

Załącznik nr 1 do zarządzenia nr.....
Prezydenta Miasta Gliwice z dnia.....

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W GLIWICACH ROK 2020**

TRENING KULINARNY*przeznaczony dla uczestników typu AB***SPOSÓB REALIZACJI**

Trening kulinarny jest prowadzony w kuchni Środowiskowego Domu Samopomocy pod kierunkiem terapeuty. Cotygodniowo wyznaczana jest inna osoba spośród uczestników do pełnienia funkcji koordynatora. W skład koordynowania wchodzi: zaplanowanie potrawy, rozpisanie zakupów (jakie produkty i ich ilość), zrobienie zakupów, pobranie faktury, zaplanowanie pracy w kuchni, wydawanie poleceń, wykonanie potrawy wraz z innymi uczestnikami, pozostawienie kuchni w czystości.

Trening kulinarny obejmuje naukę przygotowywania prostych posiłków, rozpoznawania i właściwego zastosowania produktów spożywczych, naukę poprawnego zachowania się przy stole, posługiwania się sprzętami kuchennymi, sztucami.

W ramach planowanych zajęć na 2020 r. odbędzie się 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 sztucami, 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 wydobywania z owoców i warzyw jak największej ilości witamin. Nauka przygotowywania ciast, ciasteczek, tortów, 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. 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. Promujemy, zapoznajemy z ziołami i całym bogactwem naturalnych smaków. Zaplanowane tematy będą realizowane w różnej kolejności. W zależności od możliwości finansowych lub wymaganej sytuacji. Uczestnicy będą mieli możliwość wybrania sobie tego, co chcieliby robić na zajęciach.

Ponadto będziemy realizować dodatkowe tematy kulinarne na potrzeby imprez okolicznościowych np. Śniadanie wielkanocne, wigilia czy inne imprezy.

METODY

Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy. Instrukcja, demonstracja, wielokrotne powtarzanie czynności, utrwalanie czynności, wielokrotnie wdrażana metoda praktycznego działania.

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW

- Uczestnik zwraca uwagę na termin ważności danego produktu
- Rozwija i ćwiczy umiejętność porządkowania swojego stanowiska pracy
- Uczy się pomagać innym w zaistniałych trudnościach
- Uczy się dzielić się z innymi i częstować
- Stosuje zwroty grzecznościowe, prosi, dziękuje, przeprasza
- Uczy się stosować określonych proporcji, nauka stosowania nazewnictwa szczypta, 1 łyżka, 2 łyżeczki 1 kg, 2 szt, 1 litr, opakowanie, saszetka 0,5 szklanki, itp.
- Uczy się dokładności w zmywaniu naczyń
- Stosuje się do poleceń i uczy się je wykonywać
- Potrafi przygotować produkty, garnki i narzędzia do pracy
- Wie co należy zrobić zanim przystąpi do pracy
- Uczestnik potrafi pracować w grupie
- Potrafi korzystać z książki kucharskiej, przepisów, uczy się być otwarty na wszelkie uwagi do porady. Potrafi wymienić i nazwać potrzebne produkty do przygotowania potrawy. Potrafi wyszukiwać przepisów z gazet, książek lub internetu.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	<p>Trening umiejętności społecznych dotyczy wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą czy grupą osób. Celem treningów jest uruchomienie procesu zmian i poprawa stanu psychofizycznego uczestnika. Zajęcia sprzyjają nabywaniu większej otwartości w relacjach z innymi, uczą wyrażać swoje zdanie, emocje, potrzeby.</p> <p>Planowane treningi na 2020 r.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie komunikacji 2. Kulturalne zachowanie się 3. Moja wymarzona rodzina 4. Zwroty grzecznościowe 5. Mile niespodzianki 6. Wspomnienia z dzieciństwa 7. Czy potrafię się dostosować do zasad? 8. Coś o sobie.... 9. Co lubię robić? 10. Moje ważne decyzje. 11. Zachowanie się w miejscach publicznych 12. Trudne sytuacje 13. Czy lubię komplementy 14. Chłopak i dziewczyna 15. Mąż i żona 16. Moje obowiązki w domu. <p>Nabycie umiejętności dojrzałej, asertywnej komunikacji. Zapoznanie się z terminologią dotyczącą słowa asertywność; jego pochodzenia, zapoznanie uczestników z siedmioma warunkami asertywności. Ćwiczenie zwrotów asertywnych i przypomnienie zwrotów antyasertywnych. Usprawnianie pamięci oraz funkcji poznawczych.: ćwiczenia wspólne, które również integrują grupę. Nauka zawierania znajomości z innymi osobami. Nauka podstawowych umiejętności prowadzenia rozmowy: rozpoczynania, podtrzymywania, kończenia.; rozpoznawanie sygnałów werbalnych i niewerbalnych, rozpoznawanie sygnałów niewerbalnych zachęcających do kontaktu. Nauka umiejętności rozpoczynania rozmowy, wybranie odpowiedniego miejsca na rozmowę, znajdowanie odpowiednich rozmówców, promowanie adekwatnych tematów. Sposoby na podtrzymanie rozmowy, zapoznanie z symptomami aktywnego słuchania i rozpoznawanie ich. Nauka kończenia. Zdobycie przez uczestników SDS umiejętności potrzebnych do poszukiwania pracy. Nauka pisania Curriculum Vitae, kompletowanie dokumentów potrzebnych do zatrudnienia.</p>
METODY	<p>Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy. Instrukcja, demonstracja, utrwalanie czynności. Wdrażana metoda praktycznego działania. Wykłady, scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, nauka poprzez doświadczenie sytuacji.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi nawiązać i podtrzymać rozmowę, samodzielnie podejmować decyzję, aktywnie słucha, „zarządzać” własnymi emocjami, być asertywny, jest bardziej odporny na stres, odpowiednio reaguje na krytykę i pochwałę, przestrzega norm i zasad funkcjonowania w grupie. Uczestnik wie w jaki sposób szukać pracy.</p>
TRENING BUDŻETOWY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Poznanie wartości nominalów, nauka odejmowania i dodawania pieniędzy w niewielkich kwotach, kontrolowanie uzyskiwanej reszty podczas robienia zakupów, orientacja w cenach danych produktów, planowanie zakupów w odniesieniu do posiadanych środków, nauka korzystania z sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego.</p> <p>Eliminowanie złych nawyków podczas robienia zakupów, kształtowanie umiejętności oszczędnego gospodarowania pieniędzmi, określania cen produktów, odnajdywanie produktów z gazetki. Nauka korzystania z bankomatu. 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, hali sportowej, 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 korzystając będą z proponowanych zajęć: sportowych, w tym udział w zawodach sportowych wewnętrznych i zewnętrznych, spacerach. Gry towarzyskie, w tym gry planszowe, puzzle. Słuchanie</p>

	<p>ulubionej muzyki, konkursy karaoke, śpiew, taniec, słuchanie audycji radiowych. Udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjazdy do kina, muzeum, pizzerii itp. Czytanie książek i słuchanie audiobook'ów. Rozwijanie zainteresowań, w tym opieka nad roślinami doniczkowymi, akwarystyka, szydełkowanie, robienie na drutach, malowanie, fotografia. Klub filmowy, oglądanie telewizji. Organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych. W ramach zajęć również zachęcimy uczestników do wyjścia na spacer do Ogrodu Botanicznego w Zabrze, na boisko sportowe, do pobliskiego lasu w celu zbierania naturalnych materiałów na zajęcia. Zgodnie z tematyką roku przybliżamy twórczość bajkopisarzy-Ezopa, Braci Grimm, Jeana de La Fontaine a- wspólne czytanie bajek. Chcemy też przybliżyć tematykę historii zabytków znajdujących się na terenie Gliwic-zabytkowe kościoły- najstarszy w Gliwicach p.w. Wszystkich Świętych oraz katedra p.w. św. Piotra i Pawła, Zameczek Piastowski, Willa Caro..</p>
METODY	<p>Metody dostosowane do tematyki zgodnie z planem pracy na 2020 r. Wspólne ćwiczenie form spędzania wolnego czasu ,instrukcja, demonstracja, wdrażanie metodą praktycznego działania .Zachęcanie do wspólnych działań mających na celu podniesienie poziomu satysfakcji , poziomu zadowolenia i sprawstwa.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego. Uczestnicy czerpią satysfakcję ze sposobu spędzania wolnego czasu, są kreatywni w poszukiwaniu własnych zainteresowań i pasji. Zajęcia rozbudzają potrzeby ,zachęcają również do aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu.</p> <p>Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką, muzyką. 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.</p>
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	
<i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Trening umiejętności praktycznych obejmuje: obsługę prostego sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza, kuchenki i piekarnika elektrycznego, czajnika elektrycznego, miksera. Korzystanie z urządzeń użyteczności publicznej, dbałość o odzież i jej naprawę, naukę wiązania obuwia, przyszywania guzików, umiejętność posługiwania się zegarem, pielęgnowanie roślin i prace porządkowe. Przypomnienie podstawowych zasad ruchu drogowego dot. pieszych i rowerzystów. Nauka, przypomnienie prawidłowego odczytywania etykiet znajdujących się na artykułach spożywczych, przypomnienie poszczególnych oznaczeń . Ćwiczenie umiejętności podstawowych zasad związanych z opieką nad roślinami doniczkowymi.. Pobieranie prawidłowej faktury na potrzeby treningu kulinarnego odbywającego się w ŚDS. Nauka i przypomnienie prawidłowej segregacji odpadów zgodnie z nowymi przepisami .</p>
METODY	<p>Metoda praktycznego działania ,dostosowana do tematyki zgodnie z przyjętym planem pracy. Demonstracja, instrukcja, wielokrotne powtarzanie pożądanej czynności w celu osiągnięcia jak najlepszego efektu końcowego.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Stymulowanie działań uczestników w celu osiągnięcia jak największej samodzielności w kwestii umiejętności praktycznych najczęściej wykorzystywanych w życiu codziennym. Uczestnicy sami potrafią samodzielnie obsługiwać drobne sprzęty AGD typu mikser , blender, gofrownica, toster. Posiadają również umiejętność obsługi pralki, orientują się jakie środki czystości stosować do poszczególnych powierzchni , potrafią ze zrozumieniem czytać etykiety umieszczone na artykułach chemicznych i artykułach spożywczych. Segregują w odpowiedni sposób odpady i potrafią w odpowiedni sposób zadbać o czystość. Potrafią dobrać kosmetyki odpowiednio do pory roku , potrafią obsługiwać wypaźarkę i czajnik bezprzewodowy zgodnie z zasadami bhp. Podjęmą próby naprawy odzieży np. poprzez przyszywanie guzika, zacerowanie dziury. Podpisują się na liście obecności we właściwym miejscu. Potrafią odczytać godziny na zegarze. Dbają o rośliny, pamiętają o podlewaniu. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i na posesji, zimą odśnieżać chodniki. Poprzez udział w treningach uczestnicy odczuwają potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu.</p>
TRENING FARMAKOLOGICZNY	
<i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>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. Nabycie informacji na temat zasad prawidłowego przyjmowania leków, oceniania reakcji własnego organizmu na leki . Poznanie metod przechowywania leków. Nabycie 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 .Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat schizofrenii. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Poszerzenie samoświadomości</p>

	uczestników na temat depresji i lęku oraz sposobów radzenia sobie z nimi. Rozpoznanie objawów ubocznych, nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi. Nabycie informacji o tym, do kogo można zwrócić się o pomoc, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny i najbliższych. 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.
METODY	Pogadanki, rozmowy, demonstracje instruktora.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.
TRENING HIGIENICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Uczestnicy będą uczeni lub będą kontynuować naukę z zakresu opanowania czynności higienicznych i fizjologicznych z pomocą lub bez pomocy, wdrażani do kontroli własnych potrzeb fizjologicznych oraz sygnalizowania ich słownie lub za pomocą określonego sygnału, dbania o higienę jamy ustnej, dbania o włosy (mycie, czesanie) oraz pielęgnacji dłoni i paznokci, posługiwanie się środkami higieny osobistej. Edukacja na temat chorób w wyniku nie stosowania higieny m.in. po wyjściu z toalety. Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku. Pielęgnacja stóp, odpowiednie mycie rąk i jamy ustnej, odpowiednie mycie poszczególnych części ciała, stosowanie podpasek, wkładek higienicznych.
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, myją ręce po skorzystaniu z toalety pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.
AKADEMIA PIĘKNOŚCI <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia realizowane będą w sali treningowej i łazienkach. Zajęcia te, w dalszym ciągu, mają na celu podkreślić kobiecość uczestniczek, sprawić by poczuły się atrakcyjne i akceptowały swoją kobiecość. Realizowane tematy: <ul style="list-style-type: none"> • dbanie o dłonie i paznokcie: zapoznanie z przyborami do pielęgnacji paznokci i nauka prawidłowego ich zastosowania, zachęcanie do używania kremów do rąk i peelingów, nauka malowania paznokci, doboru koloru lakieru w zależności od okazji. Korzystanie z lampy UV, wykonywanie manicure/pedicure przy pomocy specjalistycznego zestawu. • dbanie o stopy: nauka przycinania paznokci, nauka dbania o szorstkie pięty np. poprzez stosowanie pumeksu • dbanie o skórę całego ciała i depilacja: zachęcanie do stosowania balsamów, oliwek, peelingów, nauka depilacji i masażu ujędrniającego • dbanie o włosy: zachęcanie do stosowania odżywek i maseczek do włosów, nauka prawidłowego suszenia, szczotkowania i układania włosów, dobór odpowiedniego szamponu • dbanie o twarz: zachęcanie do używania żeli do mycia twarzy, maseczek i peelingów, nauka doboru kremu do typu cery • makijaż: zapoznanie z kosmetykami i niezbędnymi akcesoriami do wykonania makijażu, nauka robienia makijażu adekwatnego do okazji i typu urody, dobór odpowiedniej odzieży i butów do wieku, okazji i warunków atmosferycznych
METODY	Trening praktyczny, praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, pogadanki indywidualne i grupowe
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią zadbać o schludny wygląd, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne. Uczestniczki samodzielnie lub z pomocą czyszczą, przycinają i malują paznokcie. Oczyszczają i przygotowują cerę pod makijaż, malują się samodzielnie lub przy asyście terapeutki. Potrafią wykonać depilację owłosienia twarzy (zarost, brwi) i pozostałych części ciała. Mają wiedzę praktyczną i teoretyczną dotyczącą prawidłowej pielęgnacji włosów, skóry ciała (np. szorstkie pięty). Z pomocą terapeuty korzystają ze specjalistycznego sprzętu: lampa uv, zestaw do manicure/pedicure.

GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> ● Podniesienie sprawności fizycznej ● przeciwdziałanie nudzie i beczynności ● podniesienie samooceny ● poszerzanie i pogłębianie zainteresowań ● podniesienie sprawności fizycznej ● podniesienie precyzji ruchów ● motywacja do podejmowania zadań o różnym stopniu trudności ● wzmocnienie kondycji fizycznej
METODY	Grupowa, indywidualna w grupie; ćwiczenia ogólnorozwojowe, poszczególnych partii mięśni, biofeedback. Gra w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, dwa ognie, ringo; siłownia
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie zdolności psycho-motorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, poprawa technik pływackich, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych.
ZAJĘCIA REWALIDACYJNE <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia rewalidacyjne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> ● usprawnianie techniki pisanie, ● czytanie czytanek „ Fantastyka ”, baśni, ● pogadanki na temat „ Fantastyczna podróż marzeń ”, ● rozwijanie umiejętności matematycznych, ● ćwiczenie koncentracji uwagi, ● ćwiczenie pamięci wzrokowej, ● usprawnianie percepcji słuchowej, ● doskonalenie i rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.
METODY	Instruktaż słowny. Praca ciągła. Pogadanki indywidualne. Praca z tekstem. Praktyczna: rozwiązywanie zadań z karty pracy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią czytać ze zrozumieniem, pisać ze słuchu, dodawać i odejmować w zakresie od 0 – 100. Wyszukać podobieństwa i różnice w obrazkach. Odnajdywać identyczne kształty i znaki graficzne. Tworzyć wyrazy z odszukanych liter.
RELAKSACJA <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego. Uczenie się relaksacji, rozluźnienie określonych grup mięśni, spowalnianie oddechu, oddychania przy pomocy przepony. Treningi relaksacyjne jako forma terapii (autoterapii) stosowanej służące wyciszeniu, uspokojeniu, redukowaniu stresu, lęku, bólu, poprawiające nastrój.
METODY	Ćwiczenia oddechowe. Wizualizacja. Trening autogenny Shulza. Relaksacja Jacobsona. Tematyczne ćwiczenia wyobraźni. Muzyka relaksacyjna zwiększająca poczucie bezpieczeństwa.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Wyciszenie, zmniejszenie napięcia mięśniowo-emocjonalnego. Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego. Rozwój wyobraźni i procesów myślenia. Wzrost poczucia bezpieczeństwa. Wzmocnienie zaufania do siebie. Lepsza praca układu trawiennego i wegetatywnego. Obniżenie ciśnienia i poprawa pracy serca. Redukcja stresu.
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	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	Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> • ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage „Fantastyka ” , • przedstawienie za pomocą środków plastycznych „Fantastyczna podróż do odległych zakątków ”, „ Całe życie w podróży ”, „Fantastyczne stworzenia ”, „ Latający wiatrak”, • wykonanie dywanika z kolorowych włóczek, • ozdabianie wieszaków, ryczek z drewna techniką decoupage oraz plastrów z drewna motywami leśnymi , ziołami . • wykonanie masek karnawałowych z różnych materiałów, • malowanie „Fantastyczna podróż marzeń ” dowolną techniką, • wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami, • przygotowanie ozdób wielkanocnych, • filcowanie jajek styropianowych, • wykonanie wisiorów z kolorowych pasków filcu , • szycie ptaków, serc z filcu -ozdabianie haftem angielskim, • ozdabianie skrzynek fantastycznymi motywami z serwetek oraz desek gazą , koronką-techniką decoupage, • wykonanie techniką makramy bransoletek ze sznurka z elementami drewna, • ozdabianie siatek, woreczków techniką decoupage na tkaninie, • wykonanie na desce anioła pastami strukturalnymi, • przygotowanie dekoracji świątecznych, • wykonanie i ozdabianie magnesów, zakładek ,breloczków z drewna, • 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, • 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 A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ol style="list-style-type: none"> 1.Praca nad projektem. Wstępny szkic – zanotowanie pomysłu. Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów. 2. Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów. 3.Kolorystyczny dobór szkła, obrysowanie elementów szablonu na szkło, numeracja. 4. Cięcie szkła. 5. Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem. 6. Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Ewentualne korekty na szlifierce. 7. Staranne odtuszczenie szkieł. Oklejanie folią miedzianą. Wygładzenie folii agatowym gładzikiem. 8. Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną. 9. Ewentualne pokrycie szwu cynowego patyną. 10. Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu. 11. 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,</p>

	<p>maksymalnie uczestniczył przy powstawaniu witraża, by miał świadomość swojego udziału i zadowolenie ze wspólnej pracy i końcowego efektu.</p> <p>Wprowadzenie do zajęć tematu Fantastyka.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Projektujemy szklane smoki. Wykonanie witraży z motywem smoka, jako jednym z najbardziej uniwersalnych i dekoracyjnych. 2. Fantastyczne rośliny. Motyw wymyślonych kwiatów wykonany w szkle.
METODY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy prędzej 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. 2. 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. 3. 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 ostatniego- gotowego produktu- przez kogoś innego.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rysunek z natury. Szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu. 2. Czerń i biel- pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni. Zawężenie środków wyrazu ułatwi wprowadzenie pojęcia rytmu w plastyce. 3. 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 fortuny... 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. 4. 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 treści. 5. Sięgamy do historii malarstwa. Praca przebiegać będzie w kilku etapach. Uczestnicy zapoznają się z głównymi kierunkami w sztuce. Poznają twórców, ogólne założenia i idee danego nurtu. Np. symbolizm, ekspresjonizm, kubizm, fowizm, koloryzm, op art, pop art, hiperrealizm... Kolejnym etapem będzie praca twórcza. Uczestnicy wykonują własną pracę plastyczną, opartą na założeniach danego kierunku. 6. 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. 7. Zabawa w Kolory. Każdy uczestnik dopasowuje konkretny przedmiot, uczucie, pierwsze skojarzenie do pokazanego koloru. 8. 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. 9. Kolor + czerń = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerwerki, jesienny las, bukiet kwiatów... Technika wymusza

	<p>działanie kreską, punktem, bez plamy i waloru. Pomaga w zrozumieniu technik graficznych. Każde myśleć całą płaszczyzną formatu, bez postrzegania przedmiotowego.</p> <p>10. 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 x 150 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...</p> <p>11. Dlaczego trawa nie musi być zielona, a słońce żółte. Zajęcia służące pozbyciu się stereotypów hamujących wyobraźnię i swobodne wyrażanie siebie środkami plastycznymi.</p> <p>Projekt Fantastyka</p> <p>Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcie fantastyki. Ogólna definicja, pierwsze skojarzenia, indywidualne zrozumienie tego słowa. 2. Fantastyka w mitologii. Jak starożytni postrzegali świat, mity greckie i mityczne stwory... Hydra, Centaur, Minotaur, Meduza, Cyklopi... 3. Fantastyczne stwory nowożytnego świata... Syreny, węże morskie, krakeny, smoki... 4. Rozwinięcie motywu smoka. Bazyliszek. Smok Wawelski. Smok w kulturze chińskiej. 5. Fantastyka w sztuce. Hieronim Bosch, Arcimboldo, Peter Bruegel Starszy... 6. Surrealizm – nadrealizm. Twórczość Salvadora Dali i Rene Magrittea. 7. Teofil Ociepka i jego fantastyczny świat. 8. J.J.R. Tolkien. Wchodzimy w świat Hobbitów, Elfów, Krasnoludów... 9. Andrzej Sapkowski. Wiedźmin Geralt z Rivii i jego fantastyczne stwory. 10. Fantastyka w baśniach i klechdach polskich. Diabły, rusalki, utopce, beboki, nimfy, wodniki... 11. Duchy polskich zamków. Biała Dama z Nieborowa, Diabeł Łęczyski... 12. Fantastyka w kinie. Czarnoksiężnik z Ozz, Opowieści z Narnii, Władca Pierścieni... 13. Jerzy Żuławski i jego powieść „Na srebrnym globie”. Pierwsza polska powieść fantastyczno- naukowa. 14. Stefan Żechowski i jego fantastyczne rysunki. 15. Fantastyka współczesna- fantastyka naukowa. Stanisław Lem i „Bajki robotów”. 16. Marzenia o kosmosie w filmie, literaturze, malarstwie... 17. Wymyślmy swój fantastyczny świat. Moje fantastyczne zwierzę, moja fantastyczna planeta, mój fantastyczny przyjaciel... 18. Elementy fantastyczne w naszym życiu. Wiara w gusła, zabobony, duchy dobre i złe... skąd się bierze i czemu służy. 19. Symboliści, marzenia senne...
METODY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praca indywidualna. 2. 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 3. Zróżnicowane techniki: rysunek- ołówek, węgiel, sępia, kredki, pastel suchy i tłusty, malarstwo- tempera, akwarela, olej, grafika- monotypia, drzeworyt, collage z wykorzystaniem różnych tworzyw i materiałów (tkaniny, tapety, folie, piasek...) 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. 4. 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). 5. Praca w plenerze. 6. praca teoretyczna. oglądanie albumów, zdjęć w internecie, czytanie fragmentów książek, oglądanie filmów, rozmowa... 7. Praca nad zadaniem, konkretnym pojęciem abstrakcyjnym. 8. Nakłanianie do samodzielnego sięgania do lektury.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<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,</p>

	<p>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>
CIEKAWY ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>1. 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.</p> <p>2. Zajęcia podobne do punktu 1., ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.</p>
METODY	<p>Oglądanie albumów, reprodukcji. Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki, dotyczącej sztuki włoskiej. 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 poznanie 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>
ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. 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. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy.</p> <p>Zajęcia terapeutyczne realizowane są poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu z gliny następującymi technikami: waleczków, odciskania, wyciskania, oraz technika z płata. • Wykonaniem prac inspirowanych tematyką "fantazy", światem baśni, • Postaci fantazyjnych z filmów, książek, baśniowych zwierząt, roślin oraz rzeczy. Uczestnicy stworzą posługując się wyobraźnią własne fantazyjne postacie oraz magiczne światy wykorzystując glinę. • Zrealizują płaskorzeźby, rzeźby, naczynia. • Małe formy rzeźbiarskie: postacie ludzi i zwierząt • Małe formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (fauną i florą) • Wykonanie ozdób okolicznościowych na święta, zawieszek, biżuterii oraz ceramikę dekoracyjną do wystroju pomieszczeń.
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego, warsztaty, pokaz, ćwiczenia, pogadanka, instruktaż</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Poprzez rzeźbienie oraz modelowanie w glinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • spowodowanie rozluźnienia, usunięcie napięcia fizycznego, • wzbudzenie pozytywnych emocji. • Zapoznanie z podstawowymi technikami formowania z gliny oraz ich praktycznym wykorzystaniem. • Przybliżenie podstawowych wiadomości związanych z technologią ceramiczną. • Rozwijanie zainteresowań i wyobraźni • kształtowanie wrażliwości artystycznej.
ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO - FLORYSTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>W tym roku będą realizowane zajęcia i prace w tematyce fantastyki. Oto proponowane tematy zajęć:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasady bezpieczeństwa na pracowni krawiecko-florystycznej 2. Zapoznanie uczestników z tegorocznym tematem fantastyki szeroko pojętej filmów, baśni, bajek, fantastycznych postaci, itp. 3. Ćwiczenia w tworzeniu wykrojów 4. Malowanie postaci z bajek i filmów

	<p>5. Projektowanie ubiorów fantastycznych 6. Szalone serduszka 7. Przygotowanie walentynek 8. Cudaki i stworki z kasztanów i żołądzi 9. Cudaki i inne stworki z kolorowych materiałów 10. Stroiki Bożonarodzeniowe 11. Fantastyczne torby i siateczki 12. Fantazyjne fartuszki 13. Bajeczne przytulanki 14. Pogotowie krawieckie- Przygotowanie przeróbek dla uczestników lub innych prac na potrzeby ośrodka 15. Dopasowywanie elementów i układanie klocków. 16. Układanie puzzli 17. Doskonalenie pamięci – Memory 18. Czynności porządkowe w pracowni 19. Praca z programem „MÓWIK” w ramach komunikacji alternatywnej 20. Kosmiczne worko - plecaki</p> <p>Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie ze względu na terminy imprez okolicznościowych Ośrodka. Poza realizowanym tematem danego dnia, będą się odbywać równocześnie zajęcia różne z uczestnikami, którzy nie mogą wykonywać czynności związanych z szyciem, pracą z nożyczkami i innymi ostrymi narzędziami.</p>
<p>METODY</p>	<p>Metody nauczania praktycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • praca z książką żurnalem • rozwijanie umiejętności, • ćwiczenia • pokaz, • praca grupowa • praca indywidualna, • instruktaż • praca z tabletem (programem MÓWIK)
<p>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nauka posługiwania się przyborami linijką radełkiem cyrklem • ćwiczenie umiejętności współpracy • kształtowanie poczucia sprawstwa • poznawanie kultury i języka włoskiego • 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 • ćwiczenie umiejętności szycia ścięciem fastrygowym, za igłą, ścięciem okrętowym i krzyżkowym • rozwijanie i ćwiczenie w nawijaniu nici na maszynę • rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu florystyki • kształtowanie poczucia estetyki i dokładności • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzania 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 9np. spódnicy, spodni, stroju), wszycia i długości rękawów • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zdejmowania miary klientowi, kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania podczas przymiarki • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania wszystkich narzędzi i przyborów w pracowni oraz nazywania ich np. maszyna żelazko, deska do prasowania, nożyce, igły, szpilki, nici, radełko, miara, fastryga, igielnik itp. • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania materiałów: tkaniny, dzianiny, włóknin • ćwiczenie pojęć; miłe, ciepłe, szorstkie, śliskie, gładkie, • kształtowanie umiejętności dopasowywania elementów dekoracyjnych pod względem stylu i kolorystyki • rozwijanie i ćwiczenie w nawlekaniu nici do igły • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przewijania nici z małej szpulki na dużą • rozwijanie i segregowania materiałów do zajęć, nauka pojęć; małe, średnie, duże

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 porozumiewania się piktogramami w ramach komunikacji alternatywnej • ćwiczenie umiejętności rozumienia poleceń i wykonywania ich • ćwiczenie umiejętności porozumiewania się za pomocą tabletu poprzez program „MOWIK” w ramach komunikacji alternatywnej.
ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ	
<i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	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 (wyimprowizowanym, 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) przygotowującej prezentacji teatralnej, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej.
METODY	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	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”.
ZAJĘCIA W PRACOWNI RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO	
<i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Terapia zajęciowa w pracowni rękodzieła artystycznego wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności, jak również nabywanie nowych celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo istniejących trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez: <ul style="list-style-type: none"> • filcowanie: poznanie technik filcowania na mokro i sucho, • tworzenie z wełny czesankowej aniołów, ozdób bożonarodzeniowych i wielkanocnych (koguty, jaja, zające, bombki, skrzaty, anioły); nauka wykorzystania wełny czesankowej do zdobnictwa. • nauka i doskonalenie umiejętności filcowania na formach styropianowych. doskonalenie umiejętności kolorowania, malowania pastelami i farbami w temacie określonym przez plan pracy • doskonalenie umiejętności wycinania i tworzenia kartek walentynkowych.
METODY	Metody nauczania praktycznego, pokaz, instruktaż, ćwiczenie

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnicy nabywają umiejętności w zakresie filcowania techniką na mokro i sucho oraz filcowania na formach styropianowych. Znają poszczególne narzędzia i materiały wykorzystywane w technikach. Potrafią przygotować wełnę czesankową do filcowania. Doskonala technikę kolorowania i malowania, wycinania.</p> <p>Ponadto pracownia ma za zadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poznawanie nowych technik artystycznych • Rozwijanie indywidualnych zdolności twórczych • Rozwijanie wyobraźni twórczej. • Uwrażliwianie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy • Aktywizowanie do działania • Kształtowanie poczucia sprawstwa • Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania • Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości słuchowej, dotykowej, wzrokowej • Rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej w obrębie kończyn górnych • Zwiększanie zakresu manipulacji w obrębie kończyn górnych • Wdrażanie do przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy siedzącej przy stole • Normalizacja w zakresie dostosowania odpowiedniego nacisku kończyn górnych do podłoża • Wdrażanie do dbania o porządek w czasie i po zakończonych zajęciach przy swoim stanowisku pracy • Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpiecznej pracy w pracowni • Kształtowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych • Uwrażliwianie na zwracanie uwagi na potrzeby innych • Kształtowanie poczucia przynależności do grupy • Kształtowanie umiejętności współpracy z grupą • Podnoszenie poziomu kultury osobistej w zakresie komunikacji interpersonalnej
ZAJĘCIA W PRACOWNI KOMPUTEROWEJ	
<i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Co to jest fantastyka, fantastyka naukowa, określenie Sci -Fi, wykorzystywanie komputera do efektów specjalnych, komputerowe efekty dźwiękowe, wykorzystywanie programów w dzisiejszych czasach – które były kiedyś fantastyką, Programy biometryczne, Biofeedback i programy wykorzystywane w rehabilitacji, tworzenie fantastycznych, wymyślonych przedmiotów. Postaci, urządzeń z filmów, bajek: zrobionych z papieru, drewna, metalu.</p>
METODY	<p>Rozmowy, burza mózgów, wyszukiwanie informacji w internecie, prezentacje, manualne prace, wyszukiwanie w czasopismach.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik rozumie pojęcie fantastyka i potrafi wyjaśnić znaczenie, tworzy prace związane z fantastyką, rozumie pojęcie biometryka, biofeedback i potrafi wyjaśnić, pokazać przykład. Potrafi wykorzystywać programy: Google Maps, Google translator, przetwarzanie mowy na tekst, Halo Google, wybieranie numeru telefonu z mowy - komendy głosowe, potrafi obsługiwać programy do obróbki dźwięku, tworzy projekty, rysuje z użyciem różnych efektów w programie Paint.</p>
ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ	
<i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Transfer grafiki o tematyce kosmosu na drewno • Dekoracje ze szpatulek • Walentynki • Renowacja/odnawianie krzeseł • Ozdoby wielkanocne • Pojemniki, skrzyneczki dekoracyjne o tematyce komiksu, astronomii • Domki z drewna, dekoracje • Dekoracje z krążków brzoźowych • Jesienne inspiracje – świeczniki • Ozdoby Bożonarodzeniowe
METODY	<p>Grupowa, indywidualna w grupie, pokaz, instruktaż</p>
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

	<ul style="list-style-type: none"> • wzmacnianie poczucia własnej wartości • poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia • zrozumienie istoty samodzielności oraz odpowiedzialności za zlecone 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 • kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań • stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego – fizycznego -psychicznego • motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności • budowa więzi emocjonalnej • wzmacnianie motoryki małej • poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia • motywowanie zadań o różnym stopniu trudności • wzmacnianie motoryki małej • wzmocnienie precyzji ruchów • kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego • wzbudzenie poczucia własnej wartości, podwyższenie samooceny • poszerzanie zainteresowań • doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej
ZAJĘCIA ANIMACJI <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Praca dotycząca przede wszystkim świadomości ciała oraz wspólne budowanie etiud teatralnych dotyczących podróży. Praca indywidualna, praca w grupie, świadomość ciała, budowanie relacji, zajęcia choreograficzne. Przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej na kanwie: „Podróże małe i duże” Prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem dotyczącym podróży.
METODY	Praca indywidualna i w grupie, ćwiczenia, instruktaż, wielokrotne ćwiczenia i powtarzanie czynności, praca na materiałach pomocniczych
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi <ul style="list-style-type: none"> • ułożyć puzzle • nazwać poszczególne elementy obrazka i je dopasować do całości • pogrupować elementy tematycznie • integrować się z innymi i efektywnie współpracować
ZAJĘCIA MUZYCZNE <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Nauka nowych piosenek • Nauka gry na instrumentach • Nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów • Wprowadzenie muzyki relaksacyjnej, szum morza, śpiew ptaków, odgłosy lasu • Piosenki z ruchem-z pokazywaniem • Wystukiwanie rytmu • Śpiewanie i granie głośne, ciche • Śpiewanie i granie wolne, szybkie
METODY	Wykorzystanie instrumentów oraz śpiewanie, integracja w grupie zajęcia grupowe, słuchanie muzyki,
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik zna melodię i potrafi zaśpiewać poznany utwór potrafi grać do rytmu zna nazwy instrumentów oraz technikę gry zna i stosuje terminy rytm, tempo, • potrafi powtórzyć usłyszany rytm • potrafi utwór zaśpiewać i zagrać głośno i cicho • potrafi zagrać i zaśpiewać utwór wolno i szybko • potrafi śpiewać piosenki z pokazywaniem
GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN	

SPOSÓB REALIZACJI	Spotkania dla rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną odbywają się raz w miesiącu w piątki, w ŚDS. Grupa wsparcia ma charakter otwarty, mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka jak i osoby, których bliscy nie podjęli pobytu w ośrodku lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone są przez pedagoga oraz pracownika socjalnego. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjaliści np. lekarz psychiatra, dietetyk. Czasem spotkaniom towarzyszą opiekunowie poszczególnych grup. Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających podobnych trudności w związku z niepełnosprawnością intelektualną bliskiej osoby, pozwala na podzielenie się doświadczeniami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami niepełnosprawności, w tym również zaburzeń psychicznych, które u niektórych osób występują równorzędnie. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim, realizowanym na gruncie prywatnym, rodzinnym.
METODY	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	
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	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	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	
SPOSÓB REALIZACJI	Wzmocnienie procesów rozwojowych prowadzących do opanowania umiejętności porozumiewania się. Zwiększenie częstotliwości stosowania ruchów, gestów wokalizacji w celach komunikacyjnych, organizowanie sytuacji prowokujących do komunikacji. Poszerzenie kontekstu i zwiększenie 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 (chęć jeszcze) . Wprowadzanie strategii wyboru, prośbienia o pomoc, stosowanie naprzemienności.
METODY	AAC, system symboli – fotografie, gest, PCS, mówik tablice kontekstowe, tematyczne, folder osobisty: analiza zachowań komunikacyjnych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • uczestnik systematycznie prowokuje do wysyłania sygnałów „ chęć jeszcze”, „ chęć 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: • Dostarczenie 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 przekazać informację, buduje wypowiedzi, współpracuje z

	<p>rozmówcą przy tworzeniu dialogów</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wita się z rozmówcą • Korzysta z systemu symboli, mówika: • Korzysta z pomocy dydaktycznych, elektronicznych, • Korzysta z folderu osobistego
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, pastelów suchych, tłustych, akwareli oraz węglem „Fantastyka ” , „Fantastyczne podróże ”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gry stolikowe • Spotkania tematyczne „Fantastyczna podróż marzeń ”, „ Moim szczęściem jest być” • Spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów • Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach. <p>Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie trening kulinarny - wykonanie fantastycznych potraw ,pieczenie ciastek kruchych ,zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. .Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy.</p> <p>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 2020 ROKU

1	STYCZEŃ	Zabawy karnawałowe Impreza urodzinowa uczestników Wyjście na wystawę Willi Caro
2	LUTY	Zabawa Walentynkowa Impreza urodzinowa uczestników
3	MARZEC	Dzień Kobiet Impreza urodzinowa uczestników
4	KWIECIEŃ	Święta Wielkanocne Impreza urodzinowa uczestników Turniej piłki nożnej
5	MAJ	Spotkania Wycieczka Impreza urodzinowa uczestników
6	CZERWIEC	Wyjścia do ogrodu botanicznego Pikniki integracyjne Impreza urodzinowa uczestników Wycieczka
7	LIPIEC	Wyjście 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 kina, 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

W 2020 roku wszelkie formy działalności prowadzonej w ŚDS realizowane będą pod hasłem: „Bo Fantazja, Fantazja...”

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII „SKLEPIK Z MARZENIAMI” NA ROK 2020

1.	Codzienne funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego wtorku i piątku)	<p>Ekspozycja ciekawych wyrobów rękodzielniczych powstałych na zajęciach terapeutycznych w ośrodku, wykonanych przez uczestników.</p> <p>Dbłość o ciekawy wystrój, aranżację wnętrza podkreślającą klimat i specyfikę naszej galerii.</p> <p>Przygotowanie aranżacji okazjonalnych np. Karnawał, Walentynki, dzień Kobiet, Wielkanoc, Halloween, Mikołajki, Święta.</p> <p>Prezentowanie nowych, ciekawych prac malarskich wykonanych przez uczestników ŚDS (między wystawami czasowymi)</p> <p>Wystawy czasowe – prezentacja prac twórców profesjonalnych, amatorów, pasjonatów.</p> <p>Otwarte warsztaty dla mieszkańców Gliwic</p>
2.	Organizacja wystawy	Nawiązywanie kontaktów z twórcami niepełnosprawnymi, amatorami, profesjonalistami
3.	Konsultacje psychologiczne (w każdy czwartek)	<p>Dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne i ich rodzin (oferta otwarta) w ramach poprawy sytuacji w obszarze zdrowia psychicznego, wsparcia osób chorujących psychicznie, ich rodzin, promowania ŚDS</p> <p>Spotkania z ekspertem przez doświadczenie</p>
4.	Grupa wsparcia (co drugi wtorek)	Dla rodzin osób zaburzonych psychicznie
5.	Konsultacje z ekspertem przez doświadczenie	Pomoc i wsparcie dla osób doświadczających kryzysu psychicznego – warsztaty dla mieszkańców Gliwic