



DZIENNY DOM POBYTU
„Aktywny Senior”

HARMONOGRAM DZIAŁALNOŚCI

Domu Dziennego Pobytu „Aktywny Senior” w Płońsku

WRZESIEŃ 2026

Godziny funkcjonowania DDP: 08:00–16:00 • Odbiór uczestników: 15:00–16:00



„Każdy dzień ma znaczenie. Każda aktywność ma swój cel.”



mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Stały rytm dnia

Harmonogram obowiązuje od poniedziałku do piątku. W godzinach bloków terapeutycznych część zajęć odbywa się równolegle – w grupie oraz indywidualnie ze specjalistami.

GODZINA	STAŁY ELEMENT DNIA
08:00–09:00	Przyjazd uczestników i adaptacja do dnia
09:00–09:30	Krąg powitalny
09:30–10:00	Drugie śniadanie
10:00–10:30	Gimnastyka poranna
10:30–12:30	Przedpołudniowy blok terapii i aktywizacji
12:30–13:15	Obiad
13:15–13:45	Odpooczynek poobiedni
13:45–14:30	Popołudniowy blok terapii i aktywizacji
14:30–15:00	Podwieczorek
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne i sukcesywny odbiór uczestników

Oznaczenia formy zajęć: grupowa • indywidualna • mała grupa • forma mieszana



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Organizacja pracy specjalistów – wrzesień 2026

SPECJALISTA / FORMA	TERMIN	ZAKRES DZIAŁAŃ
Rehabilitant	poniedziałek–czwartek, 10:00–12:30	gimnastyka grupowa, profilaktyka upadków, ćwiczenia równowagi i rehabilitacja indywidualna
Logopeda	4, 11, 15, 18, 22, 25 i 29 września, 09:00–14:30	terapia komunikacji, rozumienia mowy, nazywania, artykulacji i konsultacje indywidualne
Terapeuta zajęciowy	wtorki i piątki	arteterapia, prace manualne, trening czynności dnia codziennego, warsztaty kulinarne prowadzone wspólnie z opiekunami oraz reminiscencja
Psycholog	środy: 2, 9, 23 i 30 września oraz piątki: 4, 11, 18 i 25 września, 10:00–14:30 (przerwa obiadowa 12:30–13:00); 16 września – bez zajęć z psychologiem	obserwacja funkcjonowania, trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające, zajęcia grupowe oraz konsultacje indywidualne
Grupy wsparcia	14 i 21 września, 15:00–17:00	wsparcie dla członków rodzin i opiekunów uczestników
Instruktorzy zajęć/ opiekunowie	Poniedziałek – Piątek	koordynacja codziennego funkcjonowania domu, realizacja planu terapeutycznego, opieka nad uczestnikami w tym opieka i nadzór opiekuna medycznego

Główne nurty aktywizacji w miesiącu: hortiterapia i ogródek terapeutyczny, warsztaty kulinarne, muzykoterapia, taniec i śpiew, trening pamięci i orientacji, terapia reminiscencyjna, arteterapia oraz trening samodzielności.



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Wtorek
01.09.2026

TEMAT DNIA: Dobry początek miesiąca

Cele: integracja; orientacja; poczucie bezpieczeństwa; pamięć bieżąca

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Trening orientacji i pamięci bieżącej	grupowa	Terapeuta zajęciowy
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Kalendarz wrześniowy – wspólne planowanie miesiąca	grupowa	Terapeuta zajęciowy
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Środa
02.09.2026

TEMAT DNIA: Nasze domowe codzienności
Cele: sprawność; sensoryka; współpraca

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Trening współpracy: Zabawa z chustą, gra zespołowa, piłka, balon	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Muzykoterapia, taniec w kręgu i wspólny śpiew	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Czwartek
03.09.2026

TEMAT DNIA: Sprawne ciało i samodzielność
Cele: równowaga; koordynacja; samoobstuga; planowanie

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Trening czynności dnia codziennego i bezpiecznego poruszania się, trening uważności	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Muzykoterapia relaksacyjna i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Piątek
04.09.2026

TEMAT DNIA: Słowo, smak i wspomnienia

Cele: komunikacja; pamięć autobiograficzna; motoryka mała; integracja

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:00–12:30	Terapia logopedyczna: ćwiczenia komunikacji, nazywania, rozumienia mowy i artykulacji	indywidualna / mała grupa	Logopeda
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka poranna: ćwiczenia rozciągające, oddechowe i aktywizujące	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–12:30	Warsztaty kulinarne: sezonowe pasty i bezpieczne czynności kuchenne	grupowa	Terapeuta zajęciowy / opiekunowie
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Terapia reminiscencyjna – smaki i zapachy rodzinnego domu	grupowa	Terapeuta zajęciowy/ opiekunowie
13:45–14:30	Logopedyczny trening komunikacji funkcjonalnej	indywidualna / mała grupa	Logopeda
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Poniedziałek
07.09.2026

TEMAT DNIA: Muzyka budzi pamięć
Cele: pamięć; emocje; rytm; integracja

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Muzykoterapia aktywna: rytm, instrumenty i znane melodie	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Śpiew grupowy i rozmowa o ulubionych piosenkach	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Wtorek
08.09.2026

TEMAT DNIA: Kolory późnego lata

Cele: kreatywność; motoryka mała; koncentracja; sprawność

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Arteterapia funkcjonalna – kompozycje z liści i papieru	grupowa	Terapeuta zajęciowy/ opiekunowie
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Trening motoryki małej i ćwiczenia dłoni	grupowa	Terapeuta zajęciowy/ opiekunowie
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Środa
09.09.2026

TEMAT DNIA: Ogród pełen zapachów
Cele: hortiterapia; sensoryka; orientacja; współpraca

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Ogródek terapeutyczny: porządkowanie rabat i obserwacja zmian	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
10:00–12:30	Zajęcia z psychologiem: trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające oraz obserwacja funkcjonowania uczestników	grupowa / indywidualna	Psycholog
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Zajęcia sensoryczne – zapachy ziół, faktury i kolory	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
13:00–14:30	Zajęcia z psychologiem: trening rozpoznawania emocji, wsparcie psychologiczne i konsultacje indywidualne	grupowa / indywidualna	Psycholog
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

MCPS

„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Czwartek
10.09.2026

TEMAT DNIA: Bezpieczny ruch każdego dnia

Cele: profilaktyka upadków; równowaga; orientacja; samodzielność

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Trening równowagi i bezpiecznego przemieszczania się, gry zespołowe	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Biblioterapia – temat bezpieczeństwa – dyskusja	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Piątek
11.09.2026

TEMAT DNIA: Rozmowa, rytm i relacje
Cele: komunikacja; mowa; integracja; aktywizacja

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:00–12:30	Terapia logopedyczna: ćwiczenia komunikacji, nazywania, rozumienia mowy i artykulacji	indywidualna / mała grupa	Logopeda
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka poranna: ćwiczenia rozciągające, oddechowe i aktywizujące	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–12:30	Warsztaty kulinarne: prosta sałatka owocowa i trening sekwencji	grupowa	Terapeuta zajęciowy / opiekunowie
10:00–12:30	Zajęcia z psychologiem: trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające oraz obserwacja funkcjonowania uczestników	grupowa / indywidualna	Psycholog
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Taniec w kręgu i śpiew znanych piosenek	grupowa	Terapeuta zajęciowy
13:45–14:30	Logopedyczny trening komunikacji funkcjonalnej	indywidualna / mała grupa	Logopeda
13:00–14:30	Zajęcia z psychologiem: trening rozpoznawania emocji, wsparcie psychologiczne i konsultacje indywidualne	grupowa / indywidualna	Psycholog
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Poniedziałek
14.09.2026

TEMAT DNIA: Spokojny umysł i dobre emocje
Cele: dobrostan; relaksacja; komunikacja; wsparcie rodzin

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Trening rozpoznawania emocji i rozmowa wspierająca, czym są emocje – dowolna forma obrazu	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Muzykoterapia relaksacyjna i oddech przeponowy	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny
15:00–17:00	Grupa wsparcia dla członków rodzin i opiekunów uczestników	grupowa	Psycholog

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze dla organizacji pozarządowych



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Wtorek
15.09.2026

TEMAT DNIA: Słowa i dłonie pracują razem
Cele: komunikacja; motoryka mała; pamięć; kreatywność

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:00–12:30	Terapia logopedyczna: ćwiczenia komunikacji, nazywania, rozumienia mowy i artykulacji	indywidualna / mała grupa	Logopeda
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Terapia zajęciowa: jesienne dekoracje z materiałów naturalnych	grupowa	Terapeuta zajęciowy/opiekunowie
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Logopedyczne gry słowne i trening nazywania	grupowa	Terapeuta zajęciowy/ opiekunowie
13:45–14:30	Logopedyczny trening komunikacji funkcjonalnej	indywidualna / mała grupa	Logopeda
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Środa
16.09.2026

TEMAT DNIA: Pamięć, emocje i bezpieczeństwo
Cele: funkcje poznawcze; dobrostan psychiczny; orientacja; ruch

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Trening pamięci, orientacji i uwagi – zajęcia wspierające – dowolna metoda terapeutyczna	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:00–12:30	Zajęcia z psychologiem: trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające oraz obserwacja funkcjonowania uczestników	grupowa / indywidualna	Psycholog
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:00–14:30	Zajęcia z psychologiem: trening rozpoznawania emocji, wsparcie psychologiczne i konsultacje indywidualne	grupowa / indywidualna	Psycholog
13:45–14:30	Relaksacja kierowana i rozmowy wspierające	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Czwartek
17.09.2026

TEMAT DNIA: Zielona terapia

Cele: hortiterapia; sprawność; sensoryka; odpowiedzialność

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Hortiterapia: przesadzanie ziół i prace w ogródku terapeutycznym	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Album roślin – praca manualna i trening pamięci	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Piątek
18.09.2026

TEMAT DNIA: Smaki jesieni i dobra komunikacja
Cele: komunikacja; samodzielność; pamięć; integracja

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:00–12:30	Terapia logopedyczna: ćwiczenia komunikacji, nazywania, rozumienia mowy i artykulacji	indywidualna / mała grupa	Logopeda
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka poranna: ćwiczenia rozciągające, oddechowe i aktywizujące	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–12:30	Warsztaty kulinarne: zdrowa przekąska z jabłek	grupowa	Terapeuta zajęciowy / opiekunowie
10:00–12:30	Zajęcia z psychologiem: trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające oraz obserwacja funkcjonowania uczestników	grupowa / indywidualna	Psycholog
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Śpiew i taniec – aktywizacja społeczna i ruchowa	grupowa	Terapeuta zajęciowy
13:45–14:30	Logopedyczny trening komunikacji funkcjonalnej	indywidualna / mała grupa	Logopeda
13:00–14:30	Zajęcia z psychologiem: trening rozpoznawania emocji, wsparcie psychologiczne i konsultacje indywidualne	grupowa / indywidualna	Psycholog
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Poniedziałek
21.09.2026

TEMAT DNIA: Ruch, rytm i energia
Cele: sprawność; koordynacja; nastrój; integracja

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Muzykoterapia aktywna z ćwiczeniami rytmicznymi,	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Taniec na siedząco i ćwiczenia naprzemienne	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny
15:00–17:00	Grupa wsparcia dla członków rodzin i opiekunów uczestników	grupowa	Psycholog

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Wtorek
22.09.2026

TEMAT DNIA: Słowo i obraz

Cele: komunikacja; uwaga; pamięć; ekspresja

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:00–12:30	Terapia logopedyczna: ćwiczenia komunikacji, nazywania, rozumienia mowy i artykulacji	indywidualna / mała grupa	Logopeda
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Terapia zajęciowa: obrazkowe historie i układanie sekwencji	grupowa	Terapeuta zajęciowy
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Trening komunikacji funkcjonalnej i ćwiczenia językowe,	grupowa	Terapeuta zajęciowy
13:45–14:30	Logopedyczny trening komunikacji funkcjonalnej	indywidualna / mała grupa	Logopeda
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

MCPS

„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Środa
23.09.2026

TEMAT DNIA: Dary ogrodu

Cele: hortiterapia; sensoryka; planowanie; współpraca

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Zbiory z ogródka terapeutycznego i segregowanie roślin	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
10:00–12:30	Zajęcia z psychologiem: trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające oraz obserwacja funkcjonowania uczestników	grupowa / indywidualna	Psycholog
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Kompozycje zapachowe z ziół i rozmowa reminiscencyjna	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
13:00–14:30	Zajęcia z psychologiem: trening rozpoznawania emocji, wsparcie psychologiczne i konsultacje indywidualne	grupowa / indywidualna	Psycholog
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Czwartek
24.09.2026

TEMAT DNIA: Codzienna samodzielność
Cele: ADL; planowanie; sprawność; poczucie sprawczości

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Ergoterapia: bezpieczne czynności domowe i porządkowanie	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Trening pamięci proceduralnej i gry zadaniowe	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Piątek
25.09.2026

TEMAT DNIA: Kuchnia pełna wspomnień

Cele: komunikacja; pamięć autobiograficzna; samodzielność; integracja

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:00–12:30	Terapia logopedyczna: ćwiczenia komunikacji, nazywania, rozumienia mowy i artykulacji	indywidualna / mała grupa	Logopeda
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka poranna: ćwiczenia rozciągające, oddechowe i aktywizujące	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–12:30	Trening orientacji, skojarzenia, Arteterapia	grupowa	Terapeuta zajęciowy / opiekunowie
10:00–12:30	Zajęcia z psychologiem: trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające oraz obserwacja funkcjonowania uczestników	grupowa / indywidualna	Psycholog
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Terapia reminiscencyjna – rodzinne przepisy i tradycje	grupowa	Terapeuta zajęciowy
13:45–14:30	Logopedyczny trening komunikacji funkcjonalnej	indywidualna / mała grupa	Logopeda
13:00–14:30	Zajęcia z psychologiem: trening rozpoznawania emocji, wsparcie psychologiczne i konsultacje indywidualne	grupowa / indywidualna	Psycholog
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze dla organizacji
pozarządowych

MCPS

„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Poniedziałek
28.09.2026

TEMAT DNIA: Razem łatwiej

Cele: relacje; emocje; integracja; wsparcie opiekunów

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Trening współpracy i komunikacji w grupie, podział w pary, wspólne tworzenie wyrazu terapeutycznego	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Muzykoterapia relaksacyjna i wspólne śpiewanie	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Wtorek
29.09.2026

TEMAT DNIA: Głos, słowo i twórczość
Cele: komunikacja; artykulacja; kreatywność; motoryka mała

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:00–12:30	Terapia logopedyczna: ćwiczenia komunikacji, nazywania, rozumienia mowy i artykulacji	indywidualna / mała grupa	Logopeda
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Terapia zajęciowa: jesienne kartki i praca manualna	grupowa	Terapeuta zajęciowy
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Filmoterapia – temat natura	grupowa	Terapeuta zajęciowy
13:45–14:30	Logopedyczny trening komunikacji funkcjonalnej	indywidualna / mała grupa	Logopeda
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia



„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

Środa
30.09.2026

TEMAT DNIA: Podsumowanie września
Cele: pamięć; orientacja; poczucie sukcesu; relacje

GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ / DZIAŁANIA	FORMA	PROWADZĄCY
08:00–09:00	Przyjazd uczestników, spokojna adaptacja do dnia, rozmowy i obserwacja samopoczucia	indywidualna	Opiekunowie
09:00–09:30	Krąg powitalny: orientacja w czasie i miejscu, omówienie planu dnia i pogody	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
09:30–10:00	Drugie śniadanie i trening samodzielności przy posiłku	grupowa	Opiekunowie
10:00–10:30	Gimnastyka ogólnousprawniająca, rozciąganie i ćwiczenia oddechowe	grupowa	Rehabilitant
10:30–12:30	Album wspomnień: najważniejsze wydarzenia miesiąca – przypomnienie	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
10:30–11:15	Ćwiczenia równowagi, koordynacji i profilaktyka upadków	grupowa	Rehabilitant
11:15–12:30	Rehabilitacja funkcjonalna zgodnie z indywidualnymi potrzebami uczestników	indywidualna	Rehabilitant
10:00–12:30	Zajęcia z psychologiem: trening funkcji poznawczych, orientacji i uwagi, rozmowy wspierające oraz obserwacja funkcjonowania uczestników	grupowa / indywidualna	Psycholog
12:30–13:15	Obiad i trening samodzielności w czynnościach dnia codziennego	grupowa	Opiekunowie
13:15–13:45	Odpoczynek poobiedni, wyciszenie i spokojna muzyka	indywidualna / grupowa	Opiekunowie
13:45–14:30	Ogródek terapeutyczny – podsumowanie prac i plan na październik	grupowa	Instruktor zajęć / opiekun
13:00–14:30	Zajęcia z psychologiem: trening rozpoznawania emocji, wsparcie psychologiczne i konsultacje indywidualne	grupowa / indywidualna	Psycholog
14:30–15:00	Podwieczorek	grupowa	Opiekunowie
15:00–16:00	Zajęcia indywidualne, gry stolikowe, rozmowy, konsultacje z opiekunem medycznym i sukcesywny odbiór uczestników	indywidualna	Instruktor zajęć / opiekunowie / opiekun medyczny

■ Logopeda ■ Rehabilitant ■ Psycholog ■ Terapeuta zajęciowy ■ Pozostałe zajęcia

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze dla organizacji
pozarządowych

MCPS

„Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”