

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W GLIWICACH ROK 2022**

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 sztuczcami, 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 powidel, 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. Zgodnie z tematyką roku "Tu i teraz"- zapoznajemy się z popularnymi potrawami w naszych domach, uczestnicy opowiadają a następnie przygotowują wybrane potrawy, których przepisy powiedzieli ze swoich domów. 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. Zapoznajemy 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 dobierać odpowiednią dietę, układać jadłospis, wybierać odpowiednie produkty. Nie mają problemu z posługiwaniem się sztuczcami, 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	<p>Realizowany w pracowni parateatralnej zgodnie z przyjętą tematyką obejmującą nauka posługiwania się zwrotami grzecznościowymi, nauka zawierania znajomości z innymi osobami, nauka zadawania pytań i udzielania odpowiedzi, umiejętność rozpoznawania sygnałów zachęcających i zniechęcających do rozmowy, inicjowanie rozmowy, podtrzymywanie rozmowy i jej kończenie. Nauka autoprezentacji. Zapoznanie się z normami zachowań obejmujących kanony grzeczności towarzyskiej. Zachowania werbalne i niewerbalne. Trening asertywnej komunikacji interpersonalnej. Nabycie i ćwiczenie umiejętności wyrażania i przyjmowania uczuć pozytywnych. Radzenie sobie z wyrażaniem gniewu za pomocą zachowań asertywnych. Zapoznanie się z rodzajami emocji, funkcją gniewu i jego</p>

	rodzajami. Nabycie umiejętności asertywnego przyjmowania oceny i krytyki. Nauka rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich: przypomnienie metody 6 kroków, przypomnienie równania problem=cel + przeszkoda. Przedstawienie uczestnikom dwóch pierwszych etapów metody rozwiązywania problemów; opisywanie problemu i szukanie możliwych rozwiązań. Zapoznanie się z terminologią dotyczącą słowa asertywność; jego pochodzenia, zapoznanie uczestników z siedmioma warunkami asertywności.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia w grupie, • mini wykład, pogadanka, • prezentacja multimedialna, • scenki sytuacyjne, • warsztaty tematyczne, • nauka poprzez doświadczenie sytuacji.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi nawiązać i podtrzymywać rozmowę. Samodzielnie podejmować decyzje, aktywnie słuchać, „zarządzać” własnymi emocjami, być asertywnym, jest bardziej odporny na stres, odpowiednio reaguje na krytykę i pochwałę, przestrzega norm i zasad funkcjonowania w grupie.
TRENING BUDŻETOWY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w pracowni i w terenie. 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. Uświadamianie konieczności mycia rąk po używaniu pieniędzy. 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. Uświadamianie możliwości kradzieży, sposoby zabezpieczenia przed zagrożeniem, szczególnie w miejscach zaludnionych.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • trening praktyczny, • instruktaż, • demonstrowanie czynności, • praca na materiałach pomocniczych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy znają bądź orientują się w wartości nominalów, potrafią wykonywać proste działania matematyczne (dodawanie i odejmowanie) w niewielkich kwotach, samodzielnie lub w asyście robią zakupy, umieją przygotować listę zakupów w określonym budżecie, zwracają uwagę na wydawaną im resztę podczas robienia zakupów. Rozróżniają sklepy. Umieją używać zwrotów grzecznościowych, prosić personel sklepu o pomoc.
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zgodnie z tematyką roku „Tu i teraz” uczymy się zwracać uwagę na chwilę obecną- uczymy ćwiczeń, medytacji oddechowych, sposobów wyciszania umysłu. Przeglądamy książki kucharskie pod kątem znajdowania nowych i ciekawych połączeń kulinarnych. Zwracamy uwagę na kontakt ze swoim ciałem, zachęcamy uczestników do wychodzenia na spacer-y-pobliski las i łąki, a także wyjście Parku Chopina, Parku Chrobrego gdzie możemy korzystać z siłowni i dostępnych urządzeń sportowych „pod chmurką”. Zajmujemy się tematami

	związanymi z „psychologią dobrego życia” – ćwiczenia dotyczące odpuszczania, radość dawania, praktykowanie szczęścia i wdzięczności. Zachęcamy do rozwijania własnych zainteresowań które sprawiają radość. W miesiącach letnich zachęcamy do zwiększonej aktywności fizycznej, modelujemy sposoby zadbania o własną kondycję fizyczną.
METODY	Metody dostosowane do tematyki roku zgodnie z planem pracy na 2022.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zajęcia mają na celu szczególne zwrócenie uwagi na docenianie terażniejszości i pożytków z tego płynących. Praktykowanie wdzięczności ma na celu kształtowanie odpowiednich postaw wobec siebie i otoczenia. Ćwiczenia i medytacje oddechowe mają na celu obniżenie napięcia co w efekcie służy obniżeniu poziomu stresu. Uczestnicy czerpią satysfakcję ze spędzania wolnego czasu na łonie natury.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zgodnie z tematyką roku „Tu i Teraz” chcemy w treningach umiejętności praktycznych również zawrzeć ten wątek. Kładziemy nacisk na utrwalanie zasad higieny obowiązujących w trakcie pandemii- dotyczące prawidłowego mycia rąk, zachowania dystansu społecznego, używanie rękawic jednorazowych w sytuacjach tego wymagających, zasłaniania ust podczas kichania i kaszlu. Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia codziennego praktykowania wdzięczności. Pragniemy aby podopieczni poprzez umiejętność kontaktowania się ze swoim ciałem realizowali ćwiczenia obniżające napięcie. Przypominamy również podstawowe zasady savoir-vivre przydatne w życiu codziennym. Ćwiczymy także sporządzanie listy zakupów, kalkulację budżetową, przypominamy lokalizację najtańszych dyskontów i na bieżąco śledzimy dostępne promocje. Uwrażliwiamy na prawidłowe odczytywanie etykiet znajdujących się na opakowaniach artykułów spożywczych i chemicznych. Dobór odpowiednich kosmetyków do pory roku i wieku poszczególnych osób. Obsługa smartfona, ćwiczenie umiejętności posługiwania się jak największą ilością opcji telefonu komórkowego.
METODY	Metody praktycznego działania, dostosowane do tematyki roku zgodnie z przyjętym planem pracy. Demonstracja, instrukcja, wielokrotne powtarzanie pożądanego czynności w celu osiągnięcia jak najlepszego efektu końcowego.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Stymulowanie działań uczestników w celu osiągnięcia jak największej samodzielności w kwestii umiejętności praktycznych. Posiadają wiedzę i umiejętności potrzebne do rozpoznania i obniżenia własnego napięcia. Potrafią doceniać swoje własne umiejętności stymulujące dobre samopoczucie. Posiadają utrwalone zasady higieny obowiązujące w trakcie pandemii. Prawidłowe zachowania związane z kulturą osobistą. Sprawnie zarządzają organizacją zakupów i wydatków w domu.
TRENING FARMAKOLOGICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Nabycie umiejętności uzgadniania zasad przyjmowania leków z lekarzem. Edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków. Nauka o konieczności czytania ulotek dołączonych do leków – ćwiczenie czytania i interpretowania podanych informacji. Nabycie 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. 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. 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. Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat schizofrenii. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Nauka opisywania swoich objawów i reakcji na leki.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Realizowany w łazienkach, pracowni i sali treningowej.</p> <p>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.</p> <p>Edukacja na temat zachowań profilaktyki chorób zakaźnych, w tym zwrócenie szczególnej uwagi na działania przeciwko zakażeniu Covid – 19: częste mycie i dezynfekcja rąk, zakrywanie ust i nosa podczas kichania lub kaszlu, zachowywanie odpowiedniej odległości od innych osób, obserwacja swojego stanu zdrowia i samopoczucia, informowanie w sytuacji pojawienia się objawów choroby lub w sytuacji nawiązania kontaktu z osobą chorą.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • trening praktyczny, • praca ciągła, • instruktaż słowny, • demonstrowanie czynności, • pogadanki indywidualne i grupowe.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzysta z przyborów toaletowych i 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	<p>Realizowany w sali treningowej i łazienkach.</p> <p>Zajęcia mają na celu podkreślić kobiecość uczestniczek, sprawić by poczuły się atrakcyjne i akceptowały swoją kobiecość.</p> <p>Tematy do realizacji:</p> <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 • 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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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, dbają o własną odzież, regularnie zmieniają bieliznę osobistą, potrafią dobrać odzież stosownie do okoliczności i pogody. Uczestnicy potrafią pracować ręcznie, prasować ubrania. Wyuczone czynności wprowadzają w życie.
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 i przyrządów gimnastycznych • Ćwiczenia czynno - bierne • Ćwiczenia z wykorzystaniem PUR. • Ćwiczenia na cykloergometrach i na wioślarzu • Ćwiczenia Tai -Chi • Masaż częściowy • Masaż użyciem urządzeń do masażu • Nauka podstawowych technik masażu klasycznego • Ćwiczenia z użyciem programów do ćwiczeń, • Ćwiczenia z użyciem sensora Kinect
METODY	Użycie kijów do nordicwalkeing, spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki– utrzymywanie na pewnej wysokości, dmuchanie z użyciem specjalnych plansz, przyborów, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia na linach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych 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, wykorzystanie komputera lub konsoli do zajęć z biofeedbacku, przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym w celu zwiększenia zakresu ruchomości. Używanie urządzeń do masażu.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poruszanie się w każdych warunkach atmosferycznych, uczestnik porusza się po różnych nierównościach terenu, potrafi przekroczyć, przejść przeszkodę, poprawa manualnej i chwytnej sprawności rąk, 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.
GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM (Zajęcia na hali sportowej oraz siłowni.) <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Podniesienie sprawności fizycznej, • Przeciwdziałanie nudzie i beczynności, • Poszerzanie i pogłębianie zainteresowań,

	<ul style="list-style-type: none"> • Podniesienie sprawności fizycznej, • Podniesienie precyzji ruchów, • Motywacja do podejmowania zadań o różnym stopniu trudności, • Wzmocnienie kondycji fizycznej, • Ćwiczenia w wyizolowanych warunkach – niezależnie od pory roku, warunków atmosferycznych panujących na zewnątrz.
METODY	<p>Gimnastyka;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia ogólnorozwojowe, • Poszczególnych partii mięśni. • Gra w piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę, dwa ognie, ringo. • Używanie urządzeń wykorzystujących ciężar zewnętrzny lub ciężar własnego ciała.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • Uczestnik zna i stosuje reguły gier zespołowych zmienia strój na sportowy, • Aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, • Rozwija aktywności i zainteresowania sportowe, • Potrafi obsługiwać maszyn oraz sprzętu dostępnego na siłowni outdoorowej, • Potrafi nazwać poszczególne urządzenia, czynności • Podniesienie samooceny,
ZAJĘCIA REWALIDACYJNE <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Zajęcia rewalidacyjne realizowane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • usprawnianie techniki pisania, czytania, • rozwijanie umiejętności matematycznych, • ćwiczenie koncentracji uwagi, • ćwiczenie pamięci wzrokowej, • usprawnianie percepcji słuchowej, <p>doskonalenie i rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Instruktaż słowny. • Praca ciągła. • Pogadanki indywidualne. • Praca z tekstem. • Praktyczna: rozwiązywanie zadań z karty pracy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>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.</p>
RELAKSACJA <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczenie się relaksacji, • Rozluźnienie określonych grup mięśni, • Spowalnianie oddechu, oddychania przy pomocy przepony. <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"> • Ćwiczenia oddechowe, • Wizualizacja, • Trening autogenny Schultza, • Relaksacja Jacobsona, • Tematyczne ćwiczenia wyobraźni, • Muzyka relaksacyjna zwiększająca poczucie bezpieczeństwa.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>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.</p>

TRENING UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZYCH

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	Usprawnianie pamięci i funkcji poznawczych poprzez różne rodzaje ćwiczeń. Z pomocą kartki i długopisu w formie relaksu, zabawy, nauki. <ul style="list-style-type: none">• tworzenie synonimów do podanych wyrazów• logistyczne planowanie wydarzeń np. przygotowanie do świąt i spotkań rodzinnych• odnajdywanie w tekście błędów• labirynty, ich rozwiązywanie• kopiowanie znaków i figur• odnajdywanie różnic dzielących dwa obrazki zapamiętywanie szczegółów; imion, nazwisk itp.
METODY	<ul style="list-style-type: none">• trening praktyczny,• instruktaż słowny,• demonstrowanie na materiałach pomocniczych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Dzięki treningowi uczestnicy są bardziej uważni, lepiej skoncentrowani. Ich pamięć poprawia się. Są lepiej zintegrowani.

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

przeznaczony dla uczestników typu AB

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 PLASTYCZNEJ

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none">• ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage,• przedstawienie za pomocą środków plastycznych „ Tu i teraz ” , „Bądź tu i teraz”-dmuchawce ,• wykonanie obrazków, woreczków -przyklejanie motywów z serwetek, decoupage na tkaninie,• ozdabianie metalowych puszek oraz serc z masy papierowej techniką decoupage,• sianie nasion kwiatów i ziół ,• malowanie „Cztery pory roku ” dowolną techniką,• wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami,• przygotowanie ozdób wielkanocnych, stroików ,zajaczków, jajek - ozdabianie motywami z serwetek i papieru ryżowego,• wykonanie wianków ozdabianych darami natury,• robienie i ozdabianie biżuterii techniką decoupage• motywami z serwetek (bransoletek, kolczyków, wisiorów),• wykonanie prac z wytłaczanek (przebiśniegi),• szycie ręczne breloczków z kolorowego filcu,
--------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • wykonanie obrazków z szablonów, • ozdabianie drewnianych dekorów ptaków, koników, reniferów ,domków, • wykonanie ozdób z papierowej wikliny (kółek), • przygotowanie dekoracji świątecznych, • wykonanie plakatu „Najważniejsze jest tu i teraz ”, • dekorowanie pomieszczeń ,stołów wykonanymi pracami świątecznymi ,ubieranie choinki.
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Poznajemy technikę witrażu. Teoretyczne omówienie tematu. Historia techniki, jej rozwój i ewoluowanie, technika tradycyjna i Tiffaniego. • Zapoznanie z pracownią. Poznawanie narzędzi i materiałów, cyklu powstawania witrażu. Oglądanie przykładów gotowych witraży. • Praca nad projektem. 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. • Kolorystyczny dobór szkła, obrysowanie elementów szablonu na szkle, numeracja. • Cięcie szkła. • Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem. • Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. 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> <ul style="list-style-type: none"> • Projektujemy szklane smoki. Wykonanie witraży z motywem smoka, jako jednym z najbardziej uniwersalnych i dekoracyjnych. Fantastyczne rośliny. Motyw wymyślonych kwiatów wykonany w

METODY	<p>szkle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy prędeż przełamują opory przed nową, trudną z pozoru techniką. Omawianie warsztatu witrażownika, poznawanie pracowni – używanych urządzeń (np. szlifiarki, 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. Rozpoczynamy od szkicowania ołówkiem na papierze. Projekt witrażu ma swoje specyficzne cechy, które umożliwią przeniesienie projektu na szkło. Dlatego uczestnicy muszą poznać i zrozumieć wymagania techniki. 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 ostatniego- 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>Pierwsza część dotyczy realizowanych corocznie zadań. Są to zajęcia rozwijające wrażliwość plastyczną i umiejętności manualne uczestników. Dostosowywane do poziomu i możliwości konkretnej grupy uczestników.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rysunek z natury. Szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu, portretu, autoportretu. Praca na małym i dużym formacie. • Czerń i biel- pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni. Zawężenie środków wyrazu ułatwi wprowadzenie pojęcia rytmu w plastyce. • Kreska – pojęcie kreski, jak rozumiemy kreskę w sztukach wizualnych. Kreska jako pierwszy, podstawowy, najbardziej indywidualny środek wyrazu. Pierwsze ryty naskalne do dzisiejszej, współczesnej grafiki. • Bawimy się w ilustratorów. Łączenie obrazu z tekstem. Czytamy fragmenty literatury (bajki, poezja, wybrane fragmenty prozy). Rozmawiamy o treści przeczytanych tekstów, interpretujemy, określamy nastrój i emocje, które w nas wywołały. Interpretujemy tekst środkami plastycznymi- wykonujemy ilustrację. • Zajęcia z historii sztuki o charakterze edukacyjnym. 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 wykonają własną pracę plastyczną, opartą na założeniach danego kierunku. • Collage – technika łączenia zróżnicowanych elementów w spójną całość, tworzenie tą drogą nowych wartości estetycznych. 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.

- Praca z kolorem- kolor jako środek komunikacji- wyrażanie emocji, nastroju, samopoczucia...
- 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 + czerni = 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. Każde 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 kilkusobowych 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.
- Poznajemy technikę batiku. Część teoretyczna – poznanie techniki, cyklu powstawania, potrzebnych materiałów i narzędzi. Część praktyczna – każdy uczestnik samodzielnie wykonuje własny projekt, który potem przenosi na tkaninę.

Projekt Tu i teraz

Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B

- Mandala symbol chwili. Poznajemy definicję i znaczenie mandali. Dlaczego jej istotą jest nietrwałość, co symbolizuje i czego jest wyrazem. Pracujemy w plenerze- zbieramy materiały- piasek, listki, gałązki, korę, kamyczki, łodyżki... Sypimy dużą, wspólną mandalę. Forma druga, to mandala indywidualna wykonana na papierze. Technika dowolna – pastel, ołówek, farby, mozaika, collage, technika mieszana.
- Czas – pojęcie abstrakcyjne czy determinujące? Czas w sztuce na przykładzie wybranych dzieł i artystów. (Dali, współczesny performance – sztuka krótkiej chwili, powstawanie prac ulotnych, nietrwałych, istniejących tylko w czasie teraźniejszym, istniejących tu i teraz.
- Mój świat, moje życie, moja rzeczywistość. Co myślę, co czuję, co ma na mnie wpływ, co mnie determinuje, co lubię, a czego nie, co mnie drażni, czego unikam, co mnie uspokaja, łagodzi zły nastrój, co powoduje u mnie dobry humor. Przedstawienie środkami plastycznymi dobranymi adekwatnie do treści, którą chcemy przekazać.
- „Koszula bliższa ciału”, czyli to, co dla mnie teraz, w tej chwili mojego życia najważniejsze. Rozmawiamy, robimy notatki. Realizujemy środkami plastycznymi – forma plakatu, collage, mini książeczka, łączenie obrazu z tekstem, rysunek, malarstwo.
- Czym moje tu i teraz różni się od mojego kiedyś. Wnioski i

	<p>przemyslenia staramy się wyrazić kolorem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Tu i teraz – zatrzymane w kadrze”. Refleksja nad chwilą, obserwacja, komunikacja z otoczeniem. Temat realizowany techniką fotografii – zajęcia w plenerze i w ośrodku. • Wybieramy nasz kolor na dziś. Kolor, jako sposób wyrażenia emocji i nastroju. Wykonujemy prace monochromatyczne. Każdy wykorzystuje wąską gamę barwną wybranego koloru. Praca wyabstrahowana tematycznie. • Wczoraj, dziś, jutro – ciągłość, płynność rzeczy, wzajemne implikacje. Praca graficzna. • Zadziało się – najważniejsze według mnie wydarzenie minionego miesiąca. Wykonujemy pracę plastyczną ilustrującą mój wybór. Tą metodą powstaje specyficzna kronika wydarzeń.
<p>METODY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna. • Praca zespołowa <ul 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 wykorzystaniem różnych tworzyw i materiałów (tkaniny, tapety, folie, piasek...) wyklejanie, wydrapywanie, 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. • Praca techniką monotypii, rysunku, malarstwa, batiku. • Ozdabiamy koszulki trykotowe. Technika monotypii i batiku.
<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. Poznanie siebie. 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>CIEKAWY ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i></p>	
<p>SPOSÓB REALIZACJI</p>	<p>Oglądamy albumy malarstwa, architektury... Rozmawiamy na temat reprodukcji. Każdy uczestnik wyraża swój stosunek do oglądanych reprodukcji, uzasadnia go. Następnie rozmawiamy o autorze, jego twórczości,</p>

	<p>założeniach jego sztuki. Skąd się wywodził, jaki nurt reprezentował, staramy się zrozumieć, dlaczego tworzył właśnie tak. Zajęcia podobne jak wyżej, ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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.</p> <p>Uwrażliwienie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej.</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNO-BIUROWEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<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> <ul style="list-style-type: none"> • przygotować stanowisko pracy i je uporządkować, • wykonać elementy ozdobne, • wykonać kartkę okolicznościową oraz pudełko • sprawnie obsługiwać sizzix, trymer, bigownicę, • sprawnie obsługiwać narzędzia biurowe, • współpracować z innymi
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
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 arte terapeutyczne realizowane są poprzez :</p> <p>Rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu form naczyniowych następującymi technikami: wałeczków, odciskania, wyciskania oraz techniką z płata.</p> <p>Tematem przewodnim na rok 2022 jest hasło „TU i TERAZ”</p> <p>Dlatego realizacje uczestników w glinie będą powiązane z najbliższym otoczeniem: miejscem zamieszkania, przyrodą, pejzażem śląskim.np Wykonanie kafli inspirowanych pejzażem śląskim, widokiem z mojego okna.</p> <p>Uczestnicy wykonają z gliny wyroby okolicznościowe związane z bieżącymi świętami.</p>

	<p>Zrealizują małe formy rzeźbiarskie: postacie ludzi i zwierząt formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (fauną i florą); wykonają ozdoby świąteczne: świeczniki, zawieszki choinkowe, anioły, mikołaje, biżuteria itp.</p> <p>Uczestnicy wykonają z gliny dowolne formy inspirowane własną wyobraźnią.</p>
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego, warsztaty, pokaz, ćwiczenia, pogadanka, instruktaż</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Poprzez rzeźbienie oraz modelowanie w glinie 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 oraz kształtowanie wrażliwości artystycznej</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO - FLORYSTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Tematem przewodnim będzie: <u>„Tu i teraz...”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Temat: Zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa na pracowni krawiecko-florystycznej. • Temat: Rozmowy dotyczące rocznego tematu „Tu i teraz...” • Temat: Poszukiwanie inspiracji i projektowanie • Temat: Nauka krojenia według wykroju i nauka posługiwania się nożycami • Temat: Smartfonowe etui • Temat: Serduszka walentynkowe po krawiecku • Temat: Torby walentynkowe • Temat: Serduszko do poczty walentynkowej • Temat: Kompozycje wiosenne • Temat: Kurczaczki wielkanocne • Temat: Przeróbki i prace na potrzeby ośrodka. • Temat: Torebki „Tu i teraz” na specjalne okazje • Temat: Torby „Tu i teraz” na co dzień • Temat: Kolorowe przytulaski • Temat: Bukiety polne i wianki • Temat: Fartuszki kuchenne • Temat: Szyszkowe kompozycje • Temat: „Zrób to sam”. Wykonanie drobnych przeróbek zaszycie guziczka, naszywanie łąki itp. • Temat: Świeczniki jesienne • Temat: Bożonarodzeniowe kompozycje • Temat: Pakowanie upominków • Temat: Aniołki na każdą okazję • Temat: Poduszki z pachworkiem. • Temat: Reniferki „Tu i teraz” <p>Temat: Przygotowania do karnawału</p>
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • pogadanka • praca z książką żurnalem • praca z wykrojem • ćwiczenia, • pokaz, • praca grupowa • praca indywidualna, • instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie umiejętności współpracy w grupie • nauka posługiwania się przyborami linijką radełkiem cyrklem • 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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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 9np. 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 • 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
--	---

ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ

przeznaczony dla uczestników typu A

SPOSÓB REALIZACJI	<p>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. Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej. Planowany obszar tematyczny dla teatralnych poszukiwań: „Tu i teraz” - temat przyjęty dla przyszłorocznych działań w ośrodku.</p> <p>Obszar tematycznych poszukiwań stanowią literackie zbiory baśni (w tych najbardziej oczywistych, jak również w mniej znanych opracowaniach), które będą stanowić, rzecz jasna, podstawę dla dalszej fabularnej pracy nad</p>
--------------------------	--

	<p>scenariuszem.</p> <p>Dla realizacji tematu „Tu i teraz” należy sięgnąć do starych (często starożytnych) wątków baśni, poszukując ich nieustannej aktualności.</p> <p>Proponowane do para-teatralnej pracy baśniowe tematy w rezultacie rocznej pracy, również w charakterze swego rodzaju „bajkoterapii” zasila scenariusz planowanej prezentacji teatralnej.</p> <p>Scenariusz zostanie opracowany poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozpoznanie prawd ogólnych, uniwersalnych w fabułach baśni identyfikacja Uczestników z postaciami baśni refleksja nad jasną polaryzacją wartości w świecie baśni, odstępstwa do tej reguły refleksja nad przystawalnością świata wartości baśni do świata, w którym funkcjonujemy kreatywna, dobra zabawa w trakcie zajęć, współtworzenia scenariusza
METODY	Praca indywidualna, praca w grupie, warsztaty. W oparciu o wszelakie 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 TEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Rozwijanie świadomości ciała</p> <p>Wspólne budowanie etiud teatralnych z zadanego tematu</p> <p>Usprawnianie aparatu mowy (wykorzystanie w tym celu ćwiczeń emisyjnych)</p> <p>Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie</p> <p>Rozwijanie umiejętności twórczego działania</p> <p>Rozwijanie umiejętności słuchania muzyki i wykonania układu choreograficznego w odpowiednim rytmie i czasie</p> <p>Przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej</p> <p>Prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem, próby aktorskie, finalizacja przedstawienia (treść spektaklu ściśle powiązana z tematem roku: „Tu i teraz”)</p>
METODY	Teatroterapia, Choreoterapia,
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi współpracować z innymi</p> <p>przełamać własne słabości</p> <p>wykonać układ choreograficzny do motywu muzycznego</p> <p>poprawnie wykonać ćwiczenia emisyjne</p> <p>zna strukturę przedstawienia</p> <p>poprawnie odtwarza zadaną mu rolę w spektaklu</p>
ZAJĘCIA BAJKOTERAPII <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Zajęcia opierają się na przywoływaniu wątków baśni, bajek w celu poszukiwania paraleli między opowiadanymi historiami, a doświadczeniem poszczególnych Uczestników; analizując wątki fabularne, odgrywając wspólnie fragmenty poznawanych baśni/bajek 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.</p> <p>Wszystkie powyższe działania/wyzwania realizowane są w oparciu o możliwości intelektualne, percepcyjne i psychiczne uczestników.</p>

	<p>Planowany obszar tematyczny dla teatralnych poszukiwań: „Tu i teraz” - temat przyjęty dla przyszłorocznych działań w ośrodku.</p> <p>Jako obszar tematycznych poszukiwań posłużą literackie zbiory baśni (w tych najbardziej oczywistych, jak również w mniej znanych opracowaniach).</p> <p>W swoich zajęciach należy oprzeć się na teoretycznych założeniach zawartych w 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.</p>
METODY	<p>Praca indywidualna, praca w grupie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • głośne czytanie fragmentów baśni/bajki – nawiązanie do odnawiającego się nurtu gawędziarstwa, storytellingu • użycie ilustracji, na podstawie których porządkuje się fabułę; nie wykluczając samodzielnej pracy nad ilustracjami • użycie drobnych przedmiotów/rekwizytów w celu inscenizacji fragmentów baśni/bajek • wprowadzenie elementarnych działań muzycznych (melodia, rytm, dynamika) • poszukiwanie wszelkich źródeł inspiracji, które katalizują działania kreatywne, skłaniają do refleksji, pomagają budować interakcje i relacje społeczne
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>W trybie rocznej pracy przewidywane postępy/efekty w następujących obszarach (uwzględniając różne stopnie niepełnosprawności intelektualnej uczestników):</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznanie prawd ogólnych, uniwersalnych w fabułach baśni • identyfikacja uczestników z postaciami baśni • refleksja nad jasną polaryzacją wartości w świecie baśni, odstępstwa do tej reguły • refleksja nad przystawalnością świata wartości baśni do świata, w którym funkcjonujemy • kreatywna, dobra zabawa w trakcie zajęć • skupienie uwagi na podjętym działaniu – zadaniowość • utrwalanie pamięci, nabycie pomocnych praktyk mnemotechniki • współpraca w grupie
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>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.</p> <p>W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez:</p> <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); • tworzenie prac plastycznych z użyciem różnorodnych materiałów :tekstura ,tkanina, materiały przyrodnicze, materiały z recyklingu; • doskonalenie umiejętności kolorowania, malowania pastelami i farbami w temacie określonym przez plan pracy; • doskonalenie tworzenia samodzielnych kompozycji plstycznych; • doskonalenie umiejętności wycinania i tworzenia kartek okolicznościowych;

	tworzenie prac i instalacji plastycznych związanych z aktualnym tematem planu pracy;
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Metody nauczania praktycznego, • pokaz, • instruktaż, • ćwiczenie
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnicy nabywają umiejętności w zakresie filcowania techniką na mokro i sucho . Znają poszczególne narzędzia i materiały wykorzystywane w technikach. Potrafią przygotować wełnę czesankową do filcowania. Doskonałą technikę kolorowania i malowania, wycinania, kolażu.</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, • Uważliwanie 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 AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Realizacja poszczególnych tematów, rozwijanie umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obsługa myszki, • obsługa klawiatury, • obsługa stacji roboczej i ekranu (włączanie, wyłączanie), • praca z użyciem tablicy interaktywnej, • obsługa tabletu, • obsługa wyszukiwarek internetowych, • przeglądanie witryn internetowych, • obsługa poczty i wysyłanie maili, • obsługa programów graficznych, • obsługa konsoli, • obsługa gier, • wyszukiwanie, sprawdzanie pogody, • wyszukiwanie tematów związanych ze zbliżającymi się świętami, ważnymi okolicznościami, • używanie różnego rodzaju aplikacji, • korzystanie z forów, blogów internetowych, • drukowanie kart, tematów, przyborów do dalszych prac w poszczególnych pracowniach,

	Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie.
METODY	Pokaz, Nauka poszczególnych podzespołów komputera i jak działają, ćwiczenia praktyczne podczas zajęć, pisanie do siebie maili przez uczestników, wyszukiwanie ciekawych tematów, obsługa gier, przeglądanie witryn, korzystanie z komunikatorów internetowych, obsługa programów wykorzystujących sensor Kinect.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią samodzielnie włączyć komputer, włączyć Internet, wyszukać informacje związane z ze zbliżającymi się świętami/okolicznościami, wydrukować karty informacyjne, broszury, obrazy związane z okolicznościami, 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. Uczestnik potrafi ściągnąć aplikacje, i korzystać z jej funkcji. Wyłączyć reklamy pojawiające się w aplikacji.
ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizacja poszczególnych tematów: <ul style="list-style-type: none"> Wykonanie breloczków ze sklejki, klocków drewnianych, malowanie, szlifowanie elementów, Wykonanie prac na WOŚP transfer wydruku na drewno Wykonanie prac z okazji walentynek - wypalanie serc, przyklejanie elementów ceramicznych na krążkach z brzozy, Wykonanie pojemników z desek palet, skrzynek: cięcie, klejenie, szlifowanie, opalanie, skręcanie, wiercenie; Przygotowanie ozdób wiosenno-Wielkanocnych ze sklejki, desek (kurczaki, ptaki, zajęcia, pisanki): wyrzynanie, klejenie Przygotowanie świeczników, dekoracji krążki brzozy jesienne inspiracje, Wykonanie podstawy zegara wskazówkowego oraz dekoracji zegara zodiakalnego Wykonanie krążków brzozy – cięcie, trasowanie, wyrzynanie Wyrzynanie szablonów domków z drewna, klejenie, cięcie sklejki. Wykonanie ozdób Bożonarodzeniowych ze sklejki – renifery, koniki, wianki, choinki, anioły; wyrzynanie elementów, szlifowanie, wiercenie; Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> grupowa, indywidualna w grupie, pokaz, instruktaż.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy: <ul style="list-style-type: none"> posługują się narzędziami (piła ręczna, packa szlifierska, wiertarka), znają pojęcia wkręt, kołek, zwracają uwagę na niebezpieczeństwo związane z prądem elektrycznym, zachowują szczególną ostrożność podczas pracy, rozwijają sprawność manualną, wzmacniają koordynację wzrokowo ruchową, doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej, rozwijają swoje zainteresowania, zwiększają precyzję ruchów, kształtują relacji interpersonalnej, wzmacniają poczucie własnej wartości, <ul style="list-style-type: none"> poznają różnego rodzaju materiały nie tylko stolarskie możliwe do

	<p>wykorzystania w procesie tworzenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumieją istotę samodzielności oraz odpowiedzialności za zleczone zadanie, • znają termin prąd, napięcie, • kształtują poczucia sprawstwa, • są uwrażliwieni na pomoc słabszym od siebie, • kształtują prawidłowe wzorce zachowania, • stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego – fizycznego – psychicznego, • są gotowi zadań o różnym stopniu trudności, • budują więź emocjonalnej, • wzmacnianie motoryki małej, • kształtują umiejętności organizacji czasu wolnego, • posiadają poczucia własnej wartości, podwyższają swoją samoocenę, poszerzają zainteresowań.
ZAJĘCIA ANIMACJI	
<i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia realizowane są w oparciu o stymulację sensoryczną oraz gry edukacyjne (m.in. puzzle, memory), Rozwijanie i podtrzymywanie motoryki małej Ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej Usprawnianie manualne
METODY	Praca indywidualna i w grupie, ćwiczenia, instruktaż, wielokrotne ćwiczenia i powtarzanie czynności, praca na materiałach pomocniczych
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi szeregować od najmniejszego do największego, układać schematy używać dłoni do gniecienia; wałkowania; turlania, łączyć elementy puzzli, 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	Podczas zajęć muzycznych będą realizowane poszczególne elementy: <ul style="list-style-type: none"> • tematyczne zajęcia instrumentalne wyrażające emocje, • ćwiczenia rytmizacji, • gry w tempo, • nauka gry na instrumentach, • nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów, • poznanie terminów rytm, takt, metrum, • odtwarzanie poszczególnych partii piosenek, • nauka poszczególnych technik gry na instrumencie, praca nad zespołem i w zespole
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 do rytmu, • zna nazwy instrumentów oraz technik gry, • zna i stosuje terminy rytm, tempo, • potrafi odtworzyć poszczególne partie piosenek,
PSYCHOZABAWA	
<i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zgodnie z tematyką roku " Tu I Teraz", kierujemy swoje wewnętrzne spojrzenie na terażniejszość .Koncentrujemy się na ćwiczeniach, medytacjach oddechowych. Przypominamy sobie nawyki związane z budowaniem pozytywnego wizerunku do siebie i otoczenia. Pracujemy nad

	akceptacją przejawów indywidualności – zaglądamy do kalendarz świat nietypowych – „Światowy Dzień Introvertyka”, „Dzień Dziwaka”, „Dzień Osób Nieśmiałych”. Planujemy także cykl wykładów i ćwiczeń jak praktykować wdzięczność każdego dnia („ dziękuję za...”, „kolorowy oddech..”).Przypominamy Program Odnowy „ Wolni od stresu” Wojciecha Eichelbergera (8 części) -propagowanie postawy szacunku do samego siebie, świadomego kontaktowania się z ciałem. „Emocje zawieszona w ciele”-przyglądamy się za Alexandrem Lovenem napięciom kształtującym sylwetkę i wpływającym na jakość naszego życia. „O skarbach ukrytych pod zbroją”-przyglądamy się tematowi wrażliwości i nadwrażliwości w kontekście własnego funkcjonowania. Kolejnym tematem jest sztuka odpoczywania i dostępne, ulubione formy regeneracji.
METODY	Psychorysunek, bajkoterapia, gry i zabawy zorganizowane tematycznie, kołaże indywidualne i grupowe, omawianie zagadnień w kręgu, ćwiczenia tematyczne, wspólne wyjścia ukazujące sposób realizacji poszczególnych zagadnień.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Poszerzenie wiedzy, wyobraźni i doświadczeń własnych zgodnie z tematyką roku. Podniesienie dobrego nastroju, zwrócenie uwagi na kontakt ze swoim ciałem, umiejętność adekwatnego reagowania w sytuacji aktualnych potrzeb. Poprzez tematykę z kalendarza świąt nietypowych uwrażliwiamy na akceptację inności , nietypowości. Zaszczepienie nowych zainteresowań.
ZAJĘCIA W PRACOWNI FOTOGRAFII I TECHNIK GRAFIKI ARTYSTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>1. Temat założony na cały rok 2022 – Fotografia reportażowa – z życia codziennego w Środowiskowym Domu Samopomocy – okiem uczestników zajęć.</p> <p>W ciągu całego roku, poszczególni uczestnicy zajęć proszeni będą o wykonywanie notatek fotograficznych za pomocą aparatów w telefonach komórkowych, bądź aparatem profesjonalnym – cyfrowym lub analogowym. Na zakończenie projektu, część zdjęć mogło by stać się tematem wystawy w Sklepiku z Marzeniami.</p> <p>2. Fotografia w technikach dawnych - CYJANOTYPIA Książka fotograficzno - poetycka w technice cyjanotypii. Każdy z uczestników będzie mógł stworzyć własną książkę fotograficzną. Stosując metodę książki harmonijkowej. Kierując się tematem „Tu i Teraz”, rozpoczniemy pracę nad książką szukając słów, którymi w danym dniu uczestnicy określą swoje samopoczucie, odczucia psychiczne i fizyczne, relacje w grupie, relacje ze światem, słowa te pojawią się w książce w luźny lub wyrażony na sposób poetycki (haiku) sposób. ?Jest to również propozycja do kalendarza na rok 2023)</p> <p>3. Fotografia – metoda otworkowa, praca w plenerze. Uczestnicy stworzą własne proste aparaty otworkowe (pudełka, puszki), w które wkleimy materiał światłoczuły. Następnie „aparaty” zostaną umieszczone w różnych miejscach w plenerze. Później podejmiemy próbę wywołania zdjęć. Podobny typ fotografii stworzymy również za pomocą aparatu cyfrowego.</p> <p>4. GRAFIKA ARTYSTYCZNA – Techniki: linoryt, gipsoryt, sucha igła, monotypia, grafika eksperymentalna. Techniki graficzne będą dla uczestników okazją do podjęcia pracy manualnej która sama w sobie jest sposobem na bycie „Tu i Teraz”. Jest to więc niejako praktyczne ujęcie tematu całorocznego.</p> <p>5. ARTETERAPIA – RYSUNEK / RUCH / MUZYKA – czyli „Moje ciało tu i teraz” 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. Tutaj znów odnosimy się do tematu „Tu i Teraz”. Spontaniczny rysunek, na dużych formatach, przy użyciu często archaicznych i prostych metod (patyki, glinki</p>

	<p>naturalne, błoto, kawa, soki) będzie okazją do wyrażenia siebie.</p> <p>6.(Ćwiczenie dla grupy A) Uważność dzień po dniu - Całoroczny projekt inspirowany książką Cud uważności Prosty podręcznik medytacji, mnicha buddyjskiego Thich Nhat Hahna. Praca będzie polegała na czytaniu fragmentów książki i próbie podjęcia prostych ćwiczeń, które proponuje w tej publikacji autor.</p>
METODY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praca indywidualna 2. Praca w grupie 3. Przygotowanie teoretyczne, wprowadzenie uczestników w tematykę, techniki itd. 4. Praca w plenerze 5. Filmy – inspiracje <p>Np. Sól Ziemi / Vivian Maier itd. (grupa A)</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Rozwój umiejętności twórczych, twórczego myślenia, umiejętności wypowiedzi i określenia swoich potrzeb. Rozwój kreatywności. Nabycie umiejętności twórczego podejścia do rzeczywistości. Rozwój umiejętności pracy wspólnej, pozytywne działanie grupy. Ćwiczenie umiejętności skupienia się w danej chwili oraz umiejętności bycia „Tu i teraz”. Poszerzenie pola zainteresowań. Zwrócenie uwagi na inne osoby w grupie (fotografia reportażowa), relaksacja (ćwiczenie nr, 6), umiejętność wczucia się w potrzeby własnego ciała oraz dostrzeżenia go (ćwiczenie nr. 5), rozwój motoryki małej oraz dużej.</p>
GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>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.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania grupowe, • rozmowy i konsultacje indywidualne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>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.</p>

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. Pomoc w uzyskaniu dostępu do turnusów rehabilitacyjnych przez kontakt z instytucjami, pomoc w wypełnianiu dokumentów. 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. 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, proszenia o pomoc, stosowanie naprzemienności.
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.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik systematycznie prowokuje do wysyłania sygnałów „chcę jeszcze”, „chcę skończyć”, „pomóż mi” stosuje z rozmówcą mowę równoległą uprzedzanie stosuje dialogi naprzemienne z dobrze znanymi osobami w otoczeniu

	<p>w trakcie codziennych, rutynowych czynności w oparciu o przekaz wspomagany;</p> <p>dostarczanie możliwości wyboru, dotyczących przedmiotu, akcji, prośby;</p> <p>zna znaczenie symboli gestów, obrazków w efekcie ich używania;</p> <p>komunikowanie potrzeb związanych z kończeniem wykonywanej czynności w oparciu o ograniczoną liczbę gestów, obrazków, symboli.</p> <p>buduje wypowiedzi składające z kilku słów</p> <p>potrafi samodzielnie przekazywać informacje, buduje wypowiedzi</p> <p>współpracuje z rozmówcą przy tworzeniu dialogów</p> <p>wita się z rozmówcą</p> <p>korzysta z systemu symboli, mówika;</p> <p>korzysta z pomocy dydaktycznych, elektronicznych,</p> <p>korzysta z folderu osobistego</p>
SPOTKANIA KLUBOWE	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Grupa samopomocowa dla byłych uczestników SDS i osób oczekujących na przyjęcie.</p> <p>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 „ Tu i teraz ”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gry stolikowe • Spotkania tematyczne „ Najważniejsze jest tu i teraz ”, „ Istniejemy tu i teraz ” • Spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów • Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach. <p>Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie: 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.</p> <p>Spotkania odbywają się w świetlicy ŚDS.</p>
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego:</p> <p>rozwijanie indywidualnych zainteresowań, pokaz, instruktaż, ćwiczenie.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwość doraźnego wsparcia.</p> <p>Uzyskanie psychicznego wsparcia, przełamywanie izolacji i samotności.</p>

Plan pracy może ulec zmianie w zależności od panującej sytuacji epidemiologicznej w kraju.

KALENDARZ IMPREZ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, INTEGRACYJNYCH W 2022 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 do Ogrodu botanicznego Impreza urodzinowa uczestników
6	CZERWIEC	Wyjścia do ogrodu botanicznego Pikniki integracyjne Impreza urodzinowa uczestników Wycieczka
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 kina, teatru, palmiarni
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 2022 roku wszelkie formy działalności prowadzonej w ŚDS realizowane będą pod hasłem: „Tu i teraz”

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII „SKLEPIK Z MARZENIAMI” NA ROK 2022

1.	Codzienne funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego wtorku i środy)	<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> <p>Sprzedaż prac powstałych w Środowiskowym Domu Samopomocy, reklamowanie tychże oraz działalności Sklepiku z Marzeniami w mediach społecznościowych oraz poprzez plakaty/ informacje prasowe.</p>
2.	Organizacja wystawy	Nawiązywanie kontaktów z twórcami niepełnosprawnymi, amatorami, profesjonalistami
3.	Konsultacje psychologiczne (w każdy czwartek)	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 Spotkania z ekspertem przez doświadczenie
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