

**PLAN DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W GLIWICACH ROK 2024**

TRENING KULINARNY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Nauka przygotowywania potraw – zup, drugiego dania, dań jednogarnkowych, kanapek. Nauka przygotowania ciepłych i zimnych napoi, nauka higieny pracy podczas przygotowania posiłków, nauka kulturalnego zachowania się przy stole, nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami, nauka odpowiedniej dekoracji stołu i potraw, nauka serwowania potraw, nabywanie umiejętności związanych z przygotowaniem potraw na specjalne okazje - Boże Narodzenie, Wielkanoc - nauka gotowania dań podtrzymujących tradycje świąteczne. Nauka promująca zdrowy styl odżywiania - dobór diety do poszczególnych schorzeń (dieta dla osób zagrożonych nowotworem, antycholesterolowa, dla osób z podniesionym poziomem cukru we krwi). Edukacja związana z odpowiednim przetwarzaniem i przechowywaniem żywności. Nauka wydobycia z owoców i warzyw jak największej ilości witamin. Trening przygotowywania ciast, ciasteczek, przygotowanie powideł, dżemów i kompotów. Treningi służą także nabywaniu i utrwalaniu znajomości savoir-vivre'u - obowiązki gospodarza, przywileje gości. Uczestnicy zajęć nabywają umiejętność samodzielnego obsługiwanie drobnego sprzętu AGD. Skupiamy się na charakterystycznych potrawach-żurek po krakowsku, barszcz czerwony po krakowsku, oraz potrawy z ziemniaków i kapusty na różne sposoby. Trening kulinarny odbywa się w pracowni kulinarnej, uczestnicy podzieleni są na małe grupy, tak, aby każdy miał okazję do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. W ramach promowania zdrowego odżywiania, będziemy przypominać o prostych potrawach, których podstawą są kasze - jaglana, gryczana, jęczmienna połączone z warzywami o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Z powodu powiększającej się liczby uczestników zagrożonych miażdżycą, cukrzycą, nadciśnieniem, zwracamy też uwagę na zmniejszenie ilości spożywanego cukru i soli w potrawach. Zapoznujemy z ziołami i całym bogactwem naturalnych smaków, promujemy jedzenie żywności niskoprzetworzonej.</p>
METODY	<p>Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • instrukcja, • demonstracja, • wielokrotne powtarzanie czynności, • utrwalanie czynności, • wielokrotnie wdrażana metoda praktycznego działania.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnicy potrafią korzystać z przepisów kulinarnych, samodzielnie lub z pomocą terapeuty przygotowują posiłki -kanapki ,zupy, dania jednogarnkowe, drugie dania-w zależności od indywidualnych możliwości poszczególnych osób. Potrafią dobrać odpowiednią dietę, układać jadłospis, wybierać odpowiednie produkty. Nie mają problemu z posługiwaniem się sztućcami, potrafią zmywać, sprzątać po posiłkach, zadbać o czystość pomieszczeń w których posiłki były przygotowane. Są zaznajomieni ze sposobami przechowywania żywności. Pielęgnują tradycje świąteczne poprzez przygotowanie tradycyjnych potraw. Uczestnicy potrafią stosować zioła do odpowiednich potraw, potrafią także rozpoznać kwiaty jadalne.</p>
TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamin ośrodka – omawianie najistotniejszych zasad • Trening komunikacji • Moje relacje z drugim człowiekiem • Święta Wielkanocne - Jak się przygotować? • Zasady w moim domu • Przyjaźń • O miłości - moje uczucia do drugiej osoby. • Czynności, w których lubię pomagać • Sytuacje, w których czuję radość. • Złość – sytuacje, w których się złościę • Co mi sprawia radość? - Trening uważnego słuchania • Kiedy czuję strach? • Relacje z bliskimi • Zaufanie • Czy potrafię słuchać innych? - Ćwiczenia • Wakacje. Zasady bezpieczeństwa • Moje granice • Ćwiczenie umiejętności mówienia komplementów. • Odpowiedzialność

	<ul style="list-style-type: none"> • Sytuacje z życia - scenki • Szacunek. Czy potrafię szanować siebie i innych? • Sytuacje, w których jest mi smutno • Jak przestrzegam zasad grzeczności? • Święta Bożego Narodzenia – Jak się przygotować? • Zachowanie w miejscach publicznych • Pojęcie stresu i jak sobie z nim radzić. <p>W zależności od potrzeb i samopoczucia i sytuacji panującej w ośrodku, uczestnicy będą mieć możliwość wyboru tematu, o którym chcą porozmawiać.</p> <p>Na zakończenie zajęć każdy uczestnik oceni terapeutę, za to, jak zostały przeprowadzone zajęcia i co się podobało, co najbardziej zapamiętał z zajęć.</p> <p>Podczas zajęć będą prowadzone scenki sytuacyjne</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka, • dyskusja, • scenki sytuacyjne, • nauka poprzez doświadczenie sytuacji • instruktaż, • ćwiczenia,
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi pracować w grupie, nawiązać i podtrzymać rozmowę, samodzielnie podjąć decyzję, aktywnie słuchać, mówić o swoich emocjach, zarządzać własnymi emocjami, uczy się być asertywnym, odpornym na stres, w odpowiedni sposób stara się reagować na krytykę i pochwałę, uczy się przestrzegać i stosować do zasad funkcjonowania w grupie, w ośrodku, potrafi się przedstawić jak się nazywa skąd pochodzi, gdzie mieszka, czym się interesuje. Uczy się w jaki sposób należy się</p>
TRENING BUDŻETOWY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Nauka planowania zakupów względem posiadanych środków, miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków. Nabycie umiejętności sporządzania listy zakupów, wartościowania potrzeb, zapisywania swoich wydatków, dzielenia sumy na każdy dzień, tygodnie . Planowanie zakupów na weekend.. Nauka sposobów jak nie ulegać chwytom reklamowym. Nauka korzystania z bankomatu. Nabycie umiejętności oszczędzania środków finansowych, uzyskania informacji na temat posiadania konta w banku; bezpiecznego przechowywania pieniędzy. Nabycie umiejętności samodzielnego realizowania opłat. Uświadomienie możliwości kradzieży, sposoby zabezpieczenia przed zagrożeniem, szczególnie w miejscach zaludnionych.</p>
METODY	<p>Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Dzięki treningowi uczestnicy samodzielnie robią zakupy, planują miesięczne wydatki, potrafią ustrzec się przed kradzieżą, mają możliwość założenia konta w banku. Umieją też samodzielnie uzyskiwać faktury w sklepie.</p>
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Realizowany w świetlicy, pracowni, miejscach związanych z tematem zajęć np. kino, teatr, park. W celu rozwijania zainteresowań sportowych, muzycznych, filmowych i innych oraz spędzania aktywnie czasu w domu, uczestnicy korzystać będą z proponowanych zajęć: sportowych, w tym udział w zawodach sportowych wewnętrznych i zewnętrznych, spacerach.</p> <p>Gry towarzyskie, w tym gry planszowe, puzzle. Słuchanie ulubionej muzyki, konkursy karaoke, śpiew, taniec, słuchanie audycji radiowych. Udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjazdy do kina, muzeum itp. Czytanie książek i słuchanie audiobook'ów. Rozwijanie zainteresowań, w tym opieka nad roślinami doniczkowymi, akwarystyka, szydełkowanie, robienie na drutach, malowanie, oglądanie telewizji. Organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych.</p>
METODY	<p>Zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, słuchanie audycji, gry planszowe, zajęcia tematyczne.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH	

EFEKTÓW	Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką. Potrafią wyrażać uczucia i emocje, identyfikować się z postacią odgrywaną, opanowują na pamięć swoje role. Przygotowują wspólnie z terapeutą ciekawe rozwiązania dekoracyjne, nie mają barier przed publicznym występowaniem. Relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzje dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie. Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Bezpieczna obsługa sprzętu AGD: radia, czajnika, mikrofalówki, pralki, piekarnika, obsługa telefonu i robienia zdjęć Konserwowanie maszyny do szycia, Mycie i pielęgnacja żelazka Bezpieczna obsługa żelazka Prace porządkowe w pracowniach Podlewanie kwiatków
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • instruktaż • ćwiczenia • rozmowa
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik ma świadomość dbania o sprzęt AGD Potrafi korzystać z żelazka pod kontrolą terapeuty Potrafi porządkować swoje stanowisko pracy po zakończeniu zajęć Potrafi odbierać połączenia telefoniczne, zadzwonić do najbliższej osoby, zrobić zdjęcie lub wysłać na inny nr telefonu, korzystać z portali społecznościowych. Potrafi podlewać kwiaty
TRENING HIGIENICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Nauka w zakresie higieny i pielęgnacji jamy ustnej, dbania o włosy, pielęgnacji dłoni i paznokci, pielęgnacji stóp, odpowiedniego mycia rąk i poszczególnych części ciała. Nauka posługiwania się środkami higieny osobistej. Edukacja na temat chorób skórnych. Nauka dbania o higienę intymną. Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny. Kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku.
METODY	Trening praktyczny. Praca ciągła. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Pogadanki indywidualne i grupowe.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzystać z przyborów toaletowych, kosmetyków, myć ręce po skorzystaniu z toalety pamiętając o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności życia codziennym.
GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Spacer godzinny • Ćwiczenia oddechowe • Ćwiczenia równoważne • Gry i zabawy z użyciem piłek • Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych • Ćwiczenia czynno-bierne • Ćwiczenia na cykloergometrach i bieżni • Ćwiczenia Tai -Chi • Ćwiczenia z użyciem programów do ćwiczeń, • Biofeedback z użyciem konsoli i gier ruchowych
METODY	Użycie kijów do nordicwaleking, spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki – utrzymywanie na pewnej wysokości, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia na linach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych

	<p>torach, gra w kosza, w piłkę nożną, ćwiczenia koordynacyjne, wzmacniające, tworzenie skomplikowanych torów przeszkód, różne ćwiczenia z wykorzystaniem ciężarów zewnętrznych i wykorzystywanie ciężaru własnego ciała, ćwiczenia przy muzyce, ćwiczenia z użyciem lustra ekranu z sensorem ruchu, przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym w celu zwiększenia zakresu ruchomości stawów.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk, poprawa krążenia, zwiększenie ruchomości stawów kręgosłupa, przeciwdziałanie powstawania chorób cywilizacyjnych, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych, poprawa zakresu ruchomości w stawach, sprawności fizycznej. Ogólna popraw jakości życia.</p>
<p>RELAKSACJA <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muzyka relaksacyjna antystresowa • Muzyka klasyczna uspokajająca • Bajka relaksacyjna • Muzyka skrzypcowa • Muzyka romantyczna • Ćwiczenie koncentracji słuchowej • Muzyka relaksacyjna Kenny G • Muzyka relaksacyjna pełna ciepła i miłości • Wizualizacje - Bezpieczne miejsce • Muzyka relaksacyjna Norah Jones • Muzyka aniołów • Wizualizacje – Jezioro spokoju • Wyciszająca muzyka relaksacyjna • Delikatna muzyka uspokajająca <p>Treningi relaksacyjne jako forma terapii (autoterapii) stosowanej służące wyciszeniu, uspokojeniu, redukowaniu stresu, lęku, bólu, poprawiające nastrój.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • opowiadanie • muzyka relaksacyjna • wizualizacje • ćwiczenia oddechowe, • trening autogenny Schultza, • relaksacja Jacobsona, • tematyczne ćwiczenia wyobraźni,
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi się położyć zamknąć oczy, rozluźnić, uspokoić, odprężyć. Uczy się nazywać odczucia, które mu towarzyszyły podczas relaksowania się. Nie przeszkadza innymi i dostosowuje się do panujących zasad podczas relaksacji. Potrafi rozpoznać, usłyszane dźwięki, jakie dźwięki są przyjemne i dają ukojenie, co pozwoliło odpocząć.</p> <p>Poznaje różne sposoby relaksowania się. Poznaje różne utwory i autorów muzyki relaksacyjnej. Uczy się rozróżnić melodie. Uczestnik mówi o swoich odczuciach, jakie towarzyszyły mu podczas relaksacji.</p>
<p>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb-diagnostyczne badania psychologiczne, rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania, • rozmowy indywidualne, • społeczność, psychozabawy. • prelekcje z lekarzem psychiatrą, zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego ,poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów, praca nad wglądem, lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu, trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby.
ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage, • przedstawienie za pomocą środków plastycznych „plastycznych „ Pierwszy krok w chmurach ”, „ Miasto w chmurach ”, „ Chmurkowe marzenia ”, „ Deszczowa chmura ” • wykonanie woreczków -przyklejanie motywów z serwetek, decoupage na tkaninie, • ozdabianie metalowych puszek oraz serc z masy papierowej techniką decoupage, • sianie nasion kwiatów i ziół , • malowanie „ Kolorowe niebo ”, letnie motywy (maki, wiosenna łąka i jej mieszkańcy) dowolną techniką, • wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami, • przygotowanie ozdób wielkanocnych, stroików, kurek, ptaszków, jajek -ozdabianie motywami z serwetek i papieru ryżowego, • wykonanie wianków ozdabianych darami natury , • wykonanie frotazu z liści malowany akwarelą, • malowanie pod folią, malowanie kartonikiem, • robienie i ozdabianie biżuterii techniką decoupage – motywami z serwetek (bransoletek, kolczyków, wisiorków), • szycie ręczne ciasteczek ,serc, koników, kotków z kolorowego filcu, • wykonanie biżuterii z woskowanych sznurków techniką makramy, • wykonanie wiosennych kwiatów (maków, chabrów, róż, astrów, słoneczników) z bibuły karbowanej, • malowanie motywów roślinnych, ptaszków na drewnianych krążkach, • wykonanie magnesów, • ozdabianie drewnianych dekorów koników, reniferów, serwetników, • wykonanie mis, podkładek z papierowej wikliny (kótek), • przygotowanie dekoracji świątecznych, • wykonanie kolażu „Piękno tkwi w prostocie ”, „ Biała jak chmurka ”, „ Tydzień pięknych chmur ” , • dekorowanie pomieszczeń ,stołów wykonanymi pracami świątecznymi ,ubieranie choinki.
METODY	Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • rozwijanie zainteresowań i zdolności plastycznych, • rozwijanie wyobraźni, • zapoznanie z nowymi technikami, • rozbudzanie ekspresji twórczej, • rozwijanie sprawności manualnej, • wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych, • integracja w grupie.
ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Praca nad projektem. Szukanie pomysłu, który będzie interesujący i możliwy technicznie do wykonania w szkłe. Wstępny szkic – zanotowanie pomysłu Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów. • Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów. • Wybór szkła, dobór kolorystyczny, obrysowanie elementów szablonu na szkłe, numeracja. • Cięcie szkła.

	<ul style="list-style-type: none"> • Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem. • Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Sprawdzenie precyzji szlif. Ewentualne korekty na szlifierce. • Staranne odtłuszczenie szkieł. Oklejanie folią miedzianą. Wygładzenie folii agatowym gładzikiem. • Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną. • Ewentualne pokrycie szwu cynowego patyną. • Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu. • Wykonanie zawieszki. <p>Praca z uczestnikami niezdolnymi do samodzielnej realizacji zadania w pełnym zakresie. (Dotyczy uczestników typu A i typu B)</p> <p>Uczestnicy wykonują tylko niektóre etapy zadania. Przykładowo szkicują projekt nie rozrysowując go w formie szablonu. Samodzielnie wybierają szkła. Oszlifowane już szkło oklejają folią miedzianą. Zlutowane szkło pokrywają patyną. Myją, czyszczą, polerują gotowy witraż. Założenie jest takie, by każdy, na miarę swoich możliwości, maksymalnie uczestniczył przy powstawaniu witraża, by miał świadomość swojego udziału i zadowolenie ze wspólnej pracy i końcowego efektu.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy pręcej przełamują opory przed nową, trudną z pozoru techniką. Omawianie warsztatu witrażownika, poznawanie pracowni – używanych urządzeń (np. szlifierki, lutownicy), narzędzi (np. noży do szkła, nożyc do szablonów), materiałów, kolejnych stanowisk (cięcie szkła, szlifowanie, lutowanie), rozmowa o zasadach pracy i bezpieczeństwa. • Część praktyczna. Praca indywidualna. Każdy uczestnik pracuje nad własnym witrażem swoim tempem. Pracuje tak długo, jak długo jest w stanie zachować skupienie i koncentrację na wykonywanych czynnościach. • Nie każdy uczestnik jest w stanie samodzielnie wykonać własny witraż od projektu do gotowego przedmiotu. Dlatego udział w zajęciach niektórych uczestników ogranicza się do wykonywania prostszych i bezpieczniejszych czynności. Np. oklejania wyszlifowanych szkieł taśmą miedzianą, wycinania kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkiełek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu ostatecznego- gotowego produktu- przez kogoś innego.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Usprawnienie. Nabycie większej umiejętności wykonywania precyzyjnych czynności manualnych. Podniesienie umiejętności koncentracji. Skupienie uwagi na wykonywaniu jednego, wieloetapowego zadania. Nabranie pewności siebie i wiary w swoje możliwości – podniesienie samooceny. Pozbycie się lęków przed trudnym zadaniem – właściwa, a nie zaniżona ocena własnych ograniczeń i możliwości.</p>
ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Część pierwsza – tematy ogólne realizowane w pracowni plastycznej. Zadania rozwijające wrażliwość i świadomości plastyczną i umiejętności manualne uczestników. Dostosowywane do poziomu i możliwości konkretnej grupy uczestników lub indywidualnie, do poziomu konkretnej osoby.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rysunek z natury. Szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu- wyjście w plener. • Czerni i biel- pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni pomoże w zrozumieniu podstawowych zasad kompozycji, pojęcia dynamiki i rytmu. • Koło – forma magiczna. Mandala. Rozmowa o kole. Znaczenie tej formy w przyrodzie, znaczenie symboliczne – w mitach, baśniach, znaczenie potoczne i metaforyczne. Np. spirala, planeta, wiatrak, kręgi na wodzie, zegar, tęczówka oka, atom, koło fortunny... Pojęcie mandali – uruchamianie wrażliwości i emocji. Wykorzystanie plastycznych środków wyrazu jako języka uniwersalnego dla “wyrażenia siebie”. Kolejny etap zajęć, to wspólna praca nad dużymi kołami – białym i czarnym. • Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszaną treść. Może to być realistyczne przedstawienie konkretnych treści, jak też przeniesienie na język plastyczny odczuć, wrażeń, emocji wywołanych przeczytanym tekstem literackim. • Sięgamy do historii malarstwa. Praca przebiegać będzie w kilku etapach. Uczestnicy zapoznają się z głównymi kierunkami w sztuce. Poznają twórców, ogólne założenia i

	<p>idee danego nurtu. Np. symbolizm, ekspresjonizm, kubizm, fowizm, koloryzm, op art, pop art, hiperrealizm... Kolejnym etapem będzie praca twórcza. Uczestnicy wykonają własną pracę plastyczną, opartą na założeniach danego kierunku.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collage. Łączenie różnych technik . Przekaz skrótem myślowym. Oszczędność środków wyrazu. Nauka przekazania maksymalnie dużej treści w sposób syntetyczny, skrótowy, metaforyczny. Świadomy wybór środków wyrazu. Tworzenie nowych wartości znaczeniowych, abstrakcyjne łączenie realnych form. Wprowadzenie pojęć: surrealizm, piktogram, komunikacja wizualna. • Zabawa w Kolory. Każdy uczestnik dopasowuje konkretny przedmiot, uczucie, pierwsze skojarzenie do pokazanego koloru. Próbuje uzasadnić swój wybór. • Wyjście w plener. Dwa możliwe warianty: rysunek ołówkiem – graficzne potraktowanie tematu, wąski zakres środków wyrazu – kreska i walor. Drugi wariant, to praca kolorem (pastele). Obie wersje tych zajęć uczą wnikliwego patrzenia, obserwacji, postrzegania otoczenia i rzeczy zwyczajnych inaczej. Pomagają rozwijać wrażliwość na piękno, często niedostrzegane w pozornie banalnym i nudnym otoczeniu. Jest to też świetne, czysto warsztatowe ćwiczenie oka. Nabywanie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania. • Kolor + czerń = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerwerki, jesienny las, bukiet kwiatów... Technika wymusza działanie kreską, punktem, bez plamy i waloru. Pomaga w zrozumieniu technik graficznych. Każę myśleć całą płaszczyzną formatu, bez postrzegania przedmiotowego. • Praca na dużym formacie. Zajęcia będą miały dwuetapowy przebieg. Praca zespołowa i indywidualna. W obu przypadkach uczestnicy dostaną do zagospodarowania bardzo duży format, np. 200 x150 cm. Zostanie określony temat przy dowolności doboru techniki. Pierwsze zajęcia będą odbywały się w kilkuosobowych zespołach. Kolejnym etap, to praca indywidualna. Każdy uczestnik będzie musiał samodzielnie zagospodarować, według własnego pomysłu, dużą płaszczyznę. Zadanie to wymaga zmiany sposobu myślenia, innego użycia narzędzia... • Dlaczego trawa nie musi być zielona, a słońce żółte. Zajęcia służące pozbyciu się stereotypów hamujących wyobraźnię i swobodne wyrażanie siebie środkami plastycznymi. • Praca nad kształtowaniem form przestrzennych. Lepienie z plasteliny, budowanie brył z różnych dostępnych materiałów, tworzenie aniołków z siana, brystolu... • Praca stricte graficzna. Linoryt i drzeworyt. <p>Projekt na rok 2024- Twórczość Marka Hłasko pod hasłem „Pierwszy krok w chmurach”</p> <p>Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy Marka Hłaskę. Kim był, czym się charakteryzował. • Życiorys pisarza- szukamy ciekawych źródeł i opracowań, które mogą w przystępny sposób przybliżyć nam Marka Hłasko jako człowieka i jako pisarza. • Zachęcanie uczestników do samodzielnego sięgnięcia do twórczości pisarza. • Marek Hłasko w szerszym aspekcie- jego”epoka” w polskiej literaturze. • Opowiadania, krótkie formy literackie i ich znaczenie w twórczości pisarza. • Omawianie stopniowo poznawanej wspólnie twórczości pisarza, z akcentem na opowiadania. • Wspólne czytania. • Słuchanie e-booków. • Poznawanie specyfiki, indywidualności, charakteru, klimatu pisarstwa Marka Hłasko. • Hłasko w realizacjach filmowych. • Dlaczego Hłasko był pisarzem kontrowersyjnym. • Jakie środki wyrazu plastycznego najbardziej wyrażą charakter jego pisarstwa. • jak najtrafniej zilustrować plastycznie tą literaturę. • Jak wyobrażamy sobie projekt graficzny książki pt. Opowiadania Marka Hłasko. • Ilustrowanie czytanych tekstów. • Projekt okładki zbioru opowiadań pisarza.
<p>METODY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna. • Praca zespołowa: <ol style="list-style-type: none"> a) małe zespoły dwu lub trzyosobowe b) duże zespoły, np. 5 osób c) praca całą grupą nad jednym projektem • Zróżnicowane techniki: rysunek- ołówek, węgiel, sepia, kredki, pastel suchy i tłusty, malarstwo- tempera, akwarela, olej, grafika- monotypia, drzeworyt, collage z

	<p>wykorzystaniem różnych tworzyw i materiałów (tkaniny, tapety, folie, piasek...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyklejanie, wydrapywanie, tworzenie brył przestrzennych- drut, papier, gips, klej, tkaniny, farba, absolutna dowolność techniczna- indywidualny dobór adekwatnych dla siebie technik i środków wyrazu, łączenie technik. • Poprzedzenie części praktycznej zajęć teoretycznym omówieniem zadania- przybliżenie tematu, wyjaśnienie pojęć, techniczne omówienie metod pracy i problemów, które mogą się pojawić (dotyczy to szczególnie trudniejszych technik, np. drzeworytu, malarstwa olejnego, konstruowania form przestrzennych). • Praca w plenerze. • Praca teoretyczna. oglądanie albumów, zdjęć w internecie, czytanie fragmentów książek, oglądanie filmów, rozmowa... • Praca nad zadaniem, konkretnym pojęciem abstrakcyjnym. • Nakłanianie do samodzielnego sięgania do lektury. • Zakładamy zielnik. Wspólnie zbieramy, suszymy i wkładamy do albumu roślinki. • Tworzymy zielnik plastyczny. Praca techniką monotypii, rysunku, malarstwa, batiku. • Ozdabiamy motywami roślinnymi tekstylne torby, koszulki trykotowe. Technika monotypii i batiku. • Batikowe szale i apaszki.
<p>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</p>	<p>Możliwość pełnego i swobodnego wyrażenia środkami malarskimi i graficznymi. Pełniejsze zrozumienie procesu i metod pracy. Likwidowanie (w miarę możliwości) barier warsztatowych, przeszkadzających i hamujących pełną realizację pomysłu. Uwrażliwienie i podniesienie świadomości plastycznej. Uświadomienie i zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań. Konsekwencją tych ogólnych założeń jest jak najlepsze wykorzystanie i rozwinięcie indywidualnych możliwości podopiecznych, umożliwienie im rozwoju w kierunku dla nich najlepszym, zgodnym z poziomem intelektualnym, temperamentem, wrażliwością, stopniem zainteresowania zagadnieniami plastycznymi, naturalnymi skłonnościami do określonych technik, konwencji, tematów. Pomoc w uświadomieniu własnej odrębności. Co z kolei daje możliwość pełniejszego relaksu, odprężenia, rozluźnienia emocji i stresów. Próba wyrażenia znanych pojęć nowymi środkami, dzięki temu przypisanie im nowych treści daje nowe otwarcie na pozornie dobrze znane przestrzenie. Wzbogaca postrzeganie, stymuluje wyobraźnię. Temat fantastyki jest wyjątkowo nośny i należy wykorzystać jego ogromne możliwości w kierunku rozwoju wyobraźni, poznaniu jej możliwości, wykorzystaniu w bogatszym postrzeganiu świata.</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI ARTETERAPII <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
<p>SPOSÓB REALIZACJI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (grupa A i B) / PROJEKT CAŁOROCZNY <p>Każde marzenie - odpowiadała mi matka - jest uczciwe. Samo słowo MARZENIE jest uczciwe. Nieuczciwe mogą być myśli, pragnienia, dążenia, lecz marzenie pozostanie czyste, nawet wtedy, kiedy inni wdepczą ci je w błoto. M. Hłasko „Pierwszy krok w Chmurach”</p> <p>Marzenie / Realizacja- projekt całoroczny, spotkania dla grup: A i B</p> <p>Projekt inspirowany książką <i>Pierwszy krok w chmurach</i>, Marka Hłasko. Uczestnicy proszeni są o zastanowienie się co było / co jest ich marzeniem. W czasie zajęć będziemy rozmawiać o tych małych, nie wymagających marzeniach I o wielkich, także tych, które nie są możliwe do realizacji. Które są jak : „Chmury”, z powieści Marka Hłaski. Każde z tych marzeń – będziemy realizować. W formie plastycznej , literackiej , muzycznej. Jeżeli chodzi o działania plastyczne, posługiwać będziemy się technikami takimi jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Malarstwo • Grafika • Rysunek • Fotografia • Małe formy rzeźbiarskie (glina samo zasychająca) <p>Co do form literackich, w najprostszy sposób uczestnicy zostaną zapoznani z techniką tworzenia wiersza białego oraz haiku. Będziemy próbować także różnych „wolnych”, spontanicznych form wypowiedzi twórczej. W muzyce – spróbujemy za pomocą najprostszych instrumentów wyrazić w sposób niewerbalny swoje marzenia, pragnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bębenek, dzwonki, misy, patyki, kamienie, (wszystko to co wydaje jakiś dźwięk)

	<ul style="list-style-type: none"> • KSIĄŻKA ARTYSTYCZNA– interpretacja wybranych fragmentów prozy Marka Hłaski pt: „Pierwszy krok w chmurach” (projekt całoroczny) Książka artystyczna– w różnorodnych technikach takich jak malarstwo / fotografia /collage/ grafika warsztatowa itd.Po wprowadzeniu w temat autorskiej książki artystycznej - każdy z uczestników będzie mógł stworzyć własną książkę. Stosując metodę książki harmonijkowej, szytej, lub tworzonej innymi metodami. Kierując się tematem rocznym rozpoczniemy pracę nad książką szukając wcześniej fragmentów, krótkich zdań którymi w danym dniu uczestnicy określą swoje samopoczucie, odczucia psychiczne i fizyczne, relacje w grupie, relacje ze światem. • GRAFIKA ARTYSTYCZNA – ILUSTRACJA TEKSTU Uczestnicy zajęć będą ilustrować prozę Marka Hłaski. (projekt całoroczny)Techniki wykonywania ilustracji: linoryt, gipsoryt, sucha igła, monotypia, grafika eksperymentalna. • RYSUNEK / RUCH / MUZYKA – czyli „Moje ciało tu i teraz” (projekt całoroczny) Za pomocą technik ruchowych, oddechowych, odpowiedniej muzyki oraz środka wyrazu jakim jest rysunek intuicyjny uczestnicy będą tworzyć obrazy wyrażające aktualny ich aktualny stan psychiczny i fizyczny.. Spontaniczny rysunek, na dużych formatach, przy użyciu często archaicznych i prostych metod (patyki, glinki naturalne, błoto, kawa, • KOLAŻ– Twarze Marka Hłaski Uczestnikom rozdane zostaną zdjęcia Marka Hłaski, oraz czasopisma kolorowe, suszone kwiaty, liście, kredki, nożyczki. Z użyciem tych materiałów – uczestnicy stworzą portrety Marka Hłaski wg własnego pomysłu. • TWORZENIE BIŻUTERII AUTORSKIEJ – jako wyraz własnej indywidualności twórczej <p>Dla wybranych uczestników z grup A i B, którzy są w stanie poradzić sobie z wykonywaniem bardziej skomplikowanych czynności manualnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • MAŁE FORMY RZEŹBIARSKIE – wiklina, drzewo, kamień. Podczas tych warsztatów uczestnicy będą mieli możliwość poznać technikę tworzenia prostych koszyczków, oraz wyobrażeń zwierząt (wiklina). W rozwoju kreatywności uczestników pomocne będzie zastosowanie elementów natury takich jak gałęzie, kamień itd. – i tworzenie z nich małych form rzeźbiarskich. • DAWNE TECHNIKI FOTOGRAFII – CYJANOTYPIA Podczas warsztatów uczestnicy wykonają serię portretów chmur (nawiązanie do powieści Marka Hłaski), które potem przeniosą na folię (negatywy). Wspólnie wykonamy światłoczułą emulsję. A następnie zdjęcia. • UWAŻNOŚĆ (Mindfulness)– ćwiczenia relaksacyjne, mające na celu polepszenie pracy umysłu, naukę relaksacji, samoświadomości i umiejętności bycia świadomym i uważnym. Ćwiczenia dla grup A i B, odpowiednio dostosowane do obu grup (szczególnie z uwagi na deficyty poznawcze osób z grupy B). W ramach ćwiczeń: Spacer z liczeniem oddechu, dotykanie, wąchanie i obieranie owoców a następnie spokojne ich spożywanie, medytacja z kamieniem, ćwiczenia oddechowe,ćwiczenia na doświadczanie zmysłu węchu, wzroku, dotyku . Kontemplacja prostych życiowych czynności może być okazją do pokazania uczestnikom zajęć możliwości cieszenia się i korzystania z prostych życiowych przyjemności i otwarcia się na współodczuwanie z innymi osobami.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna • Praca w grupie • Przygotowanie teoretyczne, wprowadzenie uczestników w tematykę, techniki itd. • Praca w plenerze • Filmy – inspiracje • Zastosowanie utworów muzycznych (muzykoterapia) • Relaksacja
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Rozwój umiejętności twórczych, myślenia kreatywnego, umiejętności wypowiedzi i określenia swoich potrzeb. Rozwój kreatywności. Nabycie umiejętności twórczego podejścia do rzeczywistości oraz samodzielnego rozwiązywania problemów. Rozwój umiejętności pracy wspólnej, pozytywne działanie grupy. Ćwiczenie umiejętności skupienia się w danej chwili oraz umiejętności bycia „Tu i teraz”. Poszerzenie pola zainteresowań i umiejętności spędzania czasu wolnego. Zwrócenie uwagi na inne osoby w grupie relaksacja (ćwiczenie nr1 i 5), umiejętność wczucia się w potrzeby własnego ciała oraz dostrzeżenia go (ćwiczenie nr.1), rozwój motoryki małej oraz dużej.</p>

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Terapia indywidualna i grupowa ,edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb-diagnostyczne badania psychologiczne , rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania, • rozmowy indywidualne, • społeczność, psychozabawy. • prelekcje z lekarzem psychiatrą, Zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego ,poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów, praca nad wglądem, lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu, trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby.
ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia arteterapeutyczne w pracowni ceramiki realizowane są poprzez: Rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu z gliny następującymi technikami: z kuleczek, wałeczków, odciskania, wyciskania, oraz technika z płata. Wykonaniem prac inspirowanych twórczością Marka Hłasko a podstawą będzie cytat z jego poezji „Pierwszy krok w chmurach” Uczestnicy stworzą posługując się wyobraźnią własne fantazyjne postacie oraz magiczne światy wykorzystując glinę. Zrealizują płaskorzeźby, rzeźby, naczynia. Małe formy rzeźbiarskie: postacie ludzi i zwierząt, które darzą miłością, bądź przyjaźnią. Małe formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (fauną i florą) Wykonanie ozdób okolicznościowych na święta, zawieszek, biżuterii oraz ceramikę dekoracyjną do wystroju pomieszczeń.
METODY	Metody nauczania praktycznego: <ul style="list-style-type: none"> • warsztaty, • pokaz, • ćwiczenia, • pogadanka, • instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej aby podtrzymać posiadane już umiejętności motoryczne i jeśli to możliwe rozwijać je bardziej. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Praca z gliną rozwija zarówno motorykę małą jak i dużą. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy ale przede wszystkim uczą się systematyczności i zachowania cyklu logicznego, co pozwala na zastosowanie w życiu codziennym poprzez konieczność przygotowania sobie stanowiska pracy, odpowiednich narzędzi, przez proces wykonania pracy po zamknięcie stanowiska pracy i posprzątanie go.
ZAJĘCIA W PRACOWNI BIBLIOTERAPII <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Kontynuacja programu: zajęcia opierają się na przywoływaniu wątków baśni, bajek, opowiadań w celu poszukiwania paraleli między opowiadanymi historiami, a doświadczeniem poszczególnych Uczestników; analizując wątki fabularne, odgrywając wspólnie fragmenty poznawanych baśni/bajek/opowiadań staramy się porządkować fabułę, dopytywać o charakter postaci, o ich postawy, wybory, identyfikować te postawy z własną postawą; w efekcie również kreować własne „wystawienia” poznawanych tematów. Oczywiście – wszystkie powyższe działania/wyzwania realizowane są w oparciu o możliwości intelektualne, percepcyjne i psychiczne Uczestników.

	<p>Kanwa literacka dla planowanych zajęć:</p> <p>Jako obszar tematycznych poszukiwań wybieram literackie zbiory baśni (w tych najbardziej oczywistych, jak również w mniej znanych opracowaniach).</p> <p>W podejmowanych tematach; stare (często starożytne) wątki baśni, poszukując ich nieustannej aktualności – w myśl głębokiego „sic et nunc”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niezmiennie: w swoich zajęciach zamierzam oprzeć się na teoretycznych założeniach kanonicznych pracach Bruno Bettelheima (w tym „Cudowne i pożyteczne”), na dziełach W.Proppa, M.Eliadego, C.Levi-Strauss'a), jak również na współczesnej, aktualnej literaturze przedmiotu dot. bajkoterapii.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Aktywne słuchanie i czytanie • Praca grupowa i indywidualna • Rozmowy i dyskusje • Odgrywanie scenek • Tworzenie prac plastycznych • Odtwarzanie audiobooków i drobnych form literackich • Projekcja filmu • Burza mózgów • Gry i zabawy słowne • Wykorzystanie dostępnej literatury, książek, tomików wierszy, czasopism literackich, • Instruktaż • Ćwiczenia • Wizyta w bibliotece
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik zapoznaje się z dziełem literackim, czyta samodzielnie i słucha czytania (terapeuty i innych uczestników)</p> <p>Uczestnik poznaje znaczenie słów, synonimów i antonimów</p> <p>Podopieczny doskonali zdolności i umiejętności interpersonalne poprzez kontakt z innymi osobami.</p> <p>Podopieczny potrafi adekwatnie wyrazić swoje myśli, odczucia i wrażenia, wywołane przez kontakt ze słowem mówionym i pisanym</p> <p>Uczestnik jest przygotowany do pracy w grupie, a także samodzielnej z wykorzystaniem własnej wyobraźni i kreatywności</p> <p>Podopieczny jest w stanie napisać krótką formę literacką i poetycką</p> <p>Rozumie znaczenie rymu i rytmu w poezji</p> <p>Potrafi skorzystać z zasobów biblioteki</p> <p>Uczestnik wykonuje pracę plastyczną na podstawie utworu literackiego</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI KOMPUTEROWEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Obsługa myszki • Obsługa klawiatury • Obsługa stacji roboczej i ekranu (włączanie, wyłączanie) • Obsługa tabletów • Obsługa tablicy multimedialnej • Obsługa konsoli • Obsługa wyszukiwarek internetowych • Przeglądanie witryn internetowych • Obsługa poczty i wysyłanie maili • Obsługa programów graficznych • Obsługa gier • Wyszukiwanie tematów związanych z tekstem „Pierwszy krok w chmurach” • Cykl tematów związanych z „Cloud” – przeszyłem plików do chmury i zabezpieczeniami sieciowymi. • Korzystanie z forów, blogów internetowych o ogrodnictwie.
METODY	<p>Nauka poszczególnych podzespołów komputera i jak działają, nauka obsługi tabletu, ćwiczenia praktyczne podczas zajęć, pisanie do siebie maili przez uczestników, wyszukiwanie ciekawych tematów, obsługa gier, przeglądanie witryn internetowych, obsługa programów wykorzystujących</p>

	sensor Kinect, Rozmowy z użyciem slajdów, obrazów.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią samodzielnie włączyć komputer, włączyć przeglądarkę internetową, wyszukać informacje związane z ogrodnictwem, wyszukać i znaleźć portal, blog, wejść na forum internetowe, poprowadzić rozmowę z innym użytkownikiem, wejść na swoją pocztę i napisać list do innych uczestników zmieniając kolor pisma, wielkość, format, załączyć plik do wysyłanej wiadomości, potrafi znaleźć portal z grami i wybrać swoją ulubioną grę, następnie grać w nią i przejść parę poziomów trudności, potrafi włączyć program graficzny i narysować obrazek zmieniając parametry - grubość pędzla, kolor, kształt, potrafi włączyć film i go obejrzeć - zmienić parametry jak głośność dźwięku, jakość obrazu. Potrafi włączyć sensor Kinect i używać konsoli za pomocą ruchów ciała, potrafi przesłać plik, pobrać z chmury.
ZAJĘCIA MUZYCZNE (warsztaty bębniarskie, próby zespołu) <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Tematyczne zajęcia instrumentalne wyrażające emocje, ćwiczenia rytmizacji, gry w tempo nauka gry na instrumentach nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów poznanie terminów rytm, takt, metrum odtworzenie poszczególnych partii piosenek nauka poszczególnych technik gry na instrumencie praca nad współpracą i zgraniem w zespole Niezły Zamot, praca nad nowym repertuarem wprowadzenie technik wydobywania dźwięków bas, ton, flam, w trakcie gry na bębnach afrykańskich wprowadzenie ćwiczeń na poprawę artykulacji nauka wydobywania dźwięków otwartych i zamkniętych na bębnach typu dun-dun wprowadzenie alfabetu rytmicznego wprowadzenie ćwiczeń usprawniających koordynację – paradidle, body percussion.
METODY	Wykorzystanie instrumentów oraz śpiewanie, integracja w grupie zajęcia grupowe, słuchanie muzyki, techniki projekcyjne mające na celu uruchomienie procesów wyobraźniowych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik potrafi wyrazić swoje emocje za pomocą gry • potrafi grać w tempie • zna nazwy instrumentów oraz techniki gry • zna i stosuje terminy rytm, tempo, • potrafi odtworzyć poszczególne partie piosenek • potrafi wydobywać poszczególne dźwięki na bębnach konga, djembe, dun-dun • porusza się w trakcie gry na bębnach dun-dun • wokalizuje, wymawia dany rytm • zna, czyta akompaniament w zapisie kratkowym oraz tabulatorowym • współpracuje z innymi w trakcie gry • przełamuje własne słabości • wykonuje poszczególne elementy motywu muzycznego • poprawnie wykonać ćwiczenia emisyjne • zna strukturę utworu muzycznego • poprawnie odtwarza partie utworu
TRENING FARMAKOLOGICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Sposoby radzenia sobie z chorobą. Nabycie wiedzy na temat wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby – kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych oraz rozwijanie umiejętności opisywania występujących objawów w kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wskazanie na wagę znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry. Edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego leczenia. Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat schizofrenii. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Nauka opisywania swoich objawów i reakcji na leki. Nabycie umiejętności uzgadniania zasad przyjmowania leków z lekarzem. Edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków. Nauka o konieczności czytania

	<p>ulotek dołączonych do leków – ćwiczenie czytania i interpretowania podanych informacji. Nabywanie informacji na temat zasad prawidłowego przyjmowania leków, oceniania reakcji własnego organizmu na leki. Wiedza na temat płynów jakimi wolno popijać leki. Uświadamianie ważności posiłku w sytuacji zażywania leków. Poznanie metod przechowywania leków. Nabywanie informacji dotyczących interakcji leków z innymi lekami lub preparatami, skutków ubocznych ich działań w połączeniu z alkoholem i środkami chemicznymi. Nauka o tym jak działają leki neuroleptyczne. Rozpoznanie objawów ubocznych, nabywanie umiejętności radzenia sobie z nimi. Nabywanie informacji o tym, do kogo można zwrócić się o pomoc, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny i najbliższych.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki, • rozmowy, • demonstracje instruktora.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.</p>
<p>CIEKAWE ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Oglądamy albumy malarstwa, architektury... Rozmawiamy na temat reprodukcji. Każdy uczestnik wyraża swój stosunek do oglądanych reprodukcji, uzasadnia go. Następnie rozmawiamy o autorze, jego twórczości, założeniach jego sztuki. Skąd się wywodził, jaki nurt reprezentował, staramy się zrozumieć, dlaczego tworzył właśnie tak. • Zajęcia podobne do punktu 1., ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.
METODY	<p>Oglądanie albumów, reprodukcji. Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki. Praca z przeglądarką internetową. Oglądanie materiałów filmowych na odtwarzaczu DVD. Praca w grupie. Rozmowa – dzielenie się refleksjami, opiniami...</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Podstawowym celem zajęć są poznawanie i rozwój. Uczestnicy obcuja z często zupełnie nowymi dla nich rejonami sztuk wizualnych. Rozwijają swoją wrażliwość na piękno, uczą się patrzeć i postrzegać nieco inaczej i głębiej niż dotychczas. Uwrażliwienie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej.</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Kontynuacja programu/proponowanych narzędzi: zajęcia opierają się na potraktowaniu teatru jako medium dla kreatywnego działania w jego wszechstronnym ujęciu. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w oparciu o zajęcia świadomości ciała (elementy pantomimy, choreografii); pracę z tekstem (wymyślonym, jak również literackim, proponowanym) – analiza, interpretacja, relacje, podział na role; plastykę – przyczynek do myślenia o scenografii, rekwizycie, kostiumie. Praca roczna sprzyja gruntownemu przygotowaniu (również w warstwie kontekstowej) przygotowywanej prezentacji teatralnej, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej. Planowany obszar tematyczny dla teatralnych poszukiwań/ przyjęty roczny temat/inspiracja dla podejmowanych prac w pracowniach (cytat to tytuł zarówno opowiadania, jak i całego tomu opowiadań Marka Hłasko, wydane w 1956 r.)</p> <p style="text-align: center;"><i>Pierwszy krok w chmurach</i></p> <p>Kanwa literacka dla planowanych zajęć:</p> <p>Jako obszar tematycznych poszukiwań wybieram teksty poetyckie, teksty kultury, referencje tekstów lirycznych (w tych najbardziej oczywistych, jak również w mniej znanych opracowaniach), które będą stanowić, rzecz jasna, osnowę dla dalszej fabularnej pracy nad scenariuszem... w tym wypadku nie sposób pominąć „bohaterów” literackiego zjawiska „kaskaderów literatury” - tych, których autentyczność literacka sygnowana była tragiczną śmiercią w młodym wieku (m.in.: Marek Hłasko)</p>

	<p>W pracy staramy się teatralizować treści, odnalezione we wspólnej analizie literatury.</p> <p>Proponowane do para-teatralnej pracy tematy w rezultacie rocznej pracy, również w charakterze swego rodzaju „bajkoterapii” zasilą scenariusz planowanej Prezentacji Teatralnej</p> <p>W ten sposób uda się nakreślić kilka ważkich zagadnień i praktyk wokół których opracowany zostanie scenariusz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznanie prawd ogólnych, uniwersalnych w tekstach literackich • identyfikacja Uczestników w postawach odnalezionych w tekstach • refleksja nad reprezentowanymi wartościami • kreatywna, dobra zabawa w trakcie zajęć, współtworzenia scenariusza <p>Podejmowane zagadnienia, na potrzeby prezentacji teatralnej otrzymają oczywiście adekwatną wystawę, szukając lżejszego kontrapunktu, nie zapominając o uśmierzającej roli arte-terapii</p>
METODY	Kontynuacja założeń: praca indywidualna, praca w grupie, warsztaty. W oparciu o wszelkie inspiracje teatralne, które katalizują działania kreatywne, skłaniają do refleksji, pomagają budować interakcje i relacje społeczne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Niezmiennie: podopieczni ośmielają się do bardziej twórczych, osobistych wypowiedzi, uczą się współpracy w grupie, uczą się „siebie nawzajem”, ośmieleni do zajmowania stanowiska w podejmowanych w szerokim, uniwersalnym kontekście tematów artystycznych, otwierają się na stawianie pytań i stawiane pytania; w konsekwencji dostają również sposobność do prezentacji szerszej publiczności swojej pracy – oferując swoją wypowiedź artystyczną doświadczają komunikatu zwrotnego: „wasza propozycja jest twórcza, ciekawa, piękna”.
PSYCHOZABAWA <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zgodnie z tematyką roku skupiamy się nad twórczością i życiem P. Marka Hłasko. W ramach ćwiczenia wyobraźni tworzymy ilustracje do ulubionych wierszy, limeryków. Sami także próbujemy swoich sił w tworzeniu krótkich opowiadań. Wyszukujemy ciekawostki związane z życiem pisarza. Przygotowujemy kolaże i wycinanki inspirowane twórczością pisarza. Zajęcia służą także jako pretekst do poszerzenia wiedzy z zakresu geografii Polski i świata. Zapoznujemy się z ciekawostkami geograficznymi i podróżniczymi. Czytamy fragmenty książki p. Marka Hłasko. Zapoznujemy się z ulubionymi formami spędzania wolnego czasu przez autora Oprócz podjęcia tematu roku w trakcie psychozabawy będziemy nadal pracować nad innymi zagadnieniami, m.in. budujemy nawyki związane z budowaniem pozytywnego podejścia do siebie i otoczenia. Nadal pracujemy nad akceptacją przejawów indywidualności. Odwołujemy się do indywidualnych zasobów, wzmacniamy mocne strony, promujemy wszelkie przejawy kreatywności. Nadal wypracowujemy postawę wdzięczności, zwracamy uwagę na wygaszanie nadmiaru bodźców, ćwiczenie uważności, która ułatwia nam dostęp do afiliacji i kojenia („dziękuję za...”, „kolorowy oddech...”). Przyglądamy się tematowi wrażliwości i nadwrażliwości w kontekście własnego funkcjonowania. Doskonalimy swoje umiejętności w ćwiczeniu „mięśnia uważności” Kolejnym tematem jest sztuka odpoczynku i dostępne, ulubione formy regeneracji.
METODY	Psychorysunek, bajkoterapia, gry i zabawy zorganizowane tematycznie, kolaże indywidualne i grupowe, omawianie zagadnień w kręgu, ćwiczenia tematyczne, wspólne wyjścia ukazujące sposób realizacji poszczególnych zagadnień.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Poszerzenie wiedzy na temat Marka Hłasko, życia i jej twórczości, zainteresowanie poezją, rozwijanie wyobraźni oraz zaszczepienie zainteresowań literaturą piękną Podniesienie dobrego nastroju, zwrócenie uwagi na kontakt ze swoim ciałem, umiejętność adekwatnego reagowania w sytuacji aktualnych potrzeb. Uwrażliwienie na akceptację inności, nietypowości w sobie oraz u innych. Zaszczepienie nowych zainteresowań.
ZAJĘCIA REWALIDACYJNE <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Kompensacja istniejących braków i trwałych uszkodzeń organicznych Kształtowanie i rozwijanie procesów poznawczych, sposobu komunikowania się z otoczeniem, umiejętność współżycia w grupie Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej Wspomaganie i usprawnianie pisania, czytania, liczenia, mówienia

METODY	<ul style="list-style-type: none"> Praca indywidualna i w małej grupie wielokrotne ćwiczenia i powtarzanie czynności praca na materiałach pomocniczych
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi:</p> <p>Poprawnie pisać i wymawiać litery alfabetu</p> <p>Układać zdania pojedyncze i złożone</p> <p>Czytać krótkie opowiadania ze zrozumieniem, odpowiadać na pytania do tekstu</p> <p>Poprawnie pisać i wymawiać liczby w zakresie 100</p> <p>Rozwiązywać proste zadania matematyczne</p> <p>Współpracować w grupie, wypowiadać swoje zdanie</p>
ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNO-BIUROWEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Kontynuacja zajęć:</p> <p>Scrapbooking – wykonywanie pudełek podarunkowych, tzw. exploding box, pudełek na prezenty, kopert</p> <p>Cardmaking – wykonywanie kartek okolicznościowych, świątecznych</p> <p>Nabywanie umiejętności w obsłudze narzędzi używanych w scrapbookingu i cardmakingu (bigownica, trymer, sizzix)</p> <p>Nabywanie umiejętności w obsłudze narzędzi biurowych (ksero, komputer, drukarka, gilotyna)</p> <p>Usprawnianie manualne</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> trening praktyczny, instruktaż słowny, pokaz, ćwiczenie,
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi</p> <p>przygotować stanowisko pracy i je uporządkować</p> <p>wykonać elementy ozdobne</p> <p>wykonać kartkę okolicznościową oraz pudełko</p> <p>sprawnie obsługiwać sizzix, trymer, bigownicę</p> <p>sprawnie obsługiwać narzędzia biurowe</p> <p>współpracować z innymi</p>
ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO - FLORYSTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Tematem przewodnim będzie: „Pierwszy krok w chmurach”</p> <ul style="list-style-type: none"> Zasady bezpieczeństwa w pracowni krawiecko-florystycznej. Zapoznanie z tematem rocznym Narzędzie potrzebne w pracowni krawiecko - florystycznej Rysunki żurnalowe – rozwijanie wyobraźni twórczej Sylwetka kobiety i mężczyzny. Projektowanie ubioru Nauka odrysowywania wykrojów i posługiwania się nożycami Dekoracje świąteczne - Zajązki Dopasowywania guziczków i przyszywanie Segregowanie wstążek i innych dodatków Nauka składania materiałów Dekoracyjny kot do pokoju Kompozycja na Wielkanoc Dopasowywanie, naszywanie aplikacji Niepowtarzalne torebki z filcu. Serduszko walentynkowe z mojej wyobraźni. Kompozycje wiosenne Przeróbki i prace na potrzeby ośrodka. Przygotowanie prezentów na różne okazje Polne kwiaty i wianuszki Fartuszki kuchenne Dekoracje świąteczne bożonarodzeniowe Szycie ręczne Nauka prasowania Jesienne lampiony Kompozycja świąteczna a stół wigilijny. Pakowanie prezentów dla przyjaciół Aniołki z serduszkami

	<ul style="list-style-type: none"> Przygotowania do zabawy karnawałowej i projektowanie ubioru
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> pokaz, pogadanka praca z książką żurnalem praca z wykrojem ćwiczenia praca grupowa praca indywidualna, instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Umiejętności współpracy w grupie, nauka posługiwania się przyborami linijką radełkiem cyrkiem, kształtowanie poczucia sprawstwa, kształtowanie umiejętności stosowania zwrotów grzecznościowych, zwracanie uwagi na bezpieczeństwo i zasady bhp w pracowni i poza nią, rozwijanie i kształtowania zainteresowań z zakresu szycia ręcznego, wyćwiczenie umiejętności szycia ściąganiem fastrygowym, za igłą, ściąganiem okrętkowym i krzyżkowym, rozwijanie i ćwiczenie w nawijaniu nici na maszynę, rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu florystyki, kształtowanie poczucia estetyki i dokładności, rozwijanie wyobraźni twórczej, ćwiczenie umiejętności odbijania wykrojów za pomocą kalki technicznej, ćwiczenie umiejętności rysowania ołówkiem po śladzie, ćwiczenie umiejętności wycinania gotowych wykrojów za pomocą nożyc, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzenia i posługiwania się miarą krawiecką, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności układania wykrojów na materiale, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania nici do materiału, rozwijanie i ćwiczenie krojenia materiału według wykroju, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zaznaczania fastrygą długości dołu np. spódnicy, spodni, stroju), wszycia i długości rękawów, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania materiałów: tkaniny, dzianiny, włóknin, kształtowanie pojęć miłe, ciepłe, szorstkie, śliskie, gładkie, kształtowanie umiejętności dopasowywania elementów dekoracyjnych pod względem stylu i kolorystyki, rozwijanie i ćwiczenie w nawlekaniu nici do igły, ćwiczenie i rozwijanie umiejętności przewijania nici z małej szpulki na dużą, rozwijanie i ćwiczenie układania i plecenia wianków, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych elementów dekoracyjnych, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności posługiwania się klejem na gorąco, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozprasowywania, zaprasowywania szwów i prasowania ubrań, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wpinania podszewki do materiału za pomocą szpilek, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wszywania podszewki do materiału, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przyszywania guzików do materiału, kształtowanie umiejętności dobierania kolorów, ćwiczenie koordynacji wzrokowo ruchowej, ćwiczenie cierpliwości, ćwiczenie umiejętności posługiwania się tabletem w ramach komunikacji alternatywnej, ćwiczenie dopasowywania elementów, ćwiczenie umiejętności nawijania włóczki, kształtowanie umiejętności pracy z piktogramami w ramach komunikacji alternatywnej, ćwiczenie umiejętności porozumiewania się piktogramami w ramach komunikacji alternatywnej, ćwiczenie umiejętności porozumiewania się za pomocą tabletu poprzez program „Mówik” w ramach komunikacji alternatywnej, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zdejmowania miary klientowi, kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania podczas przymiarki, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania wszystkich narzędzi i przyborów pracowni oraz nazywania ich np. maszyna żelazko, deska do prasowania, nożyce, igły, szpilki, nici, radełko, miara, fastryga, igielnik itp. ćwiczenie segregowania materiałów do zajęć, ćwiczenie pojęć małe, średnie, duże.</p>
REHABILITACJA INDYWIDUALNA <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenia oddechowe Ćwiczenia równoważne Ćwiczenia czynno-bierne Ćwiczenia z wykorzystaniem PUR. Ćwiczenia z użyciem sensora Kinect Masaż częściowy Gry i zabawy z użyciem piłek Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych
METODY	<p>Spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki – utrzymywanie na pewnej wysokości, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych torach, ćwiczenia koordynacyjne, wzmacniające, różne ćwiczenia z wykorzystaniem ciężarów zewnętrznych i wykorzystywanie ciężaru własnego ciała, wykorzystanie komputera lub konsoli do zajęć z biofeedbacku, przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym w celu</p>

	zwiększenia zakresu ruchomości.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk i nóg, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych, poprawa zakresu ruchomości w stawach, wykorzystywanie multimediów do poprawy koordynacji ruchowej, sprawności fizycznej.
ZAJĘCIA W PRACOWNI TEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Rozwijanie świadomości ciała Wspólne budowanie etiud teatralnych z zadanego tematu Usprawnianie aparatu mowy (wykorzystanie w tym celu ćwiczeń emisyjnych) Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie Rozwijanie umiejętności twórczego działania Rozwijanie umiejętności słuchania muzyki i wykonania układu choreograficznego w odpowiednim rytmie i czasie Przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej Prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem, próby aktorskie, finalizacja przedstawienia (treść spektaklu powiązana z tematem roku: „Pierwszy krok w chmurach”)
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Teatrotterapia, • Choreoterapia
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi współpracować z innymi, przełamać własne słabości, wykonać układ choreograficzny do motywu muzycznego, poprawnie wykonać ćwiczenia emisyjne, zna strukturę przedstawienia, poprawnie odtwarza zadaną mu rolę w spektaklu,
ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Walentynki z elementami drewna Renowacja/odnawianie krzesel Ozdoby wielkanocne Pojemniki, skrzyneczki na książki, Domki z drewna, dekoracje Drewno użytkowe, pergole, palmety, deski do krojenia Dekoracje z krążków brzoźowych Jesienne inspiracje Ozdoby Bożonarodzeniowe Inspiracje twórczością Marka Hłaski ze szczególnym uwzględnieniem zbioru opowiadań „Pierwszy krok w chmurach”-transfer grafiki na drewno
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • grupowa, • indywidualna w grupie, • pokaz, • instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> - nauka posługiwania się narzędziami (piła ręczna, packa szlifierska, wiertarka) - poznanie pojęć wkręt, kołek, - zwracanie uwagi na ostrożność podczas pracy z narzędziami - wzmacnianie koordynacji wzrokowo ruchowej - rozwijanie zainteresowań - podnoszenie precyzji ruchów - kształtowanie relacji interpersonalnej - rozwijanie sprawności manualnej - rozwijanie i zainteresowań - wzmacnianie poczucia własnej wartości - poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia - zrozumienie istoty samodzielności oraz odpowiedzialności za zleczone zadanie - poznanie terminów prąd, napięcie, oprawka, żarnik, - kształtowanie poczucia sprawstwa - zrozumienie niebezpieczeństwa związanego z prądem elektrycznym, zachowanie szczególnej ostrożności podczas pracy - uwrażliwienie na pomoc słabszym od siebie - kształtowanie poczucia sprawstwa

	<ul style="list-style-type: none"> - stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego-fizycznego-psychicznego - motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności - budowa więzi emocjonalnej - wzmacnianie motoryki małej - motywowanie zadań o różnym stopniu trudności - wzmocnienie precyzji ruchów - kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego - wzbudzenie poczucia własnej wartości, podwyższenie samooceny - poszerzanie zainteresowań - doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej
GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN	
SPOSÓB REALIZACJI	Spotkania dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca w galerii „Sklepik z Marzeniami”. Grupa wsparcia ma charakter otwarty, mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka, jak i osoby, których bliscy nie podjęli leczenia lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone są przez lekarza psychiatrę i psychologa. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjalni- rzecznik praw pacjenta, doświadczony pracownik socjalny, ekspert przez doświadczenie (EX-IN). Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających trudności w związku z chorobą psychiczną bliskiej osoby, pozwala na podzielenie się trudnościami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami zaburzeń psychicznych. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim, realizowanym na gruncie rodzinnym. Wymiana informacji wspiera osoby, daje potrzebną wiedzę o etapach leczenia, pozwala przewidzieć ewentualne trudności.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania grupowe, • rozmowy i konsultacje indywidualne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z chorobą psychiczną, współdziałanie w kwestii realizacji wspólnego planu terapeutycznego (dotyczy osób uczęszczających do ośrodka). Destygmatyzacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Część edukacyjna ma na celu także przybliżenie informacji o możliwościach szukania pomocy i zróżnicowanych formach leczenia. Pomoc w podjęciu leczenia osobom, które dotąd z tego nie skorzystały. Nawiązanie relacji pomiędzy członkami grupy, wsparcie, wzajemna wymiana w różnych sytuacjach życiowych.
PRACA SOCJALNA	
SPOSÓB REALIZACJI	Indywidualne spotkania z podopiecznym lub opiekunem prawnym, rozeznanie sytuacji socjalno-bytowej, reakcja na problem zgłaszany przez uczestnika lub jego opiekuna prawnego. Kontakt z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • metoda indywidualnego przypadku, • metoda pokazu, • instruktaż słowny, • scenki sytuacyjne,
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią jasno określić potrzebę rozmowy z prac socjalnym „tu i teraz” nie odkłada swojego problemu na później. Posiada przeświadczenie, że każdy problem urzędowy jest do rozwiązania gdy zgłoszę go natychmiast. Wie, że żadna sprawa nie jest bez znaczenia. Uczestnicy potrafią samodzielnie wypisać podstawowe dokumenty jak zaadresowanie koperty, nadanie listu poleconego. Zwraca uwagę na pisma urzędowe, bankowe nie wyrzuca ich bez konsultacji z prac socjalnym. Potrafi samodzielnie dopilnować terminu wizyty lekarskiej. Uczestnicy mają terminowo zrealizowane - wizyty na komisji d.s. orzekania o niepełnosprawności, podejmują działania w sprawie zmiany orzeczenia o stopniu niepełnosprawności gdy sytuacja tego wymaga, zabezpieczenie indywidualnego uczestnika poprzez umieszczenie w razie konieczności w szpitalu, zolu, domu pomocy społecznej. Posiadanie zaplecza kontaktów z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi dzięki którym sprawnie można będzie udzielić wsparcia uczestnikowi, zbudowanie otwartości w uczestnikach na skorzystanie z innych form pomocy jak usługi opiekuńcze specjalistyczne, pomocy Caritas.
TRENING KOMUNIKACJI ALTERNATYWNEJ I WSPOMAGAJĄCEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Wzmacnianie procesów rozwojowych prowadzących do opanowania umiejętności porozumiewania się.

	<p>Zwiększanie częstotliwości stosowania ruchów, gestów wokalizacji w celach komunikacyjnych, organizowanie sytuacji prowokujących do komunikacji. Poszerzanie kontekstu i zwiększanie różnorodności doświadczeń. Uczenie poczucia sprawczości i dokonywania wyborów Wydłużanie czasu poszczególnych dialogów. Zwiększanie częstotliwości i jakości sygnałów komunikacyjnych. Strategia START-STOP- przerywanie rozpoczętej ulubionej czynności (chcę jeszcze) Wprowadzenie strategii wyboru, prośbienia o pomoc, stosowanie naprzemienności. Wprowadzenie globalnego czytania wg. metody G. Domana.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • AAC, • systemy symboli – fotografie, • gest, • PCS, • mówik tablice kontekstowe, • tematyczne, • folder osobisty, • analiza zachowań komunikacyjnych, • Tworzenie książeczek komunikacyjnych na temat przyjęty w ogólnym planie pracy. • Bity informacji i teksty do globalnego czytania • Pisanie na komputerze prostych tekstów
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik systematycznie prowokuje do wysyłania sygnałów „chcę jeszcze”, „chcę skończyć”, „pomóż mi”; stosuje z rozmówcą mowę równoległą uprzedzanie; stosuje dialogi naprzemiennie z dobrze znanymi osobami w otoczeniu; w trakcie codziennych, rutynowych czynności w oparciu o przekaz wspomagany; dostarczanie możliwości wyboru, dotyczących przedmiotu, akcji, prośby; zna znaczenie symboli gestów, obrazków w efekcie ich używania; komunikowanie potrzeb związanych z kończeniem wykonywanej czynności w oparciu o ograniczoną liczbę gestów, obrazków, symboli; buduje wypowiedzi składające z kilku słów; potrafi samodzielnie przekazywać informacje, buduje wypowiedzi; współpracuje z rozmówcą przy tworzeniu dialogów; wita się z rozmówcą; korzysta z systemu symboli, mówika; korzysta z pomocy dydaktycznych, elektronicznych; korzysta z folderu osobistego; utrwała i poszerza umiejętność globalnego czytania; pisze na komputerze proste słowa;</p>
SPOTKANIA KLUBOWE	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Grupa samopomocowa dla byłych uczestników SDS i osób oczekujących na przyjęcie. W ramach klubu odbywają się :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia relaksacyjne • Warsztaty plastyczne: <p>Malowanie prac plastycznych techniką farb olejnych, pastelii suchych, tłustych, akwareli oraz węglem „ Krok w chmurach ”, „ Chmurkowy krajobraz ”, „Deszczowa chmura ” > Gry stolikowe > Spotkania tematyczne „ Jak powstają chmury”, „ Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła ”, „ Pierwszy krok w chmurach ”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gry stolikowe • Spotkania tematyczne „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła ”, „ Każdy przecież początek to tylko ciąg dalszy a księga zdarzeń otwarta w połowie” • Spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów • Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach. <p>Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie: trening farmakologiczny, trening kulinarny -wykonanie sałatek z warzyw i owoców ,pieczenie ciastek ,zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy. Spotkania odbywają się w świetlicy ŚDS.</p>
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego: rozwijanie indywidualnych zainteresowań, pokaz, instruktaż, ćwiczenie.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwość doraźnego wsparcia. Uzyskanie psychicznego wsparcia, przełamywanie izolacji i samotności.</p>

KALENDARZ IMPREZ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, INTEGRACYJNYCH W 2024 ROKU

1	STYCZEŃ	Zabawy karnawałowe Impreza urodzinowa uczestników
2	LUTY	Zabawa Walentynkowa Impreza urodzinowa uczestników
3	MARZEC	Dzień Kobiet Impreza urodzinowa uczestników
4	KWIECIEŃ	Święta Wielkanocne Impreza urodzinowa uczestników
5	MAJ	Wycieczka Impreza urodzinowa uczestników
6	CZERWIEC	Pikniki integracyjne Impreza urodzinowa uczestników
7	LIPIEC	Wyjścia na Kąpielisko Leśne Impreza urodzinowa uczestników
8	SIERPIEŃ	Wyjście na Kąpielisko Leśne Impreza urodzinowa uczestników
9	WRZESIEŃ	Dzień chłopaka Impreza urodzinowa uczestników
10	PAŹDZIERNIK	Impreza urodzinowa uczestników Wyjście do teatru
11	LISTOPAD	Andrzejki Impreza urodzinowa uczestników Impreza o charakterze integracyjno – kulturalnym prezentująca całoroczną pracę uczestników ŚDS
12	GRUDZIEŃ	Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych Mikołajki, Wigilia Impreza urodzinowa uczestników

Przyjęty roczny temat/inspiracja dla podejmowanych prac w pracowniach:

Pierwszy krok w chmurach Marek Hłasko

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII „SKLEPIK Z MARZENIAMI” NA ROK 2024

1	CODZIENNE FUNKCJONOWANIE GALERII (DOTYCZY KAŻDEGO WTORKU I ŚRODY)	Organizacja warsztatów plastycznych dla mieszkańców Gliwice, stałych wystaw prac uczestników ośrodka
2	ORGANIZACJA WYSTAWY	Wystawy profesjonalnych oraz nieprofesjonalnych artystów integrujących mieszkańców Gliwice
3	KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE (W KAŻDY CZWARTEK)	Otwarte konsultacje dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne
4	GRUPA WSPARCIA (CO DRUGI WTOREK)	Dla rodzin i bliskich osób zaburzonych psychicznie prowadzenie grupy wsparcia
5	KONSULTACJE Z EKSPERTEM PRZEZ DOŚWIADCZENIE	Pomoc i wsparcie dla osób doświadczających kryzysu psychicznego – indywidualne konsultacje