Załącznik do Uchwały Nr 305/1028/2024  
 Zarządu Powiatu Wyszkowskiego

z dnia 6 lutego2024 r.

Plan Pracy Powiatowego Środowiskowego Domu Samopomocy typu B w Wyszkowie na 2024 r.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | **Usługi świadczone  w ŚDS w roku 2024** | **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 | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, młodszy opiekun | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu/  5 godz. tyg. | Instruktaż słowny oraz pokaz czynności, pogadanki | Uczestnicy nabyli wiedzę dot. zachowania schludnego wyglądu. Potrafią utrzymywać odzież w czystości, prasować, dopasowywać ją do wieku, okoliczności i warunków pogodowych. |
| 2. | Trening nauki higieny | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, młodszy opiekun | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu/  5 godz. tyg. | Instruktaż słowny oraz pokaz czynności, pogadanki | Uczestnicy nabyli właściwe nawyki higieniczne w zakresie mycia własnego ciała, korzystania ze środków higienicznych, regularnie zmieniają bieliznę osobistą. Potrafią zgłaszać potrzeby fizjologiczne  i znają zasady intymności w sytuacji załatwiania potrzeb fizjologicznych. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym. |
| 3. | Trening kulinarny | Instruktor terapii zajęciowej, młodszy opiekun, terapeuta | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu/ 10 godz. tyg. | Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | Uczestnicy potrafią zrobić kanapki, zapiekanki, piec ciasta, przygotować surówki, sałatki, desery, napoje, obsługiwać sprzęt AGD. W estetyczny sposób przygotowują  i podają posiłki,  a także znają zasady zachowania się podczas ich spożywania. Wiedzą, że po zakończonej pracy czy spożyciu posiłku należy po sobie sprzątnąć  (pozmywać naczynia, odłożyć na miejsce). |
| 4. | Trening umiejętności praktycznych | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, młodszy opiekun | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu/ 5 godz. tyg. | Instruktaż słowny oraz pokaz czynności | Nabędą, rozwiną i wzmocnią samodzielność w zakresie doskonalenia podstawowych czynności dnia codziennego (pranie, suszenie odzieży, prasowanie, segregowanie odzieży, korzystanie z urządzeń elektrycznych służących do utrzymania właściwego poziomu higieny). Nauczą się zaspokajać swoje potrzeby zwiększając samodzielność i zaradność życiową. |
| 5. | Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, młodszy opiekun, pedagog. | 40 | Od I do XII  2 razy w tygodniu/  2 godz. tyg. | Instruktaż słowny oraz pokaz czynności. Praca na materiałach pomocniczych | Uczestnicy potrafią rozpoznawać nominały pieniężne. Posiadają wiedzę i orientację dot. wartości pieniądza. Korzystają z osobistego konta bankowego. Prawidłowo gospodarują własnym budżetem  z uwzględnieniem opłat stałych, planują wydatki. Mają orientację co do oferty okolicznych sklepów  z uwagi na atrakcyjność oferty jak  i możliwość swobodnego dotarcia  i bezpiecznego poruszania się w miejscu dokonywania zakupów. Znają konsekwencje zaciągania proponowanych przez różne instytucje i osoby pożyczek, kredytów (asertywna forma odmowy). |
| 6. | Trening porządkowy | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, pracownik socjalny, młodszy opiekun | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu/ 5 godz. tyg. | Instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności | Potrafią dbać o porządek w pomieszczeniach Domu i wokół niego; regularnie dezynfekować pomieszczenia w placówce, dbać  o zieleń, podlewać i sadzić rośliny. Wykorzystują nabyte umiejętności w życiu codziennym. Przestrzegają zasad bezpieczeństwa. |
| II. | Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów: |  |  |  |  |  |
| 1. | Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliższym i dalszym otoczeniem w różnych sytuacjach życiowych | Pedagog, terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, młodszy opiekun, pracownik socjalny | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu/ 5 godz. tyg. | Indywidualne/ grupowe, warsztaty, mini wykłady, trening praktyczny, scenki, dyskusja | Uczestnicy znają zachowania asertywne, przestrzegają norm społecznych, używają form grzecznościowych. Potrafią wyrażać emocje, radzą sobie z negatywnymi odczuciami, zachowaniami trudnymi. Potrafią zachować się w sposób akceptowany społecznie m.in.  w sklepach, środkach komunikacji, urzędach, instytucjach kultury. |
| 2. | Trening interpersonalny, budowania relacji i zachowań w sytuacjach konfliktowych | Psycholog | 40 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/  2 godz. tyg. | Zajęcia indywidualne/  grupowe, warsztaty, mini wykłady, trening praktyczny, scenki, dyskusja, pogadanki, rozmowy kierowane | Uczestnicy podnoszą swoje kompetencje interpersonalne. Nawiązują satysfakcjonujące relacje oparte na szacunku. Okazują empatię i wsparcie. W sytuacjach konfliktowych potrafią przyjmować perspektywę drugiej strony. Ćwiczą umiejętności przyjmowania różnych perspektyw. Nie eskalują konfliktów. Nie oceniają i nie posługują się stereotypami. Potrafią dokonać analizy problemowej i dokonać wyboru na poziomie racjonalnym. |
| III. | Trening umiejętności komunikacyjnych: |  |  |  |  |  |
| 1. | W tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami  w komunikacji werbalnej | Terapeuta/  pedagog | 7 | Od I do XII, w wyznaczone dni/wg. tygodniowego harmonogramu | Zajęcia indywidualne i grupowe, znaki graficzne i manualne | Uczestnicy nauczą się skutecznie porozumiewać z innymi. Dowiedzą się, jak prawidłowo udzielać informacji zwrotnych oraz dbać  o dobre kontakty z ludźmi. Poznają różne narzędzia i style komunikacyjne, nauczą się bez obaw wyrażać swoje zdanie na różne tematy, staną się bardziej pewni siebie i asertywni. |
| 2. | Trening komunikacyjno- interpersonalny | Psycholog | 40 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/  1 godz. tyg. | Indywidualne/ grupowe, warsztaty, mini wykłady, trening praktyczny, scenki, dyskusja | Uczestnicy potrafią otwarcie artykułować swoje potrzeby w sferach fizjologicznej i emocjonalnej. Potrafią jasno przedstawiać swoje stanowisko. Potrafią argumentować. Potrafią prowadzić dyskusje  i konfrontować swój ogląd sytuacji ze zdaniem innych. Stosują komunikację bez przemocy. Potrafią korzystać z narzędzi asertywnej komunikacji. |
| IV. | Trening umiejętności spędzania wolnego czasu: |  |  |  |  |  |
| 1. | Trening rozwijania zainteresowań literaturą | Pracownik socjalny | 40 | Od I do XII  1 razy w tygodniu/  1 godz. tyg. | Biblioterapia, zajęcia grupowe, | Uczestnicy poznają wybrane pozycje prozatorskie, poetyckie oraz dramatyczne. Słuchają fragmentów wybranych utworów oraz wypowiadają się na ich temat. Czytają bądź słuchają książek, audiobooków. Potrafią analizować poznane teksty bajek  i opowiadań terapeutycznych. |
| 2. | Trening rozwijania zainteresowań audycjami radiowymi lub telewizyjnymi | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, młodszy opiekun, pracownik socjalny | 40 | Od I do XII  4 razy w tygodniu/  3 godz. tyg. | Zajęcia grupowe, realizacja słuchowisk, etiud filmowych | Uczestnicy planują i realizują krótkie formy audycji dźwiękowych  i filmowych. Słuchają lub oglądają fragmenty wybranych utworów oraz wypowiadają się na ich temat. |
| 3. | Trening rozwijania zainteresowań internetem | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, młodszy opiekun, | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu/ 10 godz. tyg. | Instruktaż słowny oraz demonstrowane czynności | Uczestnicy potrafią obsługiwać komputer, poprawnie korzystają ze sprzętów audiowizualnych, w bezpieczny sposób poruszają się  w przestrzeni internetowej. |
| 4. | Udział w spotkaniach towarzyskich  i kulturalnych | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, młodszy opiekun, pracownik socjalny | 40 | Od I do XII w zależności od potrzeb | Wyjścia grupowe, spotkania w PŚDS, zajęcia grupowe | Uczestnicy integrują się społecznie, nabywają umiejętności korzystania  z dóbr kultury. Mają potrzebę uczestnictwa w życiu kulturalnym. Uczestnicy wybierają formę organizowania danej uroczystości (spektakl, układ choreograficzny, gra na instrumentach, śpiew). Przygotowują w pracowni kulinarnej okolicznościowy poczęstunek. Integrują się z opiekunami, rodzicami pozostałych uczestników. |
| 5. | Zajęcia dodatkowe |  |  |  | Zajęcia grupowe |  |
|  | Biżuteria | Instruktor terapii zajęciowej | 40 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/  1 godz. tyg. |  | Uczestnicy wykonują kolczyki, bransoletki, naszyjniki, breloczki. Zajęcia wyciszają, pobudzają wyobraźnię, rozwijają poczucie piękna i estetyki, a także wpływają na usprawnianie motoryki małej oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej. |
|  | Tenis stołowy | Instruktor terapii zajęciowej | 40 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/  1 godz. tyg. |  | Uczestnicy usprawniają kondycję  fizyczną, zajęcia wpływają na  poprawę sprawności ruchowej  oraz podniesienie samooceny.  Sport uczy zawodników  zaangażowania, zdrowej  rywalizacji i samodyscypliny. |
|  | Choreoterapia | Młodszy opiekun | 40 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/  1 godz. tyg. |  | Uczestnicy potrafią zadbać o ogólną sprawność ruchową. Poprzez taniec uczą się rozpoznawać, wyrażać  i reagować na różne emocje, korzystać z technik relaksacyjnych. Poznają i wyrażają siebie, stają się bardziej otwarci na drugiego człowieka. Rozwijają swoją wyobraźnię i zyskują więcej pewności siebie. |
|  | Zajęcia muzyczne | Terapeuta | 40 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/ 1 godz. tyg. |  | Uczestnicy rozwijają  zainteresowania muzyką.  Potrafią śpiewać piosenki  biesiadne, kolędy, przeboje. |
| V. | Poradnictwo psychologiczne - wspieranie uczestników oraz ich rodzin, pomoc w rozwiązywaniu konfliktów, zajęcia psychoedukacyjne, działania profilaktyczne | Psycholog | 40 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/ 2 godz. tyg. | Zajęcia indywidualne, rozmowa | Uczestnicy w rozmowach indywidualnych otrzymują wsparcie psychologiczne. Według potrzeb  i możliwości uczestników, otrzymują oni wskazówki oraz informacje o narzędziach przydatnych dla wzmocnienia równowagi oraz podwyższenia swojego dobrostanu psychicznego. Uczestnik przetrenowuje różne modele zachowań w sytuacjach dla niego trudnych. |
| VI. | Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych: System działań wspierających, zwiększających samodzielność jednostki | Pracownik socjalny | Wg. potrzeb  24 | Od I do XII w zależności od potrzeb | Praca indywidualna, ukierunkowana na uczestnika | Uczestnicy otrzymują pomoc  i wsparcie podczas załatwiania spraw w urzędach, placówkach ochrony zdrowia, sądach, ZUS, bankach  i innych instytucjach.  Potrafią samodzielnie lub ze wspomaganiem odnajdywać wybrane lokalizacje instytucji publicznych. Otrzymują pomoc w zrozumieniu pism urzędowych, sporządzaniu podań i wypełnianiu wniosków, jak również sprawnej komunikacji  z urzędnikiem. |
| VII. | Pomoc w dostępie  do niezbędnych świadczeń zdrowotnych: |  |  |  |  |  |
| 1. | Uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza | Pracownik socjalny | Wg. potrzeb  24 | od I do XII w zależności od potrzeb | Asystentura, indywidualnie | Uczestnik ma zapewnioną pomoc  i wsparcie w umówieniu wizyty lekarskiej i pilnowaniu terminów wizyt. |
| 2. | Pomoc w zakupie leków | Pracownik socjalny | Wg. potrzeb  24 | Od I do XII w zależności od potrzeb | Asystentura, indywidualnie | Uczestnik ma zapewnioną pomoc  i wsparcie w zakupie leków. |
| 3. | Pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia | Pracownik socjalny | Wg. potrzeb  24 | Od I do XII w zależności od potrzeb | Asystentura, indywidualnie | Uczestnik ma zapewnioną pomoc  i wsparcie w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia. |
| 4. | Pomiar wagi i ciśnienia tętniczego | Pracownik socjalny | 40 | Od I do XII  1 raz w kwartale/  2 godz. | Indywidualnie | Uczestnik kontroluje masę ciała  i ciśnienie tętnicze. |
| 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 | Młodszy opiekun, terapeuta, instruktor terapii zajęciowej | 10 | Od I do XII w zależności od potrzeb | Czynności pielęgnacyjne | Uczestnicy mają zapewnioną opiekę podczas spożywania posiłków  i wsparcie przy realizacji treningu higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny. Uczestnicy czują się bezpiecznie. |
| IX. | Terapia ruchowa: |  |  |  |  |  |
| 1. | Zajęcia sportowe- (tenis stołowy, bocce, badminton, piłka nożna, koszykówka, korzystanie z siłowni, ćwiczenia ogólnorozwijające) | Fizjoterapeuta, instruktor terapii zajęciowej. terapeuta, młodszy opiekun | 40 | Od I do XII  w zależności od potrzeb | Instruktaż, ćwiczenia | Uczestnictwo w zajęciach sportowych na boisku i w parku pozwala poznać podstawowe zasady gier zespołowych, tenisa stołowego. Uczestnicy są przygotowani do udziału w zawodach sportowych  i biorą w nich czynny udział. Znają zasady fair play. Potrafią współdziałać w grupie oraz prawidłowo zachowywać się podczas ćwiczeń zespołowych. Poprawiają siłę oraz sprawność motoryczną. |
| 2. | Turystyka i rekreacja - wycieczki, wyjścia do ośrodków turystycznych, teatru, kina, na wystawy oraz do innych miejsc rekreacji organizowanych przez PŚDS | Fizjoterapeuta, instruktor terapii zajęciowej. terapeuta, młodszy opiekun, pracownik socjalny, pedagog | 40 | Od I do XII  w zależności od potrzeb | Wyjścia grupowe, wycieczki | Uczestnicy poznają nowe miejsca, poszerzają horyzonty. Poznają obiekty kulturalne. Uczestnicy rozwijają zainteresowania związane  z muzyką, filmem. |
| 3. | Kinezyterapia, terapia manualna | Fizjoterapeuta | 40 | Od I do XII  3 razy w tygodniu/ w zależności od potrzeb | Instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności, indywidualna praca z uczestnikiem | Uczestnicy osiągają/podtrzymują podstawowe cechy motoryczne poprzez wykonywanie w zależności od potrzeb ćwiczeń biernych, czynno -biernych oraz dzięki indywidualnej terapii dopasowanej do potrzeb uczestników. Została podniesiona/ podtrzymana kondycja fizyczna. Potrafią koordynować ruchy ciała. Potrafią przyjmować prawidłową postawę ciała- biorą udział w zajęciach korekcyjnych, gimnastyce ogólnousprawniającej. Uczestnicy uczą się prawidłowo zachowywać podczas ćwiczeń ruchowych. |
| X. | Całodobowe wyżywienie  dla uczestników skierowanych  na pobyt całodobowy | Nie dotyczy |  |  |  |  |
| XI. | Umożliwienie uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny  spożywania gorącego posiłku | Pracownik socjalny, instruktor terapii zajęciowej pracowni kulinarnej | 40 | Od I do XII  5 razy w tygodniu | Nie dotyczy | Uczestnicy mają możliwość spożywania gorącego posiłku, zamawianego w Spółdzielni Socjalnej „Integracja” Znają jadłospis na każdy dzień. Nakrywają do stołu, pomagają w roznoszeniu zamówionego posiłku. Sprzątają po obiedzie. |
| XII. | Inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia,  w tym  w warunkach pracy chronionej - aktywizacja zawodowa | Instruktor terapii zajęciowej, terapeuta | 30 | Od I do XII  1 raz w tygodniu/  1 godz. tyg. |  | Zajęcia grupowe i indywidualne; treningi praktyczne, zwiedzanie zakładów pracy |
| 1. | Terapia zajęciowa prowadzona w pracowniach treningowych:  pracownia komputerowo-biurowa  pracownia krawiecka  pracownia rękodzieła artystycznego  pracownia techniczno-ceramiczna | Instruktor terapii zajęciowej, Terapeuta, młodszy opiekun | 40 | Od I do XII 5 razy w tygodniu/  10 godz. tyg. | Instruktaż słowny oraz demonstrowanie czynności | Uczestnicy potrafią obsługiwać komputer, poprawnie korzystają ze sprzętów audiowizualnych, w bezpieczny sposób poruszają się  w przestrzeni internetowej, obsługują podstawowy sprzęt biurowy.  Uczestnicy potrafią dokonywać drobnych napraw odzieży, tj. cerować i zszywać rozdartą odzież, przyszywać guziki. Szyć ręcznie lub maszynowo poznanymi ściegami. Zapoznają się z różnymi technikami ozdabiania materiałów haftem oraz uczą się wyszywać na kanwach  z nadrukiem.  Uczestnicy wykonują prace manualne różnymi technikami plastycznymi, wykonują ozdobne przedmioty sztuki użytkowej, układają kompozycje, wykonują okolicznościowe kartki, upominki, sezonowe dekoracje.  Uczestnicy potrafią korzystać z podstawowych narzędzi, wykonują prace z zakresu sztuki użytkowej, artykuły dekoracyjne, upominki, wykonują odlewy gipsowe, kształtują glinę do końcowego wyrobu ceramicznego. |
| XIII. | Usługi transportowe – samochodami PSOUU Koło w Wyszkowie, transportem podnajętym oraz niewielka pomoc w dowozie gmin ościennych | Kierownik PŚDS | Wg. potrzeb  24 | Od I do XII  5 razy w tygodniu | Nie dotyczy | Uczestnicy dojeżdżają z domu do placówki PŚDS oraz z placówki do domu. |
| XIV. | Szkolenie kadry | Kierownik PŚDS | Pracownicy PŚDŚ - 11 | Minimum 2 razy w roku | Szkolenia: zewnętrzne, wewnętrzne | Pracownicy podnoszą swoje kwalifikacje, doskonalą i nabywają nowe umiejętności w zakresie organizacji pracy oraz pracy z osobą niepełnosprawną. |
| XV. | Spotkania ZWA | Kierownik PŚDS | Pracownicy PŚDŚ - 11 | Od I do XII  w zależności od potrzeb | Spotkania grupowe | Pracownicy sporządzają indywidualne plany postępowania wspierająco-aktywizującego, oceny realizacji IPPWA, planują organizację zajęć, omawiają bieżące sytuacje uczestników placówki. |
| XVI. | Współpraca ŚDS z innymi instytucjami - inne organizacje pozarządowe, ośrodki pomocy społecznej powiatu wyszkowskiego, PCPR w Wyszkowie, PUP w Wyszkowie, poradnia zdrowia psychicznego i inne zakłady opieki zdrowotnej, samorządy, szkoły, kościoły  i związki wyznaniowe, ośrodki kultury i organizacje kulturalno-rozrywkowe, placówki oświatowe, inne jednostki świadczące usługi dla osób z niepełnosprawnościami, inne osoby lub podmioty działające na rzecz integracji społecznej | Terapeuta, instruktor terapii zajęciowej, młodszy opiekun, pedagog, pracownik socjalny, fizjoterapeuta kierownik | 40 | Od I do XII  w zależności od potrzeb | Nie dotyczy | Utworzenie kręgu przyjaznego osobom z niepełnosprawnościami, tworzenie miejsc dostępnych dla aktywności uczestników, poszerzenie sieci kontaktów oraz identyfikacja  i zaspokojenie potrzeb uczestników  i ich rodzin. Zawarcie nowych kontaktów, wyedukowanie partnerów społecznych, zbudowanie długoterminowych relacji z nimi; wspólne organizowanie wydarzeń  i aktywności, |
| XVII. | Zajęcia klubowe –jeden raz w tygodniu/1 osoba; 4 godziny | Instruktor terapii zajęciowej, terapeuta, pedagog, psycholog, młodszy opiekun, fizjoterapeuta | Wg. potrzeb | 5 razy w tygodniu/  20 godz. tyg./ w zależności od potrzeb | Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | "Klubowicz" nie będzie objęty indywidualnym planem postępowania wspierająco-aktywizującego i nie będzie podlegać ocenie efektów prowadzonej terapii. Zajęcia ułatwią osobom oczekującym adaptację w nowym środowisku  a byłym uczestnikom stworzą szansę na podtrzymywanie kontaktów. |
| XVIII. | Organizowanie imprez, spotkań okolicznościowych \* | Instruktor terapii zajęciowej, terapeuta, pedagog, psycholog, młodszy opiekun, fizjoterapeuta,  kierownik | 40 | Od I do XII  w zależności od potrzeb | Spotkania grupowe | Uczestnicy wezmą udział w: wystawach malarstwa, balu karnawałowym, wyjściach do kina, kiermaszu Wielkanocnym, spotkaniu wielkanocnym, wycieczkach, obchodach Dnia Godności OzNI, spotkaniach z dietetykiem, rozgrywkach kręgli fińskich oraz Turnieju Bocce, Tenisie stołowym, występach artystycznych, jarmarku Bożonarodzeniowym. |
| XIX. | Kierunki dalszego rozwoju lub inne fakultatywne usługi – realizacja programów autorskich: „Recepta na zdrowie” oraz  „Time for English” | Instruktor terapii zajęciowej, terapeuta, pedagog, psycholog, młodszy opiekun, fizjoterapeuta,  kierownik | 40 | Od I do XII  w zależności od potrzeb | Rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż | Podniesienie świadomości zdrowotnej uczestników.  Uczestnicy nauczą się podstawowych zwrotów języka angielskiego. |

**\*** jeśli jest dołączony harmonogram jako załącznik do planu - nie trzeba uzupełniać pól w tabeli

**Załączniki do planu pracy:**

**Załącznik nr 1 - Harmonogram zajęć w tygodniu** (w podziale na grupy lub uczestników biorąc pod uwagę typ domu);

zajęcia, które będą prowadzone rzadziej niż raz w tygodniu proszę wykazać poza harmonogramem - w formie opisu  
ze wskazaniem rodzaju i wymiaru/częstotliwości;

**Załącznik nr 2 - Harmonogram planowanych imprez, spotkań okolicznościowych**