

**TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ ODDZIAŁU REHABILITACJI PSYCHIATRYCZNEJ 14**  
**Ważny od 13.12.2023r.**

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>	<b>SOBOTA</b>
7:00 pobudka	7:00 pobudka	7:00 pobudka	7:00 pobudka	7:00 pobudka	7:00 pobudka
7:40 gimnastyka poranna	7:40 gimnastyka poranna	7:40 gimnastyka poranna	7:40 gimnastyka poranna	7:40 gimnastyka poranna	
8:00 śniadanie, dyżury	8:00 śniadanie, dyżury	8:00 śniadanie, dyżury	8:00 śniadanie, dyżury	8:00 śniadanie, dyżury	8:00 śniadanie, dyżury
8:15 wizyta lekarska	8:30 zajęcia świetlilicowe gr I i II	9:00 trening autogenny (pracownia terapii grupowej) gr II	8:15 wizyta lekarska	8:30 zebranie społeczności	
	9:30 trening funkcji poznawczych gr I i gr II (P. Malwina)/ psychoterapia grupowa (P. Magda i P. Wiktoria)	9:00 zajęcia świetlilicowe z Asystentem Zdrowienia gr I	9:10 trening funkcji poznawczych gr I i gr II (P. Malwina)/ psychoterapia grupowa (P. Magda i P. Wiktoria)	10:00 trening autogenny (pracownia terapii grupowej gr I/ zajęcia psychoedukacyjne/trening kompetencji społecznych gr II (P. Wiktoria)	10:00 trening lekowy/ promocja zdrowia gr I i gr II

<p>9:30 filmoterapia/ zebranie zespołu terapeutycznego</p>	<p>10:25 trening funkcji poznawczych gr I i gr II (P. Ania)/ psychoterapia gru- powa (P. Magda i P. Wiktoria)</p>	<p>10:00 terapia gru- powa - grupa wsparcia gr I (P. Malwina)/ spacer*/zajęcia inte- gracyjne gr II</p>	<p>10:05 trening funkcji poznawczych gr I i gr II (P. Ania)/ psychoterapia gru- powa (P. Magda i P. Wiktoria)</p>	<p>11:00 zajęcia psy- choedukacyjne/tre- ning kompetencji społecznych gr I (P. Wiktoria)/ spacer*/zajęcia światlicowe gr II</p>	
<p>11:45 trening uważ- ności gr I (P. Magda) /spacer*/biblioter- apia gr II</p>	<p>11:20 spacer*/ biblioterapia gr I</p>	<p>11:15 terapia grupo- wa - grupa wsparcia gr II (P. Malwina)/ spacer*/ zajęcia integracyjne gr I</p>	<p>11:00 relaks mu- zyczny (pracownia terapii grupowej) gr II/ trening uważności gr I</p>	<p>11:45 spacer*/ zajęcia światlicowe gr I</p>	
<p>13:30 relaks mu- zyczny (pracownia terapii grupowej) gr I/ trening uważ- ności gr II (P. Magda)</p>	<p>13:30 zajęcia manu- alne (pracownia terapii grupowej) gr II</p>	<p>13:30 hortikuloter- apia/ biblioterapia gr I i II</p>	<p>13:00 konsultacje psychodietetyczne</p>	<p>13:30 terapia gru- powa - grupa wsparcia gr I i II (P. Malwina i P. Wiktoria)</p>	<p>13:00 - 16:00 zajęcia rekreacyjne gr I i gr II</p>
	<p>13:45 trening kuli- narny/ zajęcia manualne gr I</p>	<p>15:00 zajęcia na sali gimnastycznej gr I i gr II</p>	<p>13:30 zajęcia manu- alne (pracownia te- rapii grupowej) gr I / trening uważności gr II</p>		

15:00 trening samo- obsługi gr I i gr II	15:00 trening kuli- narny/ zajęcia manualne gr II	16:15 biblioterapia gr I i gr II		14:45 trening samo- obsługi gr I i gr II	
16:00 trening higie- niczny gr I i gr II				16:00 trening higie- niczny gr I i II	
16:30 kolacja	17:10 kolacja	17:10 kolacja	16:30 kolacja	16:30 kolacja	16:30 kolacja
20:15 relaks	20:15 relaks	20:15 relaks	20:15 relaks	20:15 relaks	

**Legenda:**

**KOLOR NIEBIESKI - ZAJĘCIA GRUPY PIERWSZEJ**

**KOLOR ZIELONY - ZAJĘCIA GRUPY DRUGIEJ**

**KOLOR CZERWONY - GRUPA PSYCHOTERAPII**

**KOLOR CZARNY - ZAJĘCIA I AKTYWNOŚCI DLA WSZYSTKICH OSÓB**

**\*/ \* - W RAMACH SPACERU W ZALEŻNOŚCI OD POGODY ODBYWA SIĘ TEŻ NORDIC WALKING.**

**\*ZASTRZEGA SIĘ PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN W PLANIE NA BIEŻĄCO.**