie możliwości daje nam Internet. Na co należy zwrócić uwagę.
3. Gry i zabawy edukacyjne z użyciem komputera.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Przedmioty użyteczne – szkatułka.
2. Proste zabawki – „Las wieszak”.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Kształcenie umiejętności posługiwania się maszyną szwalniczą.
2. „Tańczyła igła z nitką” – czytanie utworu oraz doskonalenie szycia ręcznego.
3. Doskonalenie ściegu prostego – podwijanie tkaniny przy użyciu maszyny do szycia.
4. Utrwalenie zasad BHP podczas zajęć.
5. Zasady bezpiecznego korzystania z nożyczek.

V. Zajęcia muzyczne

1. Nauka piosenek pt. „Czas nas uczy pogody” i „To już lato”.
2. Quiz „Jaka to melodia?”
3. Zapoznanie się z podziałem instrumentów muzycznych.
4. Nauka inscenizacji teatralno-muzycznych.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Planowanie tygodniowego jadłospisu.
2. Ustalenie dyżurów kuchennych w celu dbania o porządek.
3. Przygotowanie lodów z owocami.
4. Przygotowywanie kisielu z sokiem malinowym.
5. Nauka wykonania barszczu białego oraz zupy brokułowej.
6. Gotowanie rosółu z makaronem, obróbka warzyw pod okiem terapeuty.
7. Pieczenie kruchych ciasteczek według przepisu z Internetu.
8. Przygotowywanie kiełbasy na grilla oraz sałatki warzywnej.

VII. Zajęcia z pielęgniarstwa

1. Gdy jedzenie szkodzi – przykre objawy - pogadanka.
2. Gluten i laktoza- nietolerancje pokarmowe, wyjaśnienie pojęć.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Jak prosić o pomoc i pomagać innym.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Gimnastyka poranna.

3. Zajęcia mobilizujące do aktywności na dworze – spacer nordic-walking.

X. Integracja

1. Grill i zabawa taneczna w ogrodzie – „Powitanie lata”.
2. Zajęcia na świeżym powietrzu – spacer po parku, zabawy w grupie.
3. Zorganizowanie Turnieju Memory dla uczestników.

Lipiec 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Trening gospodarowania pieniędzmi oraz planowania i robienia zakupów. Sprawdzanie dat przydatności do spożycia oraz składu produktów spożywczych.
2. Rozwijanie umiejętności spędzania czasu wolnego. Proste ćwiczenia logiczne, gry doskonalące pamięć i koncentrację. Rozwijanie zainteresowań muzyką, książką oraz filmem.
3. „Woda jako źródło życia” – pogadanka.
4. Trening funkcjonowania w życiu codziennym – kształcenie zdolności samoobsługowych.
5. „Wakacje” – omówienie planów wakacyjnych, pogadanka jak bezpiecznie spędzić czas wolny latem.
6. Spacer połączony z doskonaleniem umiejętności prawidłowego oddychania i relaksacji.
7. Zajęcia rękodzielnicze przy kawie i herbatce. Nauka robienia – integracja uczestników z wolontariuszami .
8. Wykonywanie plakatu dotyczącego marzeń. Technika dowolna.
9. Zabawy na świeżym powietrzu – rozmawiamy o bezpieczeństwie i kontaktach z nieznajomymi.
10. Warsztaty fotograficzne – „W obiektywie”. Wyjście do parku, spacer ulicami miasta , szukanie najpiękniejszych miejsc.

II. Zajęcia komputerowe

1. Nauka przegrywania zdjęć z aparatu do komputera.
2. Nauka drukowania zdjęć.
3. Utrwalanie umiejętności adresowania kartek pocztowych oraz wysyłania ich.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

Przerwa wakacyjna

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Doskonalenie umiejętności szycia ręcznego lub maszyną.
2. „Szpilka krawiecka” – zastosowanie jej podczas pracy.
3. Poznajemy różne rodzaje tkanin.
4. Szycie torebki na prezent.

V. Zajęcia muzyczne

Przerwa wakacyjna

VI. Zajęcia kulinarne

1. Planowanie jadłospisu oraz dyżuru tygodniowego.
2. Nauka wykonywania kanapek i doskonalenie umiejętności nakrywania do stołu.
3. Przygotowywanie sałatki greckiej – sporządzanie.

VII. Zajęcia z pielęgniarstwa

1. Profilaktyka unikania oparzeń słonecznych. Sposoby zabezpieczenia się przed promieniowaniem – pogadanka.
2. Zapoznanie się z ofertą środków zabezpieczających przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Przerwa wakacyjna

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Gimnastyka poprawiająca wydolność krążeniowo-oddechową.
3. Spacer połączony z siłownią na świeżym powietrzu.

X. Integracja

1. Zajęcia rękodzielnicze z wolontariuszami.
2. Wyjścia do marketu i na pocztę.
3. Spacer po okolicy.
4. Piknik w ogrodzie.

Sierpień 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Proste ćwiczenia logiczne doskonalące pamięć, koncentrację i logiczne myślenie – gry planszowe i edukacyjne.
2. Dbamy o środowisko – utrwalanie nawyku segregacji śmieci.
3. Projekcja filmu „Nie truj powietrza – miej wpływ na to czym oddychamy”.
4. Orientacja ciała i przestrzeni na podstawie piosenek terapeutycznych typu: „Głowa, ramiona”, „W moim pokoju”...
5. Nasze codzienne samopoczucie – omawiamy stany emocjonalne oraz wykonujemy ćwiczenia służące radzeniu sobie ze złością i emocjami. Relaksacja w Sali Wyciszeń.
6. „Co czujesz” – Emocje – wykonywanie plakatu różnymi technikami. Projekcja filmu „Emotki”.
7. Nauka właściwego zachowania się w środkach transportu – wycieczka autobusem do Parku w Gołuchowie.
8. Wyjścia do marketu i do miasta.
9. Do czego używamy wody? Uświadomienie jak bardzo ważną rolę w naszym życiu odgrywa woda, zrozumienia potrzeby oszczędzania jej.
10. Tworzenie biżuterii z koralików oraz z innych materiałów.

II. Zajęcia komputerowe

1. Nauka przekształcania i obrabiania zdjęć w programie komputerowym.
2. Kształcenie zdolności drukowania dokumentu.

3. Tworzenie własnej tabeli emocji. Zabawa Emotikonami.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

Przerwa wakacyjna

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Doskonalenie umiejętności szycia ręcznego. Poznanie nowego ściegu ozdobnego „Sznureczek”.
2. Utrwalenie zasad bhp podczas zajęć.
3. Doskonalenie czynności manualnych – ścieg krzyżykowy i dziergany.
4. Szycie poduszki do szpilek przy pomocy poznanych ściegów ozdobnych.

V. Zajęcia muzyczne

Przerwa wakacyjna

VI. Zajęcia kulinarne

1. Ustalenie tygodniowego jadłospisu oraz dyżuru podczas zajęć.
2. Doskonalenie umiejętności krojenia i mycia warzyw. Przygotowanie zupy grochowej i ogórkowej.
3. Przygotowywanie deserów lodowych z bitą śmietaną i owocami.
4. Przyrządzanie gofrów z owocami sezonowymi, truskawki z bitą śmietaną oraz naleśniki z konfiturą.

VII. Zajęcia z pielęgniarką

1. Znaczenie witaminy D dla zdrowia. Źródła witaminy D.
2. Wpływ słońca na wytwarzanie witaminy D.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Przerwa wakacyjna

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.

2. Gimnastyka ogólnousprawniająca.
3. Ścieżka zdrowia – spacer z kijkami zwiększający odporność psychoruchową.

X. Integracja

1. Gry i zabawy na świeżym powietrzu.
2. Wycieczka do Gołuchowa- spacer po parku, zwiedzanie zamku.
3. Wyjście do plant.
4. Przygotowanie pikniku w ogrodzie- letnie warzywa i owoce.
5. Zapoznanie z pracą instytucji w okolicy.

Wrzesień 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. „Mój przyjaciel” – wykonanie portretu. Rozmowa na temat wartości posiadania przyjaciół, znajomych i kolegów.
2. Wykonywanie upominków i kartek z okazji Dnia Chłopaka.
3. Wdrażanie do samodzielnego wykonywania czynności toaletowych, ubierania się, utrzymywania czystości w najbliższym otoczeniu, nauka wiązania obuwia.
4. Nauka obsługi prostych urządzeń AGD: pralka, zmywarka, suszarka, kuchenka mikrofalowa.
5. Zbieranie liści , kasztanów i żołędzi podczas jesiennych spacerów.
6. Czytanie tekstu Zofii Dąbrowskiej pt ”Pani Jesień”.
7. Dzień Pieczonego ziemniaka – impreza integracyjna – ognisko.
8. Biblioterapia – czytanie tekstów o jesieni.

II. Zajęcia komputerowe

1. Tworzenie i wysyłanie wiadomości email.
2. Drukowanie kolorowanek z numerkami.
3. Odbieranie wiadomości na poczcie elektronicznej.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Proste zabawki – postacie.

2. Drewniane puzzle – zwierzęta.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Doskonalimy umiejętność stosowania różnych przyrządów i przyborów krawieckich.
2. Miara krawiecka – do czego służy i jak z niej korzystać? – pogadanka.
3. Doskonalenie umiejętności korzystania z nożyc krawieckich.
4. Kształcenie umiejętności prasowania bluzki z kołnierzykiem.
5. Utrwalenie zasad BHP w warsztacie krawieckim.

V. Zajęcia muzyczne

1. Przypomnienie poznanych piosenek.
2. Nauka piosenek pt. „Tylko w twoich dłoniach” i „Jesienna zaduma”.
3. Zabawy ruchowe z wykorzystaniem instrumentów Orffa.
4. Pożegnanie lata – zabawa taneczna.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Planowanie jadłospisu oraz ustalenie tygodniowego dyżuru kuchennego.
2. Przygotowanie kaszy gryczanej z pulpetami.
3. Doskonalenie umiejętności smażenia naleśników z dżemem.
4. Pieczenie ciasta z owocami.
5. Nauka krojenia i przygotowania warzyw. Gotowanie barszczu z makaronem oraz zupy jarzynowej.
6. Przygotowywanie zapiekanki. Dobieranie produktów.
7. Nauka przyrządzania ryżu z cynamonem.
8. Przygotowanie makaronu z warzywami i sosem.

VII. Zajęcia z pielęgniarstwa

1. Zdrowie jako stan pełnego fizycznego i psychicznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności – pogadanka.
2. Znaczenie właściwego odżywiania, aktywności fizycznej, odpowiednich stosunków międzyludzkich.

VIII. Zajęcia z psychologie

Co robić, gdy się denerwuję lub boję?

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Gimnastyka poranna.
3. Aktywność na świeżym powietrzu gra w bule.

X. Integracja

1. Impreza integracyjna „Pożegnanie lata”.
2. Dzień Chłopca- uroczysty poczęstunek i zabawa taneczna.
3. Trening umiejętności interpersonalnych: wyjście do bankomatu, na cmentarz i do marketu.

Październik 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Projekcja filmu „Pieprzyć Mickiewicza” cz 1 i 2 . Pogadanka na temat problemów w filmie.
2. Czytanie bajek terapeutycznych Marii Molickiej. Rozmowa na temat przeczytanych treści.
3. Kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia.
4. Ćwiczenia grafomotoryczne – obrysowywanie konturów liści, kształtów, szablonów, rysowanie szlaczków w wyznaczonych liniach.
5. Doskonalenie znajomości danych osobowych: własna ulica, miejscowość, nr domu.
6. Nauka planowania i robienia zakupów w sklepie.
7. W zdrowym ciele zdrowy duch – rozmowy na temat zdrowego odżywiania, aktywnego spędzania wolnego czasu.
8. Przygotowanie do święta Wszystkich świętych - rozmowa o bliskich.
9. Utrzymanie porządku we własnym otoczeniu -sprzątanie swoich rzeczy, układanie w szafkach, porządki w ogrodzie.
10. Doskonalenie umiejętności manualnych z wykorzystaniem kasztanów, żołędzi i jesiennych liści.
11. Jesienne zmiany w przyrodzie – pogadanka oraz wykonanie plakatu.
12. „Jesienne okulary” – rozmowy na temat zmieniającej się przyrody.

II. Zajęcia komputerowe

1. Kształcenie umiejętności korzystania z poczty internetowej.
2. Nauka zapisywania swoich danych osobowych – word.
3. Gra w statki.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Przedmioty użyteczne – stojak na tablet.
2. Proste zabawki – Myszka Miki.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Doskonalenie umiejętności szycia ręcznego.
2. Ręczne szycie kosmetyczki dziewczęcej.
3. Utrwalanie zdobytych umiejętności – skracanie spodni oraz podwijanie nogawek .
4. Nauka prostego ściegu wykonanego maszyną do szycia.
5. Nauka składania oraz prasowania spodni na kant.
6. Doskonalenie umiejętności prawidłowego powieszania odzieży na wieszaku.

V. Zajęcia muzyczne

1. Śpiewanie fragmentów piosenek na przykładzie programu TV „ TAK TO LECIAŁO”.
2. Nauka piosenek pt. „Wspomnienie” i „Nie liczę godzin i lat”.
3. Omówienie różnicy między muzyką poważną a muzyką rozrywkową.
4. Gra na instrumentach perkusyjnych oraz wykorzystanie tych instrumentów w poznanych piosenkach.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Planowanie tygodniowego jadłospisu oraz ustalenie dyżurów podczas zajęć.
2. Przygotowanie kanapek zapiekanych z serem.
3. Nauka przygotowania zapiekanki ziemniaczanej z boczkiem i kiełbasą.
4. Przygotowanie ryżu z jabłkami.
5. Doskonalenie wykonania zupy kalafiorowej, kapuśniaku z kiszonej kapusty.
6. Doskonalenie technikę krojenia warzyw - Przygotowanie leczy.

VII. Zajęcia z pielęgniarstwa

1. Profilaktyka nowotworu piersi. Miesiąc „różowej wstążki”.
2. Badania profilaktyczne; samokontrola, mammografia i USG. Pogadanka i instruktaż.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Co robić gdy się złości – sposoby na złość.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
3. Trening obwodowy – stacje z wykorzystaniem lasek, gum oraz piłek.

X. Integracja

1. Spacerowanie jesienne po ogrodzie i po parku.
2. Wyjścia do miasta. Kształcimy umiejętność posługiwania się nominatami.
3. Dzień Poczty Polskiej- wyjście na pocztę.
4. Wyjście do biblioteki.

Listopad 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Święto zmarłych – rozmowy na temat emocji związanych z odejściem bliskiej osoby.
Odwiedzenie grobów bliskich, zapalenie zniczy.
2. Smutek i żal po odejściu bliskiej osoby – sposoby radzenia sobie ze stratą - pogadanka.
3. Listopadowa pogoda – obserwacja zjawisk przyrodniczych – pada deszcz- oznaki późnej jesieni. Wyjaśnienie pojęcia „szaruga jesienna”.
4. Sesja zdjęciowa na łonie natury.
5. Trening z zakresu doboru odpowiedniego stroju do pogody.
6. „Czym jest tolerancja?”- pogadanka.

7. Bajkoterapia – czytamy bajki terapeutyczne Agnieszki Kozak i Wojciecha Gackowskiego.
Kształcenie zdolności czytania ze zrozumieniem. Dyskusja na temat przeczytanego tekstu.
Doskonalenie umiejętności skupiania uwagi i koncentracji.
8. „Święto Niepodległości” – dzień ważny dla każdego Polaka. Pogadanka oraz odśpiewanie hymnu narodowego.
9. Wykonanie godła, flagi i kotylionów przy użyciu różnych technik plastycznych.
10. Omówienie tradycji i wróżb andrzejkowych. Przygotowywanie ozdób, wróżb na Zabawę Andrzejkową.

II. Zajęcia komputerowe

1. Symbole narodowe – godło, flaga – drukowanie.
2. Nauka pisania w programie Word.
3. Nauka wyszukiwania ciekawostek o Andrzejkach oraz Dniu Niepodległości.
4. Nauka umiejętności zmiany czcionki i formatowania dokumentu.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Układanka – znicz.
2. Proste zabawki – Choinka.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Doskonalenie umiejętności szycia maszyną.
2. Nauka czyszczenia i konserwacji maszyny do szycia.
3. Doskonalenie umiejętności szycia ręcznego – szycie i ozdabianie etui na komórkę.
4. Utrwalanie zasad BHP podczas zajęć.

V. Zajęcia muzyczne

1. Utrwalanie pieśni patriotycznych.
2. Wspólny śpiew.
3. Zabawy ruchowe i rytmiczne.
4. Zabawa andrzejkowa.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Ustalenie jadłospisu oraz ustalenie tygodniowego dyżuru.
2. Sporządzamy listę produktów potrzebnych do posiłków w ciągu tygodnia.
3. Pieczemy Rogale Marcińskie.
4. Nauka wykonania spaghetti z sosem.
5. Wykonujemy zupę z zielonego groszku i ziemniaków, pomidorową z makaronem oraz krupnik.
6. Nauka prawidłowego i estetycznego podawania posiłków.

VII. Zajęcia z pielęgniarstwa

1. Przestrzeganie zasad korzystania z urządzeń sanitarnych.
2. Korzystanie ze środków higieny osobistej – pogadanka.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Cierpliwość, zaufanie i odpuszczanie.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Wykonanie indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Ćwiczenia poprawiające ruchomość w stawach i wzmocnienie mięśni.
3. Zajęcia sportowe na Sali – tenis stołowy.

X. Integracja

1. Wyjście na cmentarz, zapalenie zniczy na opuszczonych grobach.
2. Spacer po parku.
3. Wyjścia do miasta: apteka, sklep spożywczy, szewc.
4. Wyjścia do biblioteki.

Grudzień 2026

I. Zajęcia terapeutyczno-rewalidacyjne

1. Omówienie tradycji związanych z postacią św. Mikołaja.
2. Czego życzę moim najbliższym? Nauka wyrażania myśli, emocji i składania życzeń.

3. Projekcja filmu „Nietykalni”, „Chce się żyć”. Pogadanka na temat treści i roli głównego bohatera.
4. Międzynarodowy Dzień Wolontariusza obchodzony 05 grudnia. Pogadanka – Czy warto pomagać?, dzielenie się własnymi doświadczeniami.
5. Projekcja filmu „Opowieść wigilijna”. Rozmowy na temat filmu. Wykonanie pracy plastycznej nawiązującej treści filmu.
6. Trening z zakresu odpowiedniego doboru stroju do pogody i okoliczności.
7. Omówienie tradycji świeckich i kościelnych związanych z obchodami Świąt Bożego Narodzenia.
8. Bajkoterapia - czytanie bajek i opowiadań, wyciąganie wniosków, morału z przeczytanego tekstu.
9. Gry planszowe, edukacyjne i logiczne. Doskonalenie umiejętności logicznego myślenia, przewidywania, spostrzegania.
10. Przygotowanie placówki do świąt. Wspólne dekorowanie choinki
11. Nauka estetycznego przygotowanie stołu wigilijnego i wykorzystanie ozdób świątecznych.
12. Sylwester- omówienie zwyczajów sylwestrowych. Tradycje i postanowienia noworoczne. Jak spędzę ostatni dzień roku? – pogadanka.

II. Zajęcia komputerowe

1. Wykonujemy kartki świąteczne i układamy życzenia.
2. Grafika komputerowa – ozdoby świąteczne.
3. Piszemy życzenia noworoczne.

III. Zajęcia w warsztacie stolarskim

1. Wykonujemy świątecznego Anioła, wycinanie wzoru oraz malowanie białą farbą.
2. Wykonujemy ozdoby choinkowe. Obróbka, ścieranie i lakierowanie elementów.

IV. Zajęcia w warsztacie krawieckim

1. Narzędzia i przybory do obróbki materiałów włókienniczych.
2. Doskonalenie umiejętności szycia ręcznego oraz przy użyciu maszyny do szycia.
3. Przygotowanie obrusów i serwetek na Wigilię ośrodkową.
4. Szycie ozdób świątecznych oraz woreczków okolicznościowych.

V. Zajęcia muzyczne

1. Śpiewanie poznanych kolęd i pastorałek.
2. Przygotowywanie inscenizacji na spotkanie wigilijne.
3. Występ dla opiekunów i zaproszonych gości z okazji świąt Bożego Narodzenia - spotkanie opłatkowe i wspólny śpiew kolęd.
4. Powtórzenie wszystkich poznanych piosenek i zabaw muzycznych z całego roku.

VI. Zajęcia kulinarne

1. Ustalenie jadłospisu oraz grafiku dyżurów kuchennych.
2. Pieczenie świątecznych pierników i ciasta kruchego.
3. Lukrowanie pierników.
4. Gotowanie zupy grzybowej oraz barszczu czerwonego.
5. Nauka przygotowania świątecznego stołu, dekorowanie i prawidłowego ułożenie nakrycia.

VII. Zajęcia z pielęgniarstwa

1. Cukrzyca – choroba cywilizacyjna. Sposób postępowania w chorobie.
2. Zasady odżywiania w cukrzycy, żywność z niskim IG.

VIII. Zajęcia z psychologiem

Cieszenie się z sukcesów – doceniam siebie i innych.

IX. Rehabilitacja i terapia ruchowa

1. Realizacja indywidualnych zleceń rehabilitacyjnych.
2. Gimnastyka ogólnousprawniająca.
3. Zajęcia z integracji sensorycznej realizowane w Sali Wyciszeń.

X. Integracja

1. Wysyłanie kartek świątecznych- wizyta na pocztce.
2. Spotkanie opłatkowe - Wigilia podopiecznych w ośrodku.
3. Zimowe spacer po ogrodzie.
4. Wyjście do Kościołów w celu odwiedzenia żłobków bożonarodzeniowych.

