TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH

	Poniedziałek	**Wtorek**	**Środa**	**Czwartek**	**Piątek**	**Sobota**	**Niedziela**
7.00	Pobudka	Pobudka	Pobudka	Pobudka	Pobudka	Pobudka	Pobudka
7.30 – 7.45	Gimnastyka	Gimnastyka	Gimnastyka	Gimnastyka	Gimnastyka	Gimnastyka	Gimnastyka
7.50	Sprawdzanie sal	Sprawdzanie sal	Sprawdzanie sal	Sprawdzanie sal	Sprawdzanie sal	Sprawdzanie sal	Sprawdzanie sal
8.00	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
8.30-9.00	Zebranie społeczności terapeutycznej	Zebranie społeczności terapeutycznej	Zebranie społeczności terapeutycznej	Zebranie społeczności terapeutycznej	Zebranie społeczności terapeutycznej	Podziel się doświadczeniem (8.30 – 9.15)	Wykład
9.10- 09.50	Nordic walking gr.1/ Terapia zajęciowa	Nordic walking gr. 2/ Terapia zajęciowa	Nordic walking gr. 1/ Terapia zajęciowa	Nordic walking gr. 2/ Terapia zajęciowa	Psychoedukacja- wykład medyczny	Praca własna/spacery	Zajęcia sportowe
10.00-12.00	Grupa terapeutyczna 1 Grupa terapeutyczna 2	Grupa terapeutyczna 1 Grupa terapeutyczna 2	Grupa terapeutyczna 1 Grupa terapeutyczna 2	Grupa terapeutyczna 1 Grupa terapeutyczna 2	Psychoedukacja (10.00-11.00) Rozmowy indywidualne (11.00-12.00)	Zajęcia integracyjne	Praca własna/spacery/ odwiedziny
12.00	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
12.30-14.00	Rozmowy indywidualne/Terapia zajęciowa	Psychorysunek gr. 1 Psychorysunek gr. 2	Trening mentalizacji - gr. 2 Rozmowy indywidualne/Terapia zajęciowa	Trening mentalizacji gr. 1 Rozmowy indywidualne/Terapia zajęciowa	ZAKUPY Rozmowy indywidualne	Praca własna/spacery/ odwiedziny	Praca własna/spacery/ odwiedziny
14.00-16.00	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony
16.00-17.00	Praca własna/spacery	Praca własna/spacery	Praca własna/spacery	Praca własna/spacery	Praca własna/spacery	Praca własna/spacery/ odwiedziny	Praca własna/spacery/ odwiedziny
17.00	Wykład	Biblioterapia (17.00-17.45)	Zajęcia filmowe	Filmoterapia (17.00-17.45)	Praca własna/spacery	Film fabularny	Zajęcia teatralne (17.00-18.30)
19.15	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
19.30-21.30	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony	Telefony
21.30-22.15	Relaksacja	Relaksacja	Relaksacja	Relaksacja	Relaksacja	Relaksacja	Relaksacja
22.15	Przygotowanie do snu	Przygotowanie do snu	Przygotowanie do snu	Przygotowanie do snu	Przygotowanie do snu	Przygotowanie do snu	Przygotowanie do snu
22.30-7.00	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna	Cisza nocna