

*PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W GLIWICACH ROK 2023r.*

Rok 2023 poświęcony twórczości Wisławy Szymborskiej.

*Temat roczny: Ktokolwiek wie, gdzie się podziewa wyobraźnia serca,
niech daje znać.*

TRENING KULINARNY

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	Nauka przygotowywania potraw – zup, drugiego dania, dań jednogarnkowych, kanapek. Nauka przygotowania ciepłych i zimnych napoi, nauka higieny pracy podczas przygotowania posiłków, nauka kulturalnego zachowania się przy stole, nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami, nauka odpowiedniej dekoracji stołu i potraw, nauka serwowania potraw, nabywanie umiejętności związanych z przygotowaniem potraw na specjalne okazje - Boże Narodzenie, Wielkanoc - nauka gotowania dań podtrzymujących tradycje świąteczne. Nauka promująca zdrowy styl odżywiania - dobór diety do poszczególnych schorzeń (dieta dla osób zagrożonych nowotworem, antycholesterolowa, dla osób z podniesionym poziomem cukru we krwi). Edukacja związana z odpowiednim przetwarzaniem i przechowywaniem żywności. Nauka wydobycia z owoców i warzyw jak największej ilości witamin. Trening przygotowywania ciast, ciasteczek, przygotowanie powideł, dżemów i kompotów. Treningi służą także nabywaniu i utrwalaniu znajomości savoir-vivre'u - obowiązki gospodarza, przywileje gości. Uczestnicy zajęć nabywają umiejętność samodzielnego obsługiwanie drobnego sprzętu AGD. Zgodnie z tematyką roku, pragniemy zapoznać uczestników ze specjałami kuchni galicyjskiej, która kształtowała się pod wpływem kuchni austriackiej. Ludność ukraińska i żydowska, która zamieszkiwała tamtejszy obszar, oraz wpływ austriacki i węgierski przyczyniły się do wykreowania kuchni galicyjskiej, silnie wyróżniającej się spośród innych. Skupiamy się na charakterystycznych potrawach-żurek po krakowsku, barszcz czerwony po krakowsku, oraz potrawy z ziemniaków i kapusty na różne sposoby. Trening kulinarny odbywa się w pracowni kulinarnej, uczestnicy podzieleni są na małe grupy, tak, aby każdy miał okazję do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. W ramach promowania zdrowego odżywiania, będziemy przypominać o prostych potrawach, których podstawą są kasze - jaglana, gryczana, jęczmienna połączone z warzywami o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Z powodu powiększającej się liczby uczestników zagrożonych miażdżycą, cukrzycą, nadciśnieniem, zwracamy też uwagę na zmniejszenie ilości spożywanego cukru i soli w potrawach. Zapoznajemy z ziołami i całym bogactwem naturalnych smaków, promujemy jedzenie żywności niskoprotworzonej.
METODY	Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy: <ul style="list-style-type: none">• Instrukcja,• Demonstracja,• Wielokrotne powtarzanie czynności,• Utrwalanie czynności,• Wielokrotnie wdrażana metoda praktycznego działania.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	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. Uczestnicy potrafią dobrać odpowiednią dietę, układać jadłospis, wybierać odpowiednie produkty. Nie mają problemu z posługiwaniem się sztućcami, potrafią zmywać, sprzątać po posiłkach, zadbać o czystość pomieszczeń w których posiłki były przygotowane. Są zaznajomieni ze sposobami przechowywania żywności. Pielęgnują tradycje świąteczne poprzez przygotowanie tradycyjnych potraw. Uczestnicy potrafią stosować zioła do odpowiednich potraw, potrafią także rozpoznać kwiaty jadalne.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none">• Regulamin ośrodka – omawianie najistotniejszych zasad• Trening komunikacji• Moje relacje z drugim człowiekiem• Święta Wielkanocne - Jak się przygotować?• Zasady w moim domu• Przyjaźń• O miłości - moje uczucia do drugiej osoby.• Czynności, w których lubię pomagać• Sytuacje, w których czuję radość.• Złość – sytuacje, w których się złościę• Co mi sprawia radość? - Trening uważnego słuchania• Kiedy czuję strach?• Relacje z bliskimi• Zaufanie• Czy potrafię słuchać innych? - Ćwiczenia• Wakacje. Zasady bezpieczeństwa
--------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Moje granice • Ćwiczenie umiejętności mówienia komplementów. • Odpowiedzialność • Sytuacje z życia - scenki • Szacunek. Czy potrafię szanować siebie i innych? • Sytuacje, w których jest mi smutno • Jak przestrzegam zasad grzeczności? • Święta Bożego Narodzenia – Jak się przygotować? • Pojęcie stresu i jak sobie z nim radzić. <p>W zależności od potrzeb i samopoczucia i sytuacji panującej w ośrodku, uczestnicy będą mieć możliwość wyboru tematu, o którym chcą porozmawiać. Na zakończenie zajęć każdy uczestnik oceni terapeuta, za to, jak zostały przeprowadzone zajęcia i co się podobało, co najbardziej zapamiętał z zajęć. Podczas zajęć będą prowadzone scenki sytuacyjne</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanka, • Dyskusja, • Scenki sytuacyjne, • Nauka poprzez doświadczenie sytuacji, • Instruktaż, • Ćwiczenia
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi pracować w grupie, nawiązać i podtrzymać rozmowę, samodzielnie podjąć decyzję, aktywnie słuchać, mówić o swoich emocjach, zarządzać własnymi emocjami, uczy się być asertywnym, odpornym na stres, w odpowiedni sposób stara się reagować na krytykę i pochwałę, uczy się przestrzegać i stosować do zasad funkcjonowania w grupie, w ośrodku, potrafi się przedstawić jak się nazywa skąd pochodzi, gdzie mieszka, czym się interesuje. Uczy się w jaki sposób należy się zachować.</p>
TRENING BUDŻETOWY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Nauka planowania zakupów w oparciu o posiadane środki, miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków. Nabycie umiejętności sporządzania listy zakupów, wartościowania potrzeb, zapisywania swoich wydatków, dzielenia sumy na każdy dzień, tygodnie. Planowanie zakupów na weekend. Nauka sposobów jak nie ulegać chwytom reklamowym. Nauka korzystania z bankomatu. Nabycie umiejętności oszczędzania środków finansowych, uzyskania informacji na temat posiadania konta w banku; bezpiecznego przechowywania pieniędzy. Nabycie umiejętności samodzielnego realizowania opłat. Uświadomienie możliwości kradzieży, sposoby zabezpieczenia przed zagrożeniem, szczególnie w miejscach zaludnionych.</p>
METODY	<p>Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Dzięki treningowi uczestnicy samodzielnie robią zakupy, planują miesięczne wydatki, potrafią ustrzec się przed kradzieżą, mają możliwość założenia konta w banku. Potrafią też samodzielnie uzyskiwać faktury w sklepie.</p>
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Zgodnie z tematyką roku - zaglądamy m.in. do książek kucharskich i szukamy ulubionych przepisów noblistki. Przeglądamy książki kucharskie pod kątem ciekawych przepisów związanych z kuchnią galicyjską. W trakcie zajęć zachęcamy uczestników do zapoznaniem się z twórczością Wisławy Szymborskiej. Wyszukujemy w starych zbiorach fragmenty nagranych spotkań autorskich, gdzie noblistka czyta swoje wiersze i wspólnie je odsłuchujemy. Czytamy życiorys Szymborskiej i wspólnie go omawiamy. Oprócz tego zapoznajemy się z ulubionymi miejscami noblistki w Krakowie co przy okazji pozwala na zapoznanie się z zabytkami miasta Krakowa. Interesujemy się również miejscami, w które noblistka udawała się na wakacje, zapoznajemy się z interesującymi i atrakcyjnymi miejscami na mapie Polski. Ponadto zapoznajemy się z twórczością Szymborskiej w piosenkach (Łucji Prus, Magdy Umer, Maanam, Grzegorza Turnaua, Zbigniewa Zamachowskiego, Sanah). Zapoznujemy się także z treścią 4 – płytowego albumu na którym Wisława Szymborska czyta swoje wiersze. Próbuje swoich sił w tworzeniu limeryków oraz bawimy się ich interpretacją. W miesiącach letnich z zebranych kwiatów tworzymy zielniki, które mogą być ilustracją cytatów i wierszy.</p>
METODY	<p>Metody dostosowane do tematyki roku zgodnie z planem pracy na 2023.</p>

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zajęcia mają na celu na szczególne zwrócenie uwagi na docenianie twórczości Wisławy Szymborskiej. Zainteresowanie literaturą i poezją tworzoną przez noblistkę. Zauważenie różnorodności w tworzonych utworach.
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Bezpieczna obsługa sprzętu AGD: radia, czajnika, mikrofalówki, pralki, piekarnika, obsługa telefonu i robienia zdjęć Konserwowanie maszyny do szycia, Mycie i pielęgnacja żelazka, Bezpieczna obsługa żelazka, Prace porządkowe w pracowniach, Podlewanie kwiatków
METODY	Instruktaż, Ćwiczenia, Rozmowa
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik ma świadomość dbania o sprzęt AGD, Potrafi korzystać z żelazka pod kontrolą terapeuty, Potrafi porządkować swoje stanowisko pracy po zakończeniu zajęć, Potrafi odbierać połączenia telefoniczne, zadzwonić do najbliższej osoby, zrobić zdjęcie lub wysłać na inny nr telefonu, korzystać z portali społecznościowych. Potrafi podlewać kwiaty
TRENING HIGIENICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Nauka w zakresie higieny i pielęgnacji jamy ustnej, dbania o włosy, pielęgnacji dłoni i paznokci, pielęgnacji stóp, odpowiedniego mycia rąk i poszczególnych części ciała. Nauka posługiwania się środkami higieny osobistej. Edukacja na temat chorób skórnych. Nauka dbania o higienę intymną. Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny. Kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku.
METODY	Trening praktyczny. Praca ciągła. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Pogadanki indywidualne i grupowe.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzystać z przyborów toaletowych, kosmetyków, myjąc ręce po skorzystaniu z toalety pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności życia codziennym.
GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Spacer godzinny, • Ćwiczenia oddechowe, • Ćwiczenia równoważne, • Gry i zabawy z użyciem piłek, • Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych, • Ćwiczenia czynno-bierne, • Ćwiczenia na cykloergometrach i na wioślارzu, • Ćwiczenia Tai-Chi, • Ćwiczenia z użyciem programów do ćwiczeń
METODY	Użycie kijów do nordicwaleking, spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki – utrzymywanie na pewnej wysokości, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia na linach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych 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, przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym w celu zwiększenia zakresu ruchomości.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk, poprawa krążenia, zwiększenie ruchomości stawów kręgosłupa, przeciwdziałanie powstawania chorób cywilizacyjnych, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych, poprawa zakresu ruchomości w stawach, sprawności fizycznej.
RELAKSACJA <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego. <ul style="list-style-type: none"> • Muzyka relaksacyjna antystresowa,

	<ul style="list-style-type: none"> • Muzyka klasyczna uspokajająca, • Bajka relaksacyjna, • Muzyka skrzypcowa, • Muzyka romantyczna, • Ćwiczenie koncentracji słuchowej, • Muzyka relaksacyjna Kenny G, • Muzyka relaksacyjna pełna ciepła i miłości, • Wizualizacje - Bezpieczne miejsce, • Muzyka relaksacyjna Norah Jones, • Muzyka aniołów, • Wizualizacje – Jezioro spokoju, • Wyciszająca muzyka relaksacyjna, • Delikatna muzyka uspokajająca <p>Treningi relaksacyjne jako forma terapii (autoterapii) stosowanej służące wyciszeniu, uspokojeniu, redukowaniu stresu, lęku, bólu, poprawiające nastrój.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie, • Muzyka relaksacyjna, • Wizualizacje, • Ćwiczenia oddechowe, • Trening autogenny Schultza, • Relaksacja Jacobsona, • Tematyczne ćwiczenia wyobraźni
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik potrafi się położyć zamknąć oczy, rozluźnić, uspokoić, odprężyć. Uczy się nazywać odczucia, które mu towarzyszyły podczas relaksowania się. Nie przeszkadza innymi i dostosowuje się do panujących zasad podczas relaksacji. Potrafi rozpoznać, usłyszane dźwięki, jakie dźwięki są przyjemne i dają ukojenie, co pozwoliło odpocząć. Poznaje różne sposoby relaksowania się. Poznaje różne utwory i autorów muzyki relaksacyjnej. Uczy się rozróżniać melodie. Uczestnik mówi o swoich odczuciach, jakie towarzyszyły mu podczas relaksacji.</p>
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb-diagnostyczne badania psychologiczne, rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania, • Rozmowy indywidualne, • Społeczność, psychozabawy. • Prelekcje z lekarzem psychiatrą, • Zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>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.</p>
ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage, • Przedstawienie za pomocą środków plastycznych „Ktokolwiek wie, gdzie się podziwia wyobraźnia serca – niech daje znak”, „Nic dwa razy się nie zdarza”, • Wykonanie woreczków -przyklejanie motywów z serwetek, decoupage na tkaninie, • Ozdabianie metalowych puszek oraz serc z masy papierowej techniką decoupage, • Sianie nasion kwiatów i ziół, • Malowanie „Widok z ziarenkiem piasku”, letnie motywy (maki, wiosenna łąka i jej mieszkańcy) dowolną techniką, • Wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami, • Przygotowanie ozdób wielkanocnych, stroików, kurek, ptaszek, jajek - ozdabianie motywami z serwetek i papieru ryżowego, • Wykonanie wianków ozdabianych darami natury, • Wykonanie frotażu z liści malowany akwarelą, • Malowanie pod folią, malowanie kartonikiem, • Robienie i ozdabianie biżuterii techniką decoupage – motywami z serwetek (bransoletek, kolczyków, wisiorków),

	<ul style="list-style-type: none"> • Szycie ręczne ciasteczek ,serc, koników, kotków z kolorowego filcu, • Wykonanie biżuterii z woskowanych sznurków techniką makramy, • Wykonanie wiosennych kwiatów (maków, chabrow, róż, astrów, słoneczników) z bibuły karbowanej, • Malowanie motywów roślinnych, ptaszków na drewnianych krążkach, • Wykonanie magnesów, • Ozdabianie drewnianych dekorów koników, reniferów, serwetników, • Wykonanie mis, podkładek z papierowej wikliny (kótek), • Przygotowanie dekoracji świątecznych, • Wykonanie kolażu „Świat jest tak wielki, że wszystko jest szczegółem ”, • 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, • Rozwijanie wyobraźni, • Zapoznanie z nowymi technikami, • Rozbudzanie ekspresji twórczej, • Rozwijanie sprawności manualnej, • Wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych, • Integracja w grupie.
ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Praca nad projektem. 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. Wyglądzenie 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 witrażu, by miał świadomość swojego udziału i zadowolenie ze wspólnej pracy i końcowego efektu.</p> <p>Wprowadzenie do zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projektujemy szklane smoki. Wykonanie witrażu z motywem smoka, jako jednym z najbardziej uniwersalnych i dekoracyjnych. • Fantastyczne rośliny. Motyw wymyślonych kwiatów wykonany w szkle.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy 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.

	<ul style="list-style-type: none"> • Część praktyczna. Praca indywidualna. Każdy uczestnik pracuje nad własnym witrażem swoim tempem. Pracuje tak długo, jak długo jest w stanie zachować skupienie i koncentrację na wykonywanych czynnościach. • Nie każdy uczestnik jest w stanie samodzielnie wykonać własny witraż od projektu do gotowego przedmiotu. Dlatego udział w zajęciach niektórych uczestników ogranicza się do wykonywania prostszych i bezpieczniejszych czynności. Np. oklejania wyszlifowanych szkieł taśmą miedzianą, wycinania kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkiełek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu 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>Część pierwsza – tematy ogólne realizowane w pracowni plastycznej. Zadania rozwijające wrażliwość i świadomości plastyczną i umiejętności manualne uczestników. Dostosowywane do poziomu i możliwości konkretnej grupy uczestników lub indywidualnie, do poziomu konkretnej osoby.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rysunek z natury. Szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu- wyjście w plener. • Czerni i biel- pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni pomoże w zrozumieniu podstawowych zasad kompozycji, pojęcia dynamiki i rytmu. • Koło – forma magiczna. Mandala. Rozmowa o kole. Znaczenie tej formy w przyrodzie, znaczenie symboliczne – w mitach, baśniach, znaczenie potoczne i metaforyczne. Np. spirala, planeta, wiatrak, kręgi na wodzie, zegar, tęczówka oka, atom, koło 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. • Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszaną treść. Może to być realistyczne przedstawienie konkretnych treści, jak też przeniesienie na język plastyczny odczuć, wrażeń, emocji wywołanych przeczytanym tekstem literackim. • Sięgamy do historii malarstwa. Praca przebiegać będzie w kilku etapach. Uczestnicy zapoznają się z głównymi kierunkami w sztuce. Poznają twórców, ogólne założenia i 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. • Collage. Łączenie różnych technik . Przekaz skrótem myślowym. Oszczędność środków wyrazu. Nauka przekazania maksymalnie dużej treści w sposób syntetyczny, skrótowy, metaforyczny. Świadomy wybór środków wyrazu. Tworzenie nowych wartości znaczeniowych, abstrakcyjne łączenie realnych form. Wprowadzenie pojęć: surrealizm, piktogram, komunikacja wizualna. • Zabawa w Kolory. Każdy uczestnik dopasowuje konkretny przedmiot, uczucie, pierwsze skojarzenie do pokazanego koloru. Próbuje uzasadnić swój wybór. • Wyjście w plener. Dwa możliwe warianty: rysunek ołówkiem – graficzne potraktowanie tematu, wąski zakres środków wyrazu – kreska i walor. Drugi wariant, to praca kolorem (pastele). Obie wersje tych zajęć uczą wnikliwego patrzenia, obserwacji, postrzegania otoczenia i rzeczy zwyczajnych inaczej. Pomagają rozwijać wrażliwość na piękno, często niedostrzegane w pozornie banalnym i nudnym otoczeniu. Jest to też świetne, czysto warsztatowe ćwiczenie oka. Nabywanie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania. • Kolor + 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

	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> • Dlaczego trawa nie musi być zielona, a słońce żółte. Zajęcia służące pozbyciu się stereotypów hamujących wyobraźnię i swobodne wyrażanie siebie środkami plastycznymi. • Praca nad kształtowaniem form przestrzennych. Lepienie z plasteliny, budowanie brył z różnych dostępnych materiałów, tworzenie aniołków z siana, brystolu... • Praca stricte graficzna. Linoryt i drzeworyt. <p>Projekt „Ktokolwiek wie, gdzie się podziewa wyobraźnia serca- niech daje znać!”</p> <p>Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Słowo poezja. Poznajemy pojęcie, definicję, rozmawiamy o tym , jak sami rozumiemy to słowo, co według nas znaczy, co się pod nim kryje, co znaczy dla nas osobiście, czy jest to pojęcie bliskie nam czy obojętne, czym jest potrzeba obcowania z wierszem, skąd się bierze, co znaczy, czy odczuwamy ją w sobie, dlaczego uważamy ją za ważną lub zupełnie niepotrzebną. Co rodzi potrzebę pisania wierszy, dlaczego poeci są potrzebni... • Pojęcie metafory. Co znaczy i czemu służy. Rozmawiamy na konkretnych przykładach, jak rozumiemy znaczenie, czym jest tu wieloznaczność, skojarzenie, skrót myślowy. • Zabawa słowem. Wymyślamy własne metafory, pracujemy wspólnie i indywidualnie. Wymyślamy zaskakujące przenośnie, skojarzenia słowne. • Symbolika w poezji. Treść dosłowna, a treść symboliczna ukryta w słowach, rozmawiamy, czytamy, szukamy przykładów... • Poznajemy Wisławę Szymborską. Poznanie poetki i jej życia przez czytanie wspomnień, anegdot, jej własnych wypowiedzi. Kim była, jak postrzegała rzeczywistość, jak pamiętają ją inni... • Jak rozumiemy pojęcie wyobraźnia serca. Jak możemy przełożyć je na język wizualny. Czym jest w plastyce. Wyobraźnia serca, jako istota prawdziwej, szczerzej kreacji. • Jak nazwać nienazwane, jak pokazać niewidzialne... język poetów i język malarzy. • Ekspresja słowa, a ekspresja gestu. Czytamy fragmenty wierszy, określamy je kilkoma gestami na papierze- różnorodność, subtelność odczuć przekazana wielorakim śladem narzędzia na papierze. Łagodność, dynamika, puenta a dominanta... • Mój ulubiony, najbliższy mi wiersz Szymborskiej. Wybór jednego wiersza lub dłuższego fragmentu. Uzasadnienie tego wyboru. Wykonanie jednej lub cyklu ilustracji do konkretnej treści literackiej. • Projekt okładki tomiku wierszy Szymborskiej z mottem naszego projektu jako tytułem. Zadanie wymagające łączenie obrazu z literą. • Magia poezji, a magia koloru. Wykonywanie szkiców kolorystycznych do fragmentów poezji, brak formy, kompozycja abstrakcyjna oparta jedynie na kolorze. • Czy wrażliwość serca to emocje, czy emocje są potrzebne, jak wyrazić je bez słów. • Tworzymy wspólny tomik poezji Wisławy Szymborskiej. Z prac powstałych z biegiem czasu w trakcie zajęć komponujemy spójną całość. Autorski plastycznie, zilustrowany przez uczestników tomik wierszy Szymborskiej. • W podobny jak wyżej sposób projektujemy kalendarz na kolejny rok- fragmenty wierszy na każdy miesiąc wraz z ilustracją do nich.
<p>METODY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna. • Praca zespołowa: <ol style="list-style-type: none"> a) małe zespoły dwu lub trzyosobowe b) duże zespoły, np. 5 osób c) praca całą grupą nad jednym projektem • Zróżnicowane techniki: rysunek- ołówek, węgiel, sepia, kredki, pastel suchy i tłusty, malarstwo- tempera, akwarela, olej, grafika- monotypia, drzeworyt, collage z 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. • Poprzedzenie części praktycznej zajęć teoretycznym omówieniem zadania-

	<p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca w plenerze. • Praca teoretyczna. oglądanie albumów, zdjęć w internecie, czytanie fragmentów książek, oglądanie filmów, rozmowa... • Praca nad zadaniem, konkretnym pojęciem abstrakcyjnym. • Nakłanianie do samodzielnego sięgania do lektury. • Zakładamy zielnik. Wspólnie zbieramy, suszymy i wklejamy do albumu roślinki. • Tworzymy zielnik plastyczny. Praca techniką monotypii, rysunku, malarstwa, batiku. • Ozdabiamy motywami roślinnymi tekstylne torby, koszulki trykotowe. Technika monotypii i batiku. • Batikowe szale i apaszki.
<p>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</p>	<p>Możliwość pełnego i swobodnego wyrażenia środkami malarskimi i graficznymi. Pełniejsze zrozumienie procesu i metod pracy. Likwidowanie (w miarę możliwości) barier warsztatowych, przeszkadzających i hamujących pełną realizację pomysłu. Uwrażliwienie i podniesienie świadomości plastycznej. Uświadomienie i zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań. Konsekwencją tych ogólnych założeń jest jak najlepsze wykorzystanie i rozwinięcie indywidualnych możliwości podopiecznych, umożliwienie im rozwoju w kierunku dla nich najlepszym, zgodnym z poziomem intelektualnym, temperamentem, wrażliwością, stopniem zainteresowania zagadnieniami plastycznymi, naturalnymi skłonnościami do określonych technik, konwencji, tematów. Pomoc w uświadomieniu własnej odrębności. Co z kolei daje możliwość pełniejszego relaksu, odprężenia, rozluźnienia emocji i stresów. Próba wyrażenia znanych pojęć nowymi środkami, dzięki temu przypisanie im nowych treści daje nowe otwarcie na pozornie dobrze znane przestrzenie. Wzbogaca postrzeganie, stymuluje wyobraźnię. Poezja jest tematem wyjątkowo nośnym i należy wykorzystać jej ogromne możliwości w kierunku rozwoju wyobraźni, poznaniu jej możliwości, wykorzystaniu w bogatszym postrzeganiu świata.</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI ARTETERAPII <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
<p>SPOSÓB REALIZACJI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „UCZĘ milczenia we wszystkich językach metodą wpatrywania się w gwiazdziste niebo(...) W. Szyborska UWAŻNOŚĆ DZIEŃ PO DNIU Całoroczny projekt inspirowany książką <i>Cud uważności Prosty podręcznik medytacji</i>, mnicha buddyjskiego Thich Nhat Hahna. Praca będzie polegała na czytaniu fragmentów książki i próbie podjęcia prostych ćwiczeń, które proponuje w tej publikacji autor. W każdym z rozdziałów tego podręcznika autor w sposób jasny i przystępny proponuje różnorodne ćwiczenia, związane z naturą, rytmem ziemi i ciała, które pomagają w poznaniu własnego ciała i psychiki oraz znalezieniu swojego miejsca w świecie. Są to ćwiczenia relaksacyjne umożliwiające osobom z nich korzystającym zachować spokój w trudnych sytuacjach, pozwolić sobie na bycie – tu i teraz. Tak więc są to np. Spacer z liczeniem oddechu, dotykanie, wążanie i obieranie owoców a następnie spokojne ich spożywanie, medytacja z kamykiem, ćwiczenia oddechowe i wiele innych. Tak jak w wierszu Wiesławy Szyborskiej, która inspirowała w tym roku różnorodne działania terapeutyczne w ośrodku – Wpatrywanie się w „gwiazdziste niebo”, w „piórko” – kontemplacja prostych życiowych czynności może być okazją do pokazania uczestnikom zajęć możliwości cieszenia się i korzystania z prostych życiowych przyjemności i otwarcia się na współodczuwanie z innymi osobami. • KSIĄŻKA POETYCKA – interpretacja wybranych fragmentów wiersza Wisławy Szyborskiej pt.: „Drobne Ogłoszenia” • Książka artystyczna– w różnorodnych technikach takich jak malarstwo / fotografia /collage/ grafika warsztatowa itd. Po wprowadzeniu w temat autorskiej książki artystycznej - każdy z uczestników będzie mógł stworzyć własną książkę. Stosując metodę książki harmonijkowej, szytej, lub tworzonej innymi metodami. Kierując się tematem rocznym rozpoczniemy pracę nad książką szukając wcześniej fragmentów wierszy, krótkich zdań którymi w danym dniu uczestnicy określą swoje samopoczucie, odczucia psychiczne i fizyczne, relacje w grupie, relacje ze światem. • GRAFIKA ARTYSTYCZNA – ILUSTRACJA TEKSTU Uczestnicy zajęć będą ilustrować poezję Wisławy Szyborskiej. Celem jest pokazanie w sposób plastyczny odczuć jakie wywołują te wiersze w uczestnikach projektu twórczego (projekt całoroczny)Techniki wykonywania ilustracji: linoryt, gipsoryt, sucha igła, monotypia, grafika eksperymentalna.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.. Spontaniczny rysunek, na dużych formatach, przy użyciu często archaicznych i prostych metod (patyki, glinki naturalne, błoto, kawa. • „Na cały głos niech o tym śpiewa i tańczy jakby stracił rozum(...) – elementy japońskiego tańca butoh – jako ćwiczenie czucia własnego ciała w przestrzeni i relacji z innymi osobami. Celem tych warsztatów jest wyrażenie swoich stanów wewnętrznych za pomocą ruchu. Tu również odnosimy się do tematu całorocznego. Cytat pochodzi z wiersza Wisławy Szymborskiej „Drobne Ogłoszenia”. Wydobywając z siebie dźwięk i ruch – jak najbardziej indywidualny uczestnicy rozwijają to co poetka nazywa – Wyobraźnią Serca – współodczuwaniem siebie, świata, innych osób. • LEPIEJE NA ULICE – Żartobliwe formy poetyckie Wisławy Szymborskiej przenosimy na torby i koszulki, różnymi technikami druku. Jest to sposób na poznawanie poezji od tej lekkiej i żartobliwej strony. Spróbujemy również wspólnie pobawić się tą formą poetycką stworzoną przez Noblistkę. A więc uczestnicy będą próbowali stworzyć własny wiersz – wg. Przepisu poetki. • KOLAŻ EMOCJI - Jedną z ulubionych form wyrazu artystycznego Wisławy Szymborskiej były kolaże – często łączone z tekstem. Uczestnicy w czasie zajęć zapoznają się z pracami poetki w tej technice – następnie sami będą próbowali stworzyć swoje prace w tej formie. Tę formę artystyczną poświęcimy emocjom. • TWORZENIE BIŻUTERII AUTORSKIEJ – jako wyraz własnej indywidualności twórczej Dla wybranych uczestników z grup A i B, którzy są w stanie poradzić sobie z wykonywaniem bardziej skomplikowanych czynności manualnych. • MAŁE FORMY RZEŹBIARSKIE – wiklina, drzewo, kamień. Podczas tych warsztatów uczestnicy będą mieli możliwość poznać technikę tworzenia prostych koszyczków, oraz wyobrażeń zwierząt (wiklina). W rozwoju kreatywności uczestników pomocne będzie zastosowanie elementów natury takich jak gałęzie, kamień itd. – i tworzenie z nich małych form rzeźbiarskich. • DAWNE TECHNIKI FOTOGRAFII – CYJANOTYPIA Podczas warsztatów uczestnicy wykonają serię własnych portretów, które potem przeniosą na folię (negatywy). Wspólnie wykonamy światłoczułą emulsję. A następnie zdjęcia.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna, • Praca w grupie, • Przygotowanie teoretyczne, wprowadzenie uczestników w tematykę, techniki itd., • Praca w plenerze, • Filmy – inspiracje, • Zastosowanie utworów muzycznych (muzykoterapia), • Relaksacja
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Rozwój umiejętności twórczych, myślenia kreatywnego, umiejętności wypowiedzi i określenia swoich potrzeb. Rozwój kreatywności. Nabycie umiejętności twórczego podejścia do rzeczywistości oraz samodzielnego rozwiązywania problemów. Rozwój umiejętności pracy wspólnej, pozytywne działanie grupy. Ćwiczenie umiejętności skupienia się w danej chwili oraz umiejętności bycia „Tu i teraz”. Poszerzenie pola zainteresowań i umiejętności spędzania czasu wolnego. Zwrócenie uwagi na inne osoby w grupie relaksacja (ćwiczenie nr1 i 5), umiejętność wczucia się w potrzeby własnego ciała oraz dostrzeżenia go (ćwiczenie nr.1), rozwój motoryki małej oraz dużej.</p>
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Terapia indywidualna i grupowa ,edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb-diagnostyczne badania psychologiczne , rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami .</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania, • rozmowy indywidualne, • społeczność, psychozabawy. • prelekcje z lekarzem psychiatrą,

	Zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego, poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów, praca nad wglądem, lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu, trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby.
ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia arteterapeutyczne realizowane są poprzez: Rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu z gliny następującymi technikami: waleczków, odciskania, wyciskania, oraz technika z płata. Wykonaniem prac inspirowanych poezją Wisławy Szymborskiej a podstawą będzie cytat z jej poezji „ktokolwiek wie gdzie się podziała wyobraźnia serca-niech daje znać” Uczestnicy stworzą posługując się wyobraźnią własne fantazyjne postacie oraz magiczne światy wykorzystując glinę. Zrealizują płaskorzeźby, rzeźby, naczynia. Małe formy rzeźbiarskie: postacie ludzi i zwierząt, które darzą miłością, bądź przyjaźnią. Małe formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (fauną i florą) Wykonanie ozdób okolicznościowych na święta, zawieszek, biżuterii oraz ceramikę dekoracyjną do wystroju pomieszczeń.
METODY	Metody nauczania praktycznego: <ul style="list-style-type: none"> • warsztaty, • pokaz, • ćwiczenia, • pogadanka, • instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. 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.
ZAJĘCIA W PRACOWNI BIBLIOTERAPII <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Praca z uczestnikami z wykorzystaniem motto z poezji Wisławy Szymborskiej. Ktokolwiek wie, gdzie się podziewa współczucie (wyobraźnia serca)-niech daje znać! <ul style="list-style-type: none"> • Interpretacja wiersza W. Szymborskiej, • Moc słowa, czyli słowa, które niosą dobro versus słowa które krzywdzą i ranią, • Zabawa w skojarzenia z wykorzystaniem kart i rysunków, • Własnoręczne przygotowanie kartek okolicznościowych, • Wiersze i bajki naszego dzieciństwa, • Wszystko jest poezją, czyli wspólne składanie rymów, • Zabawy słowne, wyszukiwanie, dokańczanie, przedstawianie, dobieranie wyrazów i zdań, • Tworzenie okładki ulubionej książki, • Nietatwa sztuka autobiografii, • Zabawa w ilustratora, tworzenie ilustracji z wykorzystaniem różnych technik plastycznych, • Gry i zabawy słowne, scrabble, krzyżówki, itp., • Odgrywanie scenek na podstawie przeczytanych tekstów, • Próba interpretacji utworów poetyckich poetów polskich, • Spotkanie autorskie z twórcą (literatem, poetą), • Najkrótszy wiersz świata-w ilu słowach zmieścisz wiersz, • Wyprawa po temat-spacer po lesie, • Kapsuła czasu-zabierz swojego bohatera książkowego do innej epoki, • Prezentacja filmu na podstawie wybranej książki,
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Aktywne słuchanie i czytanie, • Praca grupowa i indywidualna, • Rozmowy i dyskusje, • Odgrywanie scenek, • Tworzenie prac plastycznych, • Odtwarzanie audiobooków i drobnych form literackich, • Projekcja filmu, • Burza mózgów, • Gry i zabawy słowne, • Wykorzystanie dostępnej literatury, książek, tomików wierszy, czasopism literackich, • Instruktaż, • Ćwiczenia,

	<ul style="list-style-type: none"> Wizyta w bibliotece
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik zapoznaje się z dziełem literackim, czyta samodzielnie i słucha czytania (terapeuty i innych uczestników), Uczestnik poznaje znaczenie słów, synonimów i antonimów, Podopieczny doskonali zdolności i umiejętności interpersonalne poprzez kontakt z innymi osobami, Podopieczny potrafi adekwatnie wyrazić swoje myśli, odczucia i wrażenia, wywołane przez kontakt ze słowem mówionym i pisany, Uczestnik jest przygotowany do pracy w grupie, a także samodzielnej z wykorzystaniem własnej wyobraźni i kreatywności, Podopieczny jest w stanie napisać krótką formę literacką i poetycką, Rozumie znaczenie rymu i rytmu w poezji, Potrafi skorzystać z zasobów biblioteki, Uczestnik wykonuje pracę plastyczną na podstawie utworu literackiego</p>
ZAJĘCIA MUZYCZNE (warsztaty bębniarskie, próby zespołu) <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Tematyczne zajęcia instrumentalne wyrażające emocje,</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 wyobrażeniowych
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
TRENING FARMAKOLOGICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Sposoby radzenia sobie z chorobą. Nabycie wiedzy na temat wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby – kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych oraz rozwijanie umiejętności opisywania występujących objawów w kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wskazanie na wagę znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry. Edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego leczenia. Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat schizofrenii. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Nauka opisywania swoich objawów i reakcji na leki. Nabycie umiejętności uzgadniania zasad przyjmowania leków z lekarzem. Edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków. Nauka o konieczności czytania 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 bliskich.</p>
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.
CIEKAWE ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	

SPOSÓB REALIZACJI	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. 2. Zajęcia podobne do punktu 1., ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.
METODY	Oglądanie albumów, reprodukcji. Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki, dotyczącej sztuki włoskiej, Praca z przeglądarką internetową, Oglądanie materiałów filmowych na monitorze, Praca w grupie, Rozmowa – dzielenie się refleksjami, opiniami
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podstawowym celem zajęć są poznawanie i rozwój. Uczestnicy obcuja z często zupełnie nowymi dla nich rejonami sztuk wizualnych. Rozwijają swoją wrażliwość na piękno, uczą się patrzeć i postrzegać nieco inaczej i głębiej niż dotychczas. Uwrażliwienie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej.
ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Kontynuacja programu/proponowanych narzędzi: zajęcia opierają się na potraktowaniu teatru jako medium dla kreatywnego działania w jego wszechstronnym ujęciu. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w oparciu o zajęcia świadomości ciała (elementy pantomimy, choreografii); pracę z tekstem (wymyślonym, jak również literackim, proponowanym) – analiza, interpretacja, relacje, podział na role; plastykę – przyczynek do myślenia o scenografii, rekwizycie, kostiumie. Praca roczna sprzyja gruntownemu przygotowaniu (również w warstwie kontekstowej) przygotowywanej prezentacji teatralnej, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej. Planowany obszar tematyczny dla teatralnych poszukiwań/ przyjęty roczny temat/inspiracja dla podejmowanych prac w pracowniach (cytat z twórczości Wisławy Szymborskiej): <i>Ktokolwiek wie, gdzie się podziwia wyobraźnia serca – niech daje znać!</i> Kanwa literacka dla planowanych zajęć: <ul style="list-style-type: none"> • Jako obszar tematycznych poszukiwań wybieram teksty poetyckie, teksty kultury, referencje tekstów lirycznych (w tych najbardziej oczywistych, jak również w mniej znanych opracowaniach), które będą stanowić, rzecz jasna, osnovę dla dalszej fabularnej pracy nad scenariuszem. • W pracy staramy się teatralizować treści, odnalezione we wspólnej analizie liryki. • Proponowane do para-teatralnej pracy tematy w rezultacie rocznej pracy, również w charakterze swego rodzaju „bajkoterapii” zasilą scenariusz planowanej Prezentacji Teatralnej • W ten sposób uda się nakreślić kilka ważkich zagadnień i praktyk wokół których opracowany zostanie scenariusz: <ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznanie prawd ogólnych, uniwersalnych w tekstach lirycznych, • Identyfikacja Uczestników w postawach odnalezionych w tekstach, • Refleksja nad reprezentowanymi wartościami, • Kreatywna, dobra zabawa w trakcie zajęć, współtworzenia scenariusza Podejmowane zagadnienia, na potrzeby prezentacji teatralnej otrzymają adekwatną wystawę, szukając lżejszego kontrapunktu, nie zapominając o uśmierzającej roli arte-terapii.
METODY	Kontynuacja założeń: 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	Niezmiennie: podopieczni ośmielają się do bardziej twórczych, osobistych wypowiedzi, uczą się współpracy w grupie, uczą się „siebie nawzajem”, ośmieleni do zajmowania stanowiska w podejmowanych w szerokim, uniwersalnym kontekście tematów artystycznych, otwierają się na stawianie pytań i stawiane pytania; w konsekwencji dostają również sposobność do prezentacji szerszej publiczności swojej pracy – oferując swoją wypowiedź artystyczną doświadczają komunikatu zwrotnego: „wasza propozycja jest twórcza, ciekawa, piękna”.
PSYCHOZABAWA <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zgodnie z tematyką roku skupiamy się nad twórczością i życiem noblistki Wisławy Szymborskiej. W ramach ćwiczenia wyobraźni tworzymy ilustracje do ulubionych wierszy, limeryków. Sami także próbujemy swoich sił w tworzeniu limeryków i bawimy się tworząc

	<p>„lepiej”. Wyszukujemy ciekawostki związane z życiem noblistki. Przygotowujemy kolaże i wycinanki inspirowane twórczością poetki. Tematem zajęć są również różne postacie kiczu, forma podarunków szczególnie ulubiona przez autorkę. Zajęcia służą także jako pretekst do poszerzenia wiedzy z zakresu geografii Polski i świata – przyglądamy się mapie podróży noblistki. Zapoznajemy się z ciekawostkami geograficznymi i podróżniczymi. Czytamy fragmenty książki P. Michała Rusinka, sekretarza noblistki a także fragmenty korespondencji z przyjacielem Kornelem Filipowiczem. Zapoznajemy się z ulubionymi formami spędzania wolnego czasu przez noblistkę. Czytamy „Rymowanki dla dużych dzieci”, - zbiór żartobliwych wierszy, które oprócz słynnych limeryków, zawierały wymyślone przez poetkę rodzaje zabaw poetyckich, takie jak moskaliki, lepiej i altruistki. Oprócz podjęcia tematu roku w trakcie psychozabawy będziemy nadal pracować nad innymi zagadnieniami, m.in. budujemy nawyki związane z budowaniem pozytywnego podejścia do siebie i otoczenia. Nadal pracujemy nad akceptacją przejawów indywidualności. Odwołujemy się do indywidualnych zasobów, wzmacniamy mocne strony, promujemy wszelkie przejawy kreatywności. Nadal wypracowujemy postawę wdzięczności, zwracamy uwagę na wygaszanie nadmiaru bodźców, ćwiczenie uważności, która ułatwia nam dostęp do afiliacji i kojenia. („dziękuję za...”, „kolorowy oddech...”). Przyglądamy się tematowi wrażliwości i nadwrażliwości w kontekście własnego funkcjonowania. Doskonalimy swoje umiejętności w ćwiczeniu „mięśnia uważności”. Kolejnym tematem jest sztuka odpoczywania i dostępne, ulubione formy regeneracji.</p>
METODY	<p>Psychorysunek, bajkoterapia, gry i zabawy zorganizowane tematycznie, kolaże indywidualne i grupowe, omawianie zagadnień w kręgu, ćwiczenia tematyczne, wspólne wyjścia ukazujące sposób realizacji poszczególnych zagadnień.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Poszerzenie wiedzy na temat Wisławy Szymborskiej, życia i jej twórczości, zainteresowanie poezją, rozwijanie wyobraźni oraz zaszczepienie zainteresowań literaturą piękną. Podniesienie dobrego nastroju, zwrócenie uwagi na kontakt ze swoim ciałem, umiejętność adekwatnego reagowania w sytuacji aktualnych potrzeb. Uwrażliwienie na akceptację inności, nietypowości w sobie oraz u innych. Zaszczepienie nowych zainteresowań.</p>
<p>ZAJĘCIA REWALIDACYJNE <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Kompensacja istniejących braków i trwałych uszkodzeń organicznych Kształtowanie i rozwijanie procesów poznawczych, sposobu komunikowania się z otoczeniem, umiejętność współżycia w grupie Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej Wspomaganie i usprawnianie pisania, czytania, liczenia.</p> <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, • doskonalenie i rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.
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. Układać wyrazy i zdania z rozsypanki wyrazowej.</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNO-BIUROWEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i></p>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Kontynuacja zajęć: Scrapbooking – wykonywanie pudełek podarunkowych, tzw. exploding box, pudełek na prezenty, kopert Cardmaking – wykonywanie kartek okolicznościowych, świątecznych Nabywanie umiejętności w obsłudze narzędzi używanych w scrapbookingu i cardmakingu (bigownica, trymer, sizzix) Nabywanie umiejętności w obsłudze narzędzi biurowych (ksero, komputer, drukarka, gilotyna) 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
ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO - FLORYSTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Tematem rocznym jest: <u>„Ktokolwiek wie, gdzie się podziewa wyobraźnia serca, niech daje znać”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zasady bezpieczeństwa w pracowni krawiecko-florystycznej, • Zapoznanie z tematem rocznym „Ktokolwiek wie, gdzie podziewa się wyobraźnia serca, niech daje znać”- Pogadanka z uczestnikami, • Narzędzie potrzebne w pracowni krawiecko – florystycznej, • Rysunki żurnalowe – rozwijanie wyobraźni twórczej, • Sylwetka kobiety i mężczyzny. Projektowanie ubioru, • Nauka odrysowywania wykrojów i posługiwania się nożycami, • Dekoracje świąteczne – Zajączki, • Dopasowywania guziczków i przyszywanie, • Segregowanie wstążek i innych dodatków, • Nauka składania materiałów, • Dekoracyjny kot do pokoju, • Kompozycja na Wielkanoc, • Dopasowywanie, naszywanie aplikacji, • Niepowtarzalne torebki z filcu. • Serduszko walentynkowe z mojej wyobraźni, • Kompozycje wiosenne, • Przeróbki i prace na potrzeby ośrodka, • Przygotowanie prezentów na różne okazje, • Polne kwiaty i wianuszki, • Fartuszki kuchenne, • Dekoracje świąteczne bożonarodzeniowe, • Szycie ręczne, • Nauka prasowania, • Jesienne lampiony, • Kompozycja świąteczna a stół wigilijny, • Pakowanie prezentów dla przyjaciół, • Aniołki z serduszkiem, • Przygotowania do zabawy karnawałowej i projektowanie ubioru,
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pokaz, • Pogadanka, • Praca z książką żurnalem, • Praca z wykrojem, • Ćwiczenia, • Praca grupowa, • Praca indywidualna, • Instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Umiejętności współpracy w grupie, nauka posługiwania się przyborami linijką radełkiem cyrklem, kształtowanie poczucia sprawstwa, kształtowanie umiejętności stosowania zwrotów grzecznościowych, zwracanie uwagi na bezpieczeństwo i zasady bhp w pracowni i poza nią, rozwijanie i kształtowania zainteresowań z zakresu szycia ręcznego, wyćwiczenie umiejętności szycia 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</p>

	<p>dokładności, rozwijanie wyobraźni twórczej, ćwiczenie umiejętności odbijania wykrojów za pomocą kalki technicznej, ćwiczenie umiejętności rysowania ołówkiem po śladzie, ćwiczenie umiejętności wycinania gotowych wykrojów za pomocą nożyc, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzenia i posługiwania się miarą krawiecką, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności układania wykrojów na materiale, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania nici do materiału, rozwijanie i ćwiczenie krojenia materiału według wykroju, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zaznaczania fastrygą długości dołu np. spodnicy, 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 szpulkki na dużą, rozwijanie i ćwiczenie układania i plecenia wianków, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych elementów dekoracyjnych, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności posługiwania się klejem na gorąco, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozprasowywania, zaprasowywania szwów i prasowania ubrań, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wpinania podszewki do materiału za pomocą szpilek, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wszywania podszewki do materiału, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przyszywania guzików do materiału, kształtowanie umiejętności dobierania kolorów, ćwiczenie koordynacji wzrokowo ruchowej, ćwiczenie cierpliwości, ćwiczenie umiejętności posługiwania się tabletem w ramach komunikacji alternatywnej, ćwiczenie dopasowywania elementów, ćwiczenie umiejętności nawijania włóczki, kształtowanie umiejętności pracy z piktogramami w ramach komunikacji alternatywnej, ćwiczenie umiejętności porozumiewania się piktogramami w ramach komunikacji alternatywnej, ćwiczenie umiejętności porozumiewania się za pomocą tabletu poprzez program „Mówik” w ramach komunikacji alternatywnej, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zdejmowania miary klientowi, kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania podczas przymiarki, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania wszystkich narzędzi i przyborów pracowni oraz nazywania ich np. maszyna żelazko, deska do prasowania, nożyce, igły, szpilki, nici, radełko, miara, fastryga, igielnik itp. ćwiczenie segregowania materiałów do zajęć, ćwiczenie pojęć małe, średnie, duże.</p>
<p>Rehabilitacja indywidualna <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i></p>	
<p>SPOSÓB REALIZACJI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia oddechowe, • Ćwiczenia równoważne, • Ćwiczenia czynno-bierne, • Ćwiczenia z wykorzystaniem PUR, • Ćwiczenia z użyciem sensora Kinect, • Masaż częściowy, • Gry i zabawy z użyciem piłek, • Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych
<p>METODY</p>	<p>Spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki – utrzymywanie na pewnej wysokości, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych torach, ćwiczenia koordynacyjne, wzmacniające, różne ćwiczenia z wykorzystaniem ciężarów zewnętrznych i wykorzystywanie ciężaru własnego ciała, wykorzystanie komputera lub konsoli do zajęć z biofeedbacku, przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym w celu zwiększenia zakresu ruchomości.</p>
<p>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</p>	<p>Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk i nóg, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych, poprawa zakresu ruchomości w stawach, wykorzystywanie multimediiów do poprawy koordynacji ruchowej, sprawności fizycznej.</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI TEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i></p>	
<p>SPOSÓB REALIZACJI</p>	<p>Rozwijanie świadomości ciała Wspólne budowanie etiud teatralnych z zadanego tematu Usprawnianie aparatu mowy (wykorzystanie w tym celu ćwiczeń emisyjnych) Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie Rozwijanie umiejętności twórczego działania Rozwijanie umiejętności słuchania muzyki i wykonania układu choreograficznego w odpowiednim rytmie i czasie Przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej Prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem, próby aktorskie, finalizacja</p>

	przedstawienia (treść spektaklu ściśle powiązana z tematem roku: „Ktokolwiek wie, gdzie się podziewa wyobraźnia serca – niech daje znać!”)
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Teatrotterapia, • Choreoterapia
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi współpracować z innymi, przelamać własne słabości, wykonać układ choreograficzny do motywu muzycznego, poprawnie wykonać ćwiczenia emisyjne, zna strukturę przedstawienia, poprawnie odtwarza zadaną mu rolę w spektaklu,
ZAJĘCIA ANIMACYJNE <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Kontynuacja zajęć realizowanych w oparciu o symulację 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 gnecenia; 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 W PRACOWNI STOLARSKIEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • Transfer grafiki z aforyzmami, sentencjami W. Szymborskiej na drewno • Walentynki z elementami drewna zawierające cytaty W. Szymborskiej. • Renowacja/odnawianie krzesel • Ozdoby wielkanocne • Pojemniki, skrzyneczki na książki, • Domki z drewna, dekoracje • Dekoracje z krążków brzoźowych • Jesienne inspiracje poezją W. Szymborskiej • Ozdoby Bożonarodzeniowe
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Grupowa, • Indywidualna w grupie, • Pokaz, • Instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi posługiwać się narzędziami (piła ręczna, packa szlifierska, wiertarka); poznanie pojęć wkręt, kołek; zwracanie uwagi na ostrożność podczas pracy z narzędziami; wzmacnianie koordynacji wzrokowo ruchowej; rozwijanie zainteresowań; podnoszenie precyzji ruchów; kształtowanie relacji interpersonalnej; rozwijanie sprawności manualnej; rozwijanie i zainteresowań; wzmacnianie poczucia własnej wartości; poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia; zrozumienie istoty samodzielności oraz odpowiedzialności za 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; stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego – fizycznego – psychicznego; motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności; budowa więzi emocjonalnej; wzmacnianie motoryki małej; motywowanie zadań o różnym stopniu trudności; wzmocnienie precyzji ruchów; kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego; wzbudzenie poczucia własnej wartości, podwyższenie samooceny; poszerzenie zainteresowań; doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej.
GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN	
SPOSÓB REALIZACJI	Spotkania dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca w galerii „Sklepik z Marzeniami. Grupa wsparcia ma charakter otwarty ,mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka jak i osoby, których bliscy nie podjęli leczenia lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone będą przez lekarza psychiatrę i psychologa. Okazjonalnie zapraszani będą też goście specjalni- rzecznik praw pacjenta, doświadczony pracownik socjalny, ekspert przez doświadczenie (EX-IN). Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających trudności w związku z chorobą psychiczną bliskiej osoby, pozwala na

	podzielenie się trudnościami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami zaburzeń psychicznych. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim, realizowanym na gruncie rodzinnym. Wymiana informacji wspiera osoby, daje potrzebną wiedzę o etapach leczenia, pozwala przewidzieć ewentualne trudności.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania grupowe, • Rozmowy i konsultacje indywidualne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z chorobą psychiczną ,współdziałanie w kwestii realizacji wspólnego planu terapeutycznego (dotyczy osób uczęszczających do ośrodka). Destygmatyzacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Część edukacyjna ma na celu także przybliżenie informacji o możliwościach szukania pomocy i zróżnicowanych formach leczenia. Pomoc w podjęciu leczenia osobom, które dotąd z tego nie skorzystały. Nawiązanie relacji pomiędzy członkami grupy, wsparcie, wzajemna wymiana w różnych sytuacjach życiowych.
PRACA SOCJALNA	
SPOSÓB REALIZACJI	Indywidualne spotkania z podopiecznym lub opiekunem prawnym, rozeznanie sytuacji socjalno-bytowej, reakcja na problem zgłaszany przez uczestnika lub jego opiekuna prawnego. Kontakt z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda indywidualnego przypadku, • Metoda pokazu, • Instruktaż słowny, • Scenki sytuacyjne
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią jasno określić potrzebę rozmowy z prac socjalnym „tu i teraz” nie odkłada swojego problemu na później. Posiada przeświadczenie, że każdy problem urzędowy jest do rozwiązania gdy zgłoszę go natychmiast. Wie, że żadna sprawa nie jest bez znaczenia. Uczestnicy potrafią samodzielnie wypisać podstawowe dokumenty jak zaadresowanie koperty, nadanie listu poleconego. Zwraca uwagę na pisma urzędowe, bankowe nie wyrzuca ich bez konsultacji z prac socjalnym. Potrafi samodzielnie dopilnować terminu wizyty lekarskiej. Uczestnicy mają terminowo zrealizowane - wizyty na komisji d.s. orzekania o niepełnosprawności, podejmują działania w sprawie zmiany orzeczenia o stopniu niepełnosprawności gdy sytuacja tego wymaga, zabezpieczenie indywidualnego uczestnika poprzez umieszczenie w razie konieczności w szpitalu, zolu, domu pomocy społecznej. Posiadanie zaplecza kontaktów z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi dzięki którym sprawnie można będzie udzielić wsparcia uczestnikowi, zbudowanie otwartości w uczestnikach na skorzystanie z innych form pomocy jak usługi opiekuńcze specjalistyczne, pomocy Caritas.
TRENING KOMUNIKACJI ALTERNATYWNEJ I WSPOMAGAJĄCEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> • 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, prośbienia o pomoc, stosowanie naprzemienności. • Wprowadzenie globalnego czytania wg. metody G. Domana.
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • AAC, • systemy symboli – fotografie, • gest, • PCS, • mówik tablice kontekstowe, • tematyczne, • folder osobisty, • analiza zachowań komunikacyjnych,

	<ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie książeczek komunikacyjnych na temat przyjęty w ogólnym planie pracy. • Bity informacji i teksty do globalnego czytania • Pisanie na komputerze prostych tekstów
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik systematycznie prowokuje do wysyłania sygnałów „chce jeszcze”, „chcę skończyć”, „pomóż mi”; stosuje z rozmówcą mowę równoległą uprzedzanie; stosuje dialogi naprzemienne z dobrze znanymi osobami w otoczeniu; w trakcie codziennych, rutynowych czynności w oparciu o przekaz wspomagany; dostarczanie możliwości wyboru, dotyczących przedmiotu, akcji, prośby;</p> <p>zna znaczenie symboli gestów, obrazków w efekcie ich używania; komunikowanie potrzeb związanych z kończeniem wykonywanej czynności w oparciu o ograniczoną liczbę gestów, obrazków, symboli; buduje wypowiedzi składające z kilku słów; potrafi samodzielnie przekazywać informacje, buduje wypowiedzi; współpracuje z rozmówcą przy tworzeniu dialogów;</p> <p>wita się z rozmówcą; korzysta z systemu symboli, mówika; korzysta z pomocy dydaktycznych, elektronicznych; korzysta z folderu osobistego; utrwała i poszerza umiejętność globalnego czytania; pisze na komputerze proste słowa.</p>
SPOTKANIA KLUBOWE	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Grupa samopomocowa dla byłych uczestników SDS i osób oczekujących na przyjęcie. W ramach klubu odbywają się :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajęcia relaksacyjne, • Warsztaty plastyczne: <p>Malowanie prac plastycznych techniką farb olejnych, pastelii suchych, tłustych, akwareli oraz węglem „ Ktokolwiek wie, gdzie się podziewa wyobraźnia serca – niech daje znak”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gry stolikowe • Spotkania tematyczne „Czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła”, „ Każdy przecież początek to tylko ciąg dalszy a księga zdarzeń otwarta w połowie” • Spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów • Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach. <p>Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie: trening farmakologiczny, trening kulinarny - wykonanie sałatek z warzyw i owoców, pieczenie ciastek, zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy.</p> <p>Spotkania odbywają się w świetlicy ŚDS.</p>
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie indywidualnych zainteresowań, • Pokaz, • Instruktaż, • Ćwiczenie.
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 2023 ROKU

1	STYCZEŃ	Zabawy karnawałowe Impreza urodzinowa uczestników
2	LUTY	Zabawa Walentynkowa Impreza urodzinowa uczestników
3	MARZEC	Dzień Kobiet Impreza urodzinowa uczestników
4	KWIECIEŃ	Święta Wielkanocne Impreza urodzinowa uczestników
5	MAJ	Wycieczka 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 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

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII „SKLEPIK Z MARZENIAMI” NA ROK 2023

1.	Codziennie funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego wtorku i środy)	Organizacja warsztatów plastycznych dla mieszkańców Gliwice, stałych wystaw prac uczestników ośrodka
2.	Organizacja wystaw	Wystawy profesjonalnych oraz nieprofesjonalnych artystów integrujących mieszkańców Gliwice
3.	Konsultacje psychologiczne (w każdy czwartek)	Otwarte konsultacje dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne
4.	Grupa wsparcia (co drugi wtorek)	Dla rodzin i bliskich osób zaburzonych psychicznie prowadzenie grupy wsparcia
5.	Konsultacje z ekspertem przez doświadczenie	Pomoc i wsparcie dla osób doświadczających kryzysu psychicznego – indywidualne konsultacje