

**Zarządzenie nr PM- 1045/24**  
**Prezydenta Miasta Gliwice**  
**z dnia..12 GRUDNIA 2024**

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2024 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach

Na podstawie art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz.U. z 2024 poz. 1465 z późn. zm.), art. 51 a ust. 5 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (tj. Dz.U. z 2024 poz. 1283 z późn. zm.) w zw. z § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 249) oraz § 5 ust. 5 i 6 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach wprowadzonego uchwałą nr II/22/2014 z dnia 18 grudnia 2014 r. z późn. zm. w sprawie wyodrębnienia Środowiskowego Domu Samopomocy ze struktur Ośrodka Pomocy Społecznej w Gliwicach i utworzenia nowej jednostki organizacyjnej m. Gliwice wraz z nadaniem jej statutu.

zarządza się, co następuje:

§ 1. Zatwierdzam Plan Pracy na rok 2025 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach uzgodniony z Wojewodą Śląskim, stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2. Odpowiedzialnym za wykonanie zarządzenia jest dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach.

§ 3. Nadzór nad wykonaniem zarządzenia powierzam naczelnikowi Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych.

§ 4. Odpowiedzialnym za okresowy przegląd zarządzenia, jego aktualizację oraz przygotowanie tekstu ujednoliconego jest dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach.

§ 5. Zarządzenie podlega publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej.

§ 6. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Zastępca Prezydenta Miasta Gliwice  
Łukasz Gorceński

Załącznik do zarządzenia .....PM- 1045/24 .  
Prezydenta Miasta Gliwice z dnia 12.12.24R.

## Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach rok 2025

Przyjęty roczny temat/inspiracja dla podejmowanych prac w pracowniach:  
**„Szczęście moje mieści się w wyrazie wolność”**  
**Stefan Żeromski**

## TRENING KULINARNY

*przeznaczony dla uczestników typu AB*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Nauka przygotowywania potraw – zup, drugiego dania, dań jednogarnkowych, kanapek. Nauka przygotowania ciepłych i zimnych napoi, nauka higieny pracy podczas przygotowania posiłków, nauka kulturalnego zachowania się przy stole, nauka prawidłowego posługiwania się sztućcami, nauka odpowiedniej dekoracji stołu i potraw, nauka serwowania potraw, nabywanie umiejętności związanych z przygotowaniem potraw na specjalne okazje - Boże Narodzenie, Wielkanoc - nauka gotowania dań podtrzymujących tradycje świąteczne. Nauka promująca zdrowy styl odżywiania - dobór diety do poszczególnych schorzeń (dieta dla osób zagrożonych nowotworem, antycholesterolowa, dla osób z podniesionym poziomem cukru we krwi). Edukacja związana z odpowiednim przetwarzaniem i przechowywaniem żywności. Nauka wydobycia z owoców i warzyw jak największej ilości witamin. Trening przygotowywania ciast ,ciasteczek, przygotowanie powideł ,dżemów i kompotów. Treningi służą także nabywaniu i utrwalaniu znajomości savoir-vivre'u - obowiązki gospodarza, przywileje gości. Uczestnicy zajęć nabywają umiejętność samodzielnego obsługiwanie drobnego sprzętu AGD. Skupiamy się na prostych potrawach-żurek , barszcz czerwony , zupa ogórkowa, zupa pieczarkowa, pomidorowa. 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 niskoprzetworzonej.</p>
<b>METODY</b>	<p>Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• instrukcja,</li><li>• demonstracja,</li><li>• wielokrotne powtarzanie czynności,</li><li>• utrwalanie czynności,</li><li>• wielokrotnie wdrażana metoda praktycznego działania.</li></ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<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 sztućcami, potrafią zmywać, sprzątać po posiłkach, zadbać o czystość pomieszczeń w których posiłki były przygotowane. Są zaznajomieni ze sposobami przechowywania żywności. Pielęgnują tradycje świąteczne poprzez przygotowanie tradycyjnych potraw. Uczestnicy potrafią stosować zioła do odpowiednich potraw, potrafią także rozpoznać kwiaty jadalne.</p>
<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regulamin ośrodka – omawianie najistotniejszych zasad</li><li>• Trening komunikacji</li><li>• Moje relacje z drugim człowiekiem</li><li>• Święta Wielkanocne - Jak się przygotować?</li><li>• Zasady w moim domu</li><li>• Przyjaźń</li><li>• O miłości - moje uczucia do drugiej osoby.</li><li>• Czynności, w których lubię pomagać</li><li>• Sytuacje, w których czuję radość.</li><li>• Złość – sytuacje, w których się złościę</li><li>• Co mi sprawia radość? - Trening uważnego słuchania</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiedy czuję strach?</li> <li>• Relacje z bliskimi</li> <li>• Zaufanie</li> <li>• Czy potrafię słuchać innych? - Ćwiczenia</li> <li>• Wakacje. Zasady bezpieczeństwa</li> <li>• Moje granice</li> <li>• Ćwiczenie umiejętności mówienia komplementów.</li> <li>• Odpowiedzialność</li> <li>• Sytuacje z życia - scenki</li> <li>• Szacunek. Czy potrafię szanować siebie i innych?</li> <li>• Sytuacje, w których jest mi smutno</li> <li>• Jak przestrzegam zasad grzeczności?</li> <li>• Święta Bożego Narodzenia – Jak się przygotować?</li> <li>• Zachowanie w miejscach publicznych</li> <li>• Pojęcie stresu i jak sobie z nim radzić.</li> </ul> <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 terapeutę, za to, jak zostały przeprowadzone zajęcia i co się podobało, co najbardziej zapamiętał z zajęć. Podczas zajęć będą prowadzone scenki sytuacyjne</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pogadanka,</li> <li>• dyskusja,</li> <li>• scenki sytuacyjne,</li> <li>• nauka poprzez doświadczenie sytuacji</li> <li>• instruktaż,</li> <li>• ćwiczenia,</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik potrafi pracować w grupie, nawiązać i podtrzymać rozmowę, samodzielnie podjąć decyzję, aktywnie słuchać, mówić o swoich emocjach, zarządzać własnymi emocjami, uczy się być asertywnym, odpornym na stres, w odpowiedni sposób stara się reagować na krytykę i pochwałę, uczy się przestrzegać i stosować do zasad funkcjonowania w grupie, w ośrodku, potrafi się przedstawić jak się nazywa skąd pochodzi, gdzie mieszka, czym się interesuje. Uczy się w jaki sposób należy się</p>
<b>TRENING BUDŻETOWY</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Nauka planowania zakupów względem posiadanych środków, miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków. Nabycie umiejętności sporządzania listy zakupów, wartościowania potrzeb, zapisywania swoich wydatków, dzielenia sumy na każdy dzień, tygodnie . Planowanie zakupów na weekend.. Nauka sposobów jak nie ulegać chwytom reklamowym. Nauka korzystania z bankomatu. Nabycie umiejętności oszczędzania środków finansowych, uzyskania informacji na temat posiadania konta w banku; bezpiecznego przechowywania pieniędzy. Nabycie umiejętności samodzielnego realizowania opłat. Uświadomienie możliwości kradzieży, sposoby zabezpieczenia przed zagrożeniem, szczególnie w miejscach zaludnionych.</p>
<b>METODY</b>	<p>Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Dzięki treningowi uczestnicy samodzielnie robią zakupy, planują miesięczne wydatki, potrafią ustrzec się przed kradzieżą, mają możliwość założenia konta w banku. Umieją też samodzielnie uzyskiwać faktury w sklepie.</p>
<b>TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Realizowany w świetlicy, pracowni, miejscach związanych z tematem zajęć np.</p>

	<p>kino, teatr, park.</p> <p>W celu rozwijania zainteresowań sportowych, muzycznych, filmowych i innych oraz spędzania aktywnie czasu w domu, uczestnicy korzystać będą z proponowanych zajęć: sportowych, w tym udział w zawodach sportowych wewnętrznych, spacerach.</p> <p>Gry towarzyskie, w tym gry planszowe, puzzle. Słuchanie ulubionej muzyki, konkursy karaoke, śpiew, taniec, słuchanie audycji radiowych. Udział w imprezach organizowanych przez ŚDS oraz w imprezach organizowanych przez władze miasta (sportowe i kulturalne), wyjazdy do kina, muzeum itp. Czytanie książek i słuchanie audiobook'ów. Rozwijanie zainteresowań, w tym opieka nad roślinami doniczkowymi, akwarystyka, szydełkowanie, robienie na drutach, malowanie, oglądanie telewizji. Organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych.</p>
<b>METODY</b>	Zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, słuchanie audycji, gry planszowe, zajęcia tematyczne.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką. Potrafią wyrażać uczucia i emocje, identyfikować się z postacią odgrywaną, opanowują na pamięć swoje role. Przygotowują wspólnie z terapeutą ciekawe rozwiązania dekoracyjne, nie mają barier przed publicznym występowaniem. Relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzje dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie. Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma.
<b>TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Bezpieczna obsługa sprzętu AGD: radia, czajnika, mikrofalówki, pralki, piekarnika, obsługa telefonu i robienia zdjęć</p> <p>Konserwowanie maszyny do szycia,</p> <p>Mycie i pielęgnacja żelazka</p> <p>Bezpieczna obsługa żelazka</p> <p>Prace porządkowe w pracowniach</p> <p>Podlewanie kwiatków</p> <p>Obsługa komputera</p> <p>Umiejętności drobne krawieckie</p> <p>Czynności związane z robieniem zakupów</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instruktaż</li> <li>• ćwiczenia</li> <li>• rozmowa</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik ma świadomość dbania o sprzęt AGD</p> <p>Potrafi korzystać z żelazka pod kontrolą terapeuty</p> <p>Potrafi porządkować swoje stanowisko pracy po zakończeniu zajęć</p> <p>Potrafi odbierać połączenia telefoniczne, zadzwonić do najbliższej osoby, zrobić zdjęcie lub wysłać na inny nr telefonu, korzystać z portali społecznościowych.</p> <p>Potrafi podlewać kwiaty</p>
<b>TRENING HIGIENICZNY</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	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.
<b>METODY</b>	Trening praktyczny. Praca ciągła. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Pogadanki indywidualne i grupowe.

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzystać z przyborów toaletowych, kosmetyków, myją ręce po skorzystaniu z toalety pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności życia codziennym.
<b>GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spacer godzinny</li> <li>• Ćwiczenia oddechowe</li> <li>• Ćwiczenia równoważne</li> <li>• Gry i zabawy z użyciem piłek</li> <li>• Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych</li> <li>• Ćwiczenia czynno-bierne</li> <li>• Ćwiczenia na cykloergometrach i bieżni</li> <li>• Ćwiczenia z użyciem programów do ćwiczeń,</li> <li>• Biofeedback z użyciem konsoli i gier ruchowych</li> </ul>
<b>METODY</b>	Użycie kijów do nordicwalkeing, spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwaniu 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, ćwiczenia przy muzyce, ćwiczenia z użyciem lustra ekranu z sensorem ruchu, przeciwdziałanie dolegliwościom bólowym w celu zwiększenia zakresu ruchomości stawów.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk, poprawa krążenia, zwiększenie ruchomości stawów kręgosłupa, przeciwdziałanie powstawania chorób cywilizacyjnych, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych, poprawa zakresu ruchomości w stawach, sprawności fizycznej. Ogólna poprawa jakości życia.
<b>RELAKSACJA</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muzyka relaksacyjna antystresowa</li> <li>• Muzyka klasyczna uspokajająca</li> <li>• Bajka relaksacyjna</li> <li>• Muzyka skrzypcowa</li> <li>• Muzyka romantyczna</li> <li>• Ćwiczenie koncentracji słuchowej</li> <li>• Muzyka relaksacyjna Kenny G</li> <li>• Muzyka relaksacyjna pełna ciepła i miłości</li> <li>• Wizualizacje - Bezpieczne miejsce</li> <li>• Muzyka relaksacyjna Norah Jones</li> <li>• Muzyka aniołów</li> <li>• Wizualizacje – Jezioro spokoju</li> <li>• Wyciszająca muzyka relaksacyjna</li> <li>• Delikatna muzyka uspokajająca</li> </ul> <p>Treningi relaksacyjne jako forma terapii (autoterapii) stosowanej służące</p>

	wyciszeniu, uspokojeniu, redukowaniu stresu, lęku, bólu, poprawiające nastrój.
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opowiadanie</li> <li>• muzyka relaksacyjna</li> <li>• wizualizacje</li> <li>• ćwiczenia oddechowe,</li> <li>• trening autogenny Schultza,</li> <li>• relaksacja Jacobsona,</li> <li>• tematyczne ćwiczenia wyobraźni,</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<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>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage,</li> <li>• -przedstawienie za pomocą środków plastycznych „ Szczęście moje- mieści się w wyrazie wolność ”, „ Wolność w sztuce ”, „ Wolność - największa siła człowieka ”,</li> <li>• „ Szczęście ”, „ Smak szczęścia ”,</li> <li>• wykonanie woreczków -przyklejanie motywów z serwetek, decoupage na tkaninie,</li> <li>• ozdabianie metalowych puszek oraz serc z masy papierowej techniką decoupage,</li> <li>• sianie nasion kwiatów i ziół</li> <li>• abstrakcja - zabawa kolorem,</li> <li>• wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami,</li> <li>• przygotowanie ozdób wielkanocnych, stroików, kurek, ptaszków, jajek - ozdabianie motywami z serwetek i papieru ryżowego,</li> <li>• wykonanie mozaik zwierząt , roślin, ptaków (ozdabianie kolorowymi materiałami),</li> <li>• wykonanie kompozycji z kamieni na drewnianych deseczkach, krążków z drewna,</li> <li>• malowanie patyków – ptaków,</li> <li>• robienie i ozdabianie biżuterii techniką decoupage – motywami z serwetek ( bransoletek, kolczyków, wisiorków ),</li> <li>• szycie ręczne serc, koników, kotków z filcu,</li> <li>• wykonanie biżuterii (wisiorów, pierścionków z kolorowych pasków filcu),</li> <li>• wykonanie breloków z drewna, z filcu,</li> <li>• malowanie motywów roślinnych, ptaszków na drewnianych krążkach,</li> <li>• wykonanie magnesów,</li> <li>• ozdabianie drewnianych dekorów koników, kotków , domków, serwetników, aniołków,</li> <li>• wykonanie zakładek do książek ,</li> <li>• wykonanie prac z liści ,</li> <li>• przygotowanie dekoracji świątecznych,</li> <li>• wykonanie kolażu, „ Wolność kreatywnym okiem naszych uczestników”, „ Na drodze do wolności ”, „ Tydzień szczęścia ”,</li> <li>• dekorowanie pomieszczeń ,stołów wykonanymi pracami świątecznymi ,ubieranie choinki.</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metody nauczania praktycznego:</li> <li>• rozwijanie umiejętności,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pokaz,</li> <li>• ćwiczenie,</li> <li>• instruktaż.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijanie zainteresowań i zdolności plastycznych,</li> <li>• rozwijanie wyobraźni,</li> <li>• zapoznanie z nowymi technikami,</li> <li>• rozbudzanie ekspresji twórczej,</li> <li>• rozwijanie sprawności manualnej,</li> <li>• wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych,</li> <li>• integracja w grupie.</li> </ul>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca nad projektem. Szukanie pomysłu, który będzie interesujący i możliwy technicznie do wykonania w szkłe. Wstępny szkic – zanotowanie pomysłu Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów.</li> <li>• Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów.</li> <li>• Wybór szkła, dobór kolorystyczny, obrysowanie elementów szablonu na szkłe, numeracja.</li> <li>• Cięcie szkła.</li> <li>• Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem.</li> <li>• Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Sprawdzenie precyzji szlif. Ewentualne korekty na szlifierce.</li> <li>• Staranne odtłuszczenie szkieł. Oklejanie folią miedzianą. Wygładzenie folii agatowym gładzikiem.</li> <li>• Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną.</li> <li>• Ewentualne pokrycie szwu cynowego patyną.</li> <li>• Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu.</li> <li>• Wykonanie zawieszki.</li> </ul> <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>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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</li> </ul>



	<p>bezpieczniejszych czynności. Np. oklejania wyszlifowanych szkielek taśmą miedzianą, wycinania kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkielek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu ostatniego- gotowego produktu- przez kogoś innego.</p>
<p><b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b></p>	<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>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
<p><b>SPOSÓB REALIZACJI</b></p>	<p>Część pierwsza – tematy ogólne realizowane w pracowni plastycznej. Zadania rozwijające wrażliwość i świadomość 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"> <li>• Rysunek z natury. Szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu- wyjście w plener.</li> <li>• Czerń i biel- pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni pomoże w zrozumieniu podstawowych zasad kompozycji, pojęcia dynamiki i rytmu.</li> <li>• 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.</li> <li>• Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszanej treści. Może to być realistyczne przedstawienie konkretnych treści, jak też przeniesienie na język plastyczny odczuć, wrażeń, emocji wywołanych przeczytanym tekstem literackim.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Zabawa w Kolory. Każdy uczestnik dopasowuje konkretny przedmiot, uczucie, pierwsze skojarzenie do pokazanego koloru. Próbuje uzasadnić swój wybór.</li> <li>• 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. Nabycie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania.</li> <li>• Kolor + czerń = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerwerki, jesienny las, bukiet</li> </ul>

	<p>kwiatów... Technika wymusza działanie kreską, punktem, bez plamy i waloru. Pomaga w zrozumieniu technik graficznych. Każde myśleć całą płaszczyzną formatu, bez postrzegania przedmiotowego.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 etapem, to praca indywidualna. Każdy uczestnik będzie musiał samodzielnie zagospodarować, według własnego pomysłu, dużą płaszczyznę. Zadanie to wymaga zmiany sposobu myślenia, innego użycia narzędzia...</li> <li>• Dlaczego trawa nie musi być zielona, a słońce żółte. Zajęcia służące pozbyciu się stereotypów hamujących wyobraźnię i swobodne wyrażanie siebie środkami plastycznymi.</li> <li>• Praca nad kształtowaniem form przestrzennych. Lepienie z plasteliny, budowanie brył z różnych dostępnych materiałów, tworzenie aniołków z siana, brzołu...</li> <li>• Praca ściśle graficzna. Linoryt i drzeworyt.</li> </ul> <p><b>Projekt „Szczęście moje mieści się w wyrazie wolność” S. Żeromski</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Słowo wolność. 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 objętne, czym jest potrzeba wolności, skąd się bierze, co znaczy, czy odczuwamy ją w sobie, dlaczego uważamy ją za ważną lub zupełnie niepotrzebną. Co rodzi potrzebę wolności, dlaczego jest ważna...</li> <li>• Kategorie wolności, wolność w pojęciu patriotycznym, wolność narodu, wolność, a niewola.</li> <li>• Wolność w pojęciu jednostki, w pojęciu ludzkim.</li> <li>• Co daje nam poczucie wolności, co nam ją odbiera, co naszą wolność narusza.</li> <li>• Jakie są granice wolności.</li> <li>• Wolność, a wyobraźnia serca. Jak możemy przełożyć ją na język wizualny. Czym jest w plastyce. Wyobraźnia serca, jako istota prawdziwej, szczerzej wolności.</li> <li>• Jak pokazać niewidzialne... język poetów i język malarzy.</li> <li>• Wolność w sztuce- wolność artysty. Czy bez wolności wewnętrznej można być twórcą.</li> <li>• Szukamy cytatów, przysłów, porzekadeł, fragmentów literatury i poezji mówiących o wolności, powiązanych z tym słowem... wolny duch, wolny jak ptak, „wolność Tomku w swoim domku”, wolnomyśliciel, bajka „Pies i wilk”...</li> <li>• Wolność, jako temat dzieł plastycznych, np. Wolność wiodąca lud na barykady Delacroix, Guernica Picasso, grafiki Francesco Goyi, malarstwo historyczne („ku pokrzepieniu serc”)</li> <li>• Socrealizm- sztuka zniewolona.</li> <li>• Czy wrażliwość serca to wolność, jak wyrazić to bez słów...</li> <li>• Szukamy skojarzeń, symboli wolności- ptak, kajdany, galopujący koń, latawce, wilk, Statua Wolności, orzeł, pacyfka, znak Victorii, motyl, wiatr, horyzont, przestrzeń, ocean, bezkres...</li> <li>• Z powstałych prac tworzymy książkę, album, zbiór symboli, obrazów, piktogramów, skojarzeń ze wspólnym mianownikiem- wizualne pokazanie słowa wolność.</li> </ul>
<p><b>METODY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca indywidualna.</li> <li>• Praca zespołowa <ul style="list-style-type: none"> <li>○ małe zespoły dwu lub trzyosobowe</li> <li>○ duże zespoły, np. 5 osób</li> <li>○ praca całą grupą nad jednym projektem</li> </ul> </li> <li>• Różnicowane 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...)</li> <li>• 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.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Praca w plenerze.</li> <li>• praca teoretyczna. oglądanie albumów, zdjęć w internecie, czytanie fragmentów książek, oglądanie filmów, rozmowa...</li> <li>• Praca nad zadaniem, konkretnym pojęciem abstrakcyjnym.</li> <li>• Nakłanianie do samodzielnego sięgania do lektury.</li> <li>• Wspólne słuchanie adekwatnych fragmentów literackich- słuchanie audiobooka, wspólne czytanie.</li> <li>• Tworzymy naszą własną „Statuę Wolności”</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<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.</p> <p>Temat fantastyki jest wyjątkowo nośny i należy wykorzystywać jego ogromne możliwości w kierunku rozwoju wyobraźni, poznaniu jej możliwości, wykorzystaniu w bogatszym postrzeganiu świata.</p>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI ARTETERAPII</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<b>I. FOTOGRAFIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Temat założony na cały rok 2025 – Fotografia reportażowa – mój świat.</b></li> </ul> <p>W ciągu całego roku, poszczególni uczestnicy zajęć proszeni będą o wykonywanie notatek fotograficznych za pomocą ich własnych aparatów w telefonach komórkowych, bądź aparatem profesjonalnym – cyfrowym lub analogowym . Ćwiczenie polega na obserwacji zwykłych elementów życia codziennego uczestnika. Jakość zdjęć nie ma znaczenia. Na zakończenie projektu, drukujemy wybrane zdjęcia. Część zdjęć wykonujemy metodą cyjanotypii.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fotografia w technikach dawnych – Cyjanotypia z akwarelą – książka artystyczna</b></li> </ul> <p><b>Natura – moja wolność. Książka artystyczna</b></p> <p>Praca nad serią zdjęć stykowych w technice cyjanotypii prezentujących ( na przestrzeni roku i zmieniających się pór roku) bogactwo formalne świata roślinnego. Wykonanie odbitki – będzie zaledwie początkiem kreacji twórczej. Kolejny krok to praca z techniką akwareli. Gdy myślimy o wolności twórczej – akwarela stanowi doskonały jej przykład. Farba płynie na mokrym papierze, tworząc zupełnie dowolne, poddane przypadkowi plamy i zestawienia barwne. Uczestnik zajęć, nawet jeżeli ma trudność w uwolnieniu swojej twórczej, kreatywnej natury – może poddać się technice a tym samym pomóc sobie w tworzeniu swojej twórczej wolności. Wolność tworzenia to, pierwszy, ale szalenie ważny krok ku rozwojowi własnej niezależności, pewności siebie, umiejętności decydowania.</p> <p>Każdy z uczestników na koniec będzie mógł stworzyć własną książkę fotograficzną. Stosując metodę książki harmonijkowej, zszywanej, luźnych kartek lub innych wybranych przez uczestników metod. Kierując się tematem wolności, rozpoczniemy pracę nad książką szukając słów, którymi w danym dniu uczestnicy określą swoje samopoczucie, odczucia psychiczne i fizyczne, relacje w grupie,</p>

relacje ze światem, słowa te pojawiają się w książce w luźny lub wyrażony na sposób poetycki (haiku) sposób.

umiejętności skupienia uwagi, rozwój motoryki małej. Bardzo istotny element to samodzielne działanie twórcze. Uczestnicy kierując się ideą zawartą w rocznym temacie, będą pracować w wolności twórczej, która nie tylko poszerza wyobraźnię czy kreatywność. Ale w dużym stopniu może pomóc uczestnikom we wzroście pewności siebie i własnej sprawczości.

## II GRAFIKA ARTYSTYCZNA

- **Eksperyment w grafice jako forma wolności twórczej.**

Sposób realizacji:

Uczestnicy w trybie całorocznym pracować będą nad własnymi projektami twórczymi.

Prace wykonywane będą z mieszaniem kilku różnych technik graficznych. Ważnym elementem procesu będzie eksperyment. A więc używanie różnorodnych materiałów jako matryc – tektura, drewno, rośliny, warzywa, owoce, materiały, własne dłonie, stopy itd.

W ten sposób powstaną kolaże graficzne. Prace których zaletą będzie nie tyle estetyka co podjęte zadanie kreatywne. Wymagające od uczestnika zaangażowania w proces twórczy, wymagające cierpliwości i skupienia. Już samo działanie niekonwencjonalne, kreatywne ma moc zaangażowania pracującej nad nim osoby, pochłonięcia jej uwagi i rozwinięcia umiejętności skupienia się.

## III EKOTERAPIA

- **Ikebana** – techniki układania kompozycji z roślin

Uczestnicy zaproszeni są na spacer, w czasie którego zbierają elementy natury. Ważną częścią ćwiczenia jest zwracanie uwagi na to żeby nie szkodzić i szanować. A więc – zbieramy te części roślin czy ogólnie świata natury, które są nie ożywione. A więc kawałki kory, patyków, zeschnięte trawy, kamyki, odrobinę ziemi, liście. Itd. Samo słowo ikebana, tłumaczy się z języka japońskiego jako ożywianie roślin.

Na kolejnych zajęciach uczestnicy tworzą kompozycje. W wybranych przez siebie naczyniach. Praca jest dowolna, uczestnicy sami dokonują wyboru, tworząc kompozycję. Ćwiczenie z układaniem

ikenbany poprzedzają krótkie ćwiczenia z uważności – trening oddechowy, uważnego słuchania, uważnego patrzenia.

- **Drzewo** -Uważne patrzenie – ćwiczenie w naturze, połączone ze szkicowaniem jej elementów.

Uczestnicy wychodzą na spacer, w trakcie którego proszeni są o wybranie sobie drzewa, które najbardziej im się podoba. Przez jakiś czas uczestnicy oglądają drzewo, studiując je dokładnie.

Następnie korzystając ze szkicowników i ołówków starają się w możliwie najbardziej uważny i zgodny z wyglądem obiektu sposób, narysować swoje drzewo. Ćwiczenie to wzmaga skupienie i uwagę, jednocześnie, pośrednio relaksuje i odpręża uczestnika zajęć.

- **Kamień** – malowanie na kamieniach – ćwiczenie plastyczne.

Uczestnicy malują dowolne kształty, linie plamy na wybranych przez siebie kamieniach

- **Ja – ogrodnik**

Uczestnicy zaproszeni są do uprawy własnej rośliny.

Korzystamy z pestek awokado, mandarynki, nasion kwiatów, rzeżuchy itd.

Każdy uczestnik wkłada do ziemi wybraną roślinę, jego zadaniem będzie jej pielęgnowanie.

- **Zielnik**

Uczestnicy w czasie spaceru zbierają około 10 różnych rodzajów roślin.

Następnie wklejamy wybrane rośliny: trawy, kwiaty, lub listki do notatnika.

Zadaniem uczestników jest opisanie każdej roślinnej formy.

Interesuje nas zapach, smak, kształt, kolor, a czasem dźwięk wydawany przez roślinę.

- **Ruch w naturze – wolność ruchu**

Uczestnicy biorą udział w zajęciach ruchowych na łące w pobliżu ośrodka.

Po kilku wprowadzających ćwiczeniach oddechowo relaksacyjnych.

	<p>Uczestnicy zaproszeni są do ćwiczeń dostosowanych do ich możliwości ruchowych oraz intelektualnych.</p> <p>Zapraszam uczestników by za pomocą ruchów ciała opowiedzieli o różnych aspektach natury:</p> <p>opisz: Wiatr, wiosenne drzewo, spadające liście, mróz, upał</p>
<b>METODY</b>	<p>Cyjanotypia, cyjanotypia barwiona, collage fotograficzny, linoryt, gipsoryt, sucha igła, monotypia, grafika eksperymentalna, trening oddechowy, uważnego słuchania, uważnego patrzenia, spacer</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Efektom podanych powyżej ćwiczeń oraz warsztatów ma być poszerzenie kreatywności, poczucia sprawczości, samoświadomości, rozwój umiejętności społecznych wynikający z pracy w grupie, wzrost umiejętności skupienia uwagi, relaksacja.</p>
<p><b>PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<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>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spotkania,</li> <li>• rozmowy indywidualne,</li> <li>• społeczność, psychozabawy.</li> <li>• prelekcje z lekarzem psychiatrą,</li> </ul> <p>Zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<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>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Arteterapia w pracowni ceramiki realizowana jest poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapoznanie, rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu z gliny następującymi metodami dostosowanymi do predyspozycji i umiejętności motorycznych uczestników, min: z kuleczek, wałeczków, odciskania, wyciskania, oraz technika z płata,</li> <li>- zapoznanie i utrwalenie metod zdobniczych w ceramice, takich jak: szkliwienie szkliwami wielobarwnymi, malowanie farbami podszkliwnymi, przecierki, itp</li> </ul> <p>Opisane metody pracy jak zawsze są dostosowywane do zdobytych umiejętności przez uczestników na tej podstawie jest dobierany odpowiedni materiał oraz forma zdobienia. Stosowane są różne rodzajne gliny od gliny gładkiej bez dodatków przez gliny z dodatkami szamotu po gliny kolorowe. Podobnie jest z szeroką paletą metod zdobniczych, od różnych rodzajai szkliw barwnych: od błyszczących po matowe, gładkie po szkliwa efektowe, z flotami, itp.</p> <p>W tym roku główną inspiracją do tworzenia w pracowni ceramiki będzie temat: <b>Szczęście moje mieści się w wyrazie „WOLNOŚĆ”!</b></p> <p>Jak zawsze uczestnicy będą tworzyć własne wyobrażenie na ten temat we wcześniej poznanych metodach pracy w glinie.</p> <p>Prace w pracowni ceramiki będą realizowane w różnych odsłonach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- małe formy rzeźbiarskie, min.: postacie ludzi i zwierząt, inspirowane naturą (fauną i florą),</li> <li>- ozdoby okolicznościowe min.: na święta, biżuterie, zawieszki</li> <li>- małe i duże formy naczyniowe stanowiące ceramikę dekoracyjną oraz użytkową.</li> </ul>

<b>METODY</b>	<p>Metody nauczania praktycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• warsztaty,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• ćwiczenia,</li> <li>• pogadanka,</li> <li>• instruktaż</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej oraz umiejętności powtarzania czynności aby podtrzymać posiadane już umiejętności motoryczne i jeśli to możliwe rozwijać je bardziej. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Praca z gliną rozwija zarówno motorykę małą jak i dużą. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy ale przede wszystkim uczą się systematyczności i zachowania cyklu logicznego, co pozwala na zastosowanie w życiu codziennym poprzez konieczność przygotowania sobie stanowiska pracy, odpowiednich narzędzi, przez proces wykonania pracy po zamknięcie stanowiska pracy i posprzątanie go. Ważnym elementem terapii w pracowni ceramicznej jest również możliwość wykonania przedmiotu codziennego użytku który towarzyszy uczestnikom w życiu codziennym a przez to przypomina im o ich umiejętnościach i dowartościowuje.</p>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI BIBLIOTERAPII</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Tematem przewodnim będzie: <i>„Szczęście moje mieści się w wyrazie wolność”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czytanie fragmentów prozy Stefana Żeromskiego</li> <li>• Kontekst historyczny i społeczny</li> <li>• Zabawa w skojarzenia z wykorzystaniem kart i rysunków</li> <li>• Własnoręczne przygotowanie ilustracji do opowiadania „Siłaczka”.</li> <li>• Wiersze i baśnie naszego dzieciństwa</li> <li>• Czytanie i omawianie opowiadania pod tytułem „Echa leśne”.</li> <li>• Zabawy słowne, wyszukiwanie, dokańczanie, przedstawianie, dobieranie wyrazów i zdań</li> <li>• Tworzenie okładki do wybranego opowiadania Stefana Żeromskiego</li> <li>• Ćwiczenia w pisaniu autobiografii</li> <li>• Zabawa w ilustratora, tworzenie ilustracji z wykorzystaniem różnych technik plastycznych</li> <li>• Gry i zabawy słowne, scrabble, krzyżówki, itp.</li> <li>• Odgrywanie scenek na podstawie przeczytanych tekstów</li> <li>• Próba interpretacji wybranego fragmentu prozy Stefana Żeromskiego</li> <li>• Spotkanie autorskie z twórcą (literatem, poetą)</li> <li>• Wspólnie piszemy rymowankę o wolności</li> <li>• Spacer po lesie, zbieranie różnych rodzajów liści do zielnika</li> <li>• Identyfikowanie encyklopedyczne liści z zielnika</li> <li>• Próba inscenizacji wybranego fragmentu prozy Stefana Żeromskiego</li> </ul>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktywne słuchanie i czytanie</li> <li>• Praca grupowa i indywidualna</li> <li>• Rozmowy i dyskusje</li> <li>• Odgrywanie scenek</li> <li>• Tworzenie prac plastycznych</li> <li>• Odtwarzanie audiobooków i drobnych form literackich</li> <li>• Projekcja filmu</li> <li>• Burza mózgów</li> <li>• Gry i zabawy słowne</li> <li>• Wykorzystanie dostępnej literatury, książek, tomików wierszy, czasopism literackich,</li> <li>• Instruktaż</li> <li>• Ćwiczenia</li> <li>• Wizyta w bibliotece</li> </ul>

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik zapoznaje się z dziełem literackim, czyta samodzielnie i słucha czytania (terapeuty i innych uczestników)</p> <p>Uczestnik poznaje znaczenie słów, synonimów i antonimów</p> <p>Podopieczny doskonali zdolności i umiejętności interpersonalne poprzez kontakt z innymi osobami.</p> <p>Podopieczny potrafi adekwatnie wyrazić swoje myśli, odczucia i wrażenia, wywołane przez kontakt ze słowem mówionym i pisanym</p> <p>Uczestnik jest przygotowany do pracy w grupie, a także samodzielnej z wykorzystaniem własnej wyobraźni i kreatywności</p> <p>Podopieczny jest w stanie napisać krótką formę literacką i poetycką</p> <p>Rozumie znaczenie rymu i rytmu w poezji</p> <p>Potrafi skorzystać z zasobów biblioteki</p> <p>Uczestnik wykonuje pracę plastyczną na podstawie utworu literackiego</p>
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI KOMPUTEROWEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obsługa myszki</li> <li>• Obsługa klawiatury</li> <li>• Obsługa stacji roboczej i ekranu (włączanie, wyłączanie)</li> <li>• Obsługa tabletów</li> <li>• Obsługa tablicy multimedialnej</li> <li>• Obsługa konsoli</li> <li>• Obsługa wyszukiwarek internetowych</li> <li>• Przeglądanie witryn internetowych</li> <li>• Obsługa poczty i wysyłanie maili</li> <li>• Obsługa programów graficznych</li> <li>• Rysowanie na komputerze o tematyce „wolność”, „szczęście”</li> <li>• Obsługa gier</li> <li>• Wyszukiwanie tematów związanych z tekstem „wolność”, „szczęście”</li> <li>• Cykl tematów związanych z „Cloud” – przesyłem plików do chmury i zabezpieczeniami sieciowymi.</li> <li>• Korzystanie z forów, blogów internetowych o ogrodnictwie.</li> </ul>
<b>METODY</b>	<p>Nauka poszczególnych podzespołów komputera i jak działają, nauka obsługi tabletu, ćwiczenia praktyczne podczas zajęć, pisanie do siebie maili przez uczestników, wyszukiwanie ciekawych tematów, obsługa gier, przeglądanie witryn internetowych, obsługa programów wykorzystujących sensor Kinect, Rozmowy z użyciem slajdów, obrazów.</p>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy potrafią samodzielnie włączyć komputer, włączyć przeglądarkę internetową, wyszukać informacje związane z ogrodnictwem, wyszukać i znaleźć portal, blog, wejść na forum internetowe, poprowadzić rozmowę z innym użytkownikiem, wejść na swoją pocztę i napisać list do innych uczestników zmieniając kolor pisma, wielkość, format, załączyć plik do wysyłanej wiadomości, potrafi znaleźć portal z gram i wybrać swoją ulubioną grę, następnie grać w nią i przejść parę poziomów trudności, potrafi włączyć program graficzny i narysować obrazek zmieniając parametry - grubość pędzla, kolor, kształt, potrafi włączyć film i go obejrzeć - zmienić parametry jak głośność dźwięku, jakość obrazu. Potrafi włączyć sensor Kinect i używać konsoli za pomocą ruchów ciała, potrafi przesłać plik, pobrać z chmury.</p>
<b>ZAJĘCIA MUZYCZNE</b> <i>(warsztaty bębniarskie, próby zespołu Niezły Zamot) przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Tematyczne zajęcia instrumentalne wyrażające emocje, ćwiczenia rytmizacji, gry w tempo nauka gry na instrumentach nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów utrwalanie terminów rytm, takt, metrum odtwarzanie poszczególnych partii piosenek nauka poszczególnych technik gry na instrumencie praca nad zespołem i w zespole, komunikacja na scenie, próbach w trakcie występów na żywo;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zajęcia przygotowawcze do nagrań w studio,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nagrywanie pilotów,</li> <li>• demówek.</li> <li>• wprowadzenie technik wydobywania dźwięków bas, ton, flam, w trakcie gry na bębnach afrykańskich</li> <li>• wprowadzenie ćwiczeń na poprawę artykulacji</li> <li>• nauka wydobywania dźwięków otwartych i zamkniętych na bębnach typu dun-dun</li> <li>• wprowadzenie alfabetu rytmicznego</li> <li>• wprowadzenie ćwiczeń usprawniających koordynację – paradidle, rudymenty, body percussion.</li> <li>• wprowadzenie elementów relaksacji w muzyce z wykorzystaniem instrumentów cztery żywioły,</li> <li>• mis tybetańskich.</li> </ul>
<b>METODY</b>	Wykorzystanie instrumentów oraz śpiewanie, integracja w grupie zajęcia grupowe, słuchanie muzyki, techniki projekcyjne mające na celu uruchomienie procesów wyobraźniowych.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczestnik potrafi wyrazić swoje emocje za pomocą gry</li> <li>• potrafi grać w tempie</li> <li>• zna nazwy instrumentów oraz techniki gry</li> <li>• zna i stosuje terminy rytm, tempo,</li> <li>• potrafi odtworzyć poszczególne partie piosenek</li> <li>• potrafi wydobywać poszczególne dźwięki na bębnach konga, djembe, dun-dun</li> <li>• porusza się w trakcie gry na bębnach dun-dun</li> <li>• wokalizuje, wymawia dany rytm</li> <li>• zna, czyta akompaniament w zapisie kratkowym oraz tabulatorowym</li> <li>• współpracuje z innymi w trakcie gry</li> <li>• przełamuje własne słabości</li> <li>• wykonuje poszczególne elementy motywu muzycznego</li> <li>• poprawnie wykonać ćwiczenia emisyjne</li> <li>• zna strukturę utworu muzycznego</li> <li>• poprawnie odtwarza partie utworu</li> </ul>
<b>TRENING FARMAKOLOGICZNY</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<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 rodziny i najbliższych.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pogadanki,</li> <li>• rozmowy,</li> <li>• demonstracje instruktora.</li> </ul>



<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.
<b>CIEKAWE ŚCIEŻKI SZTUKI</b> zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Zajęcia podobne do punktu 1., ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.</li> </ul>
<b>METODY</b>	Oglądanie albumów, reprodukcji. Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki. Praca z przeglądarką internetową. Oglądanie materiałów filmowych na odtwarzaczu DVD. Praca w grupie. Rozmowa – dzielenie się refleksjami, opiniami...
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	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.
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Kontynuacja programu/proponowanych narzędzi: zajęcia opierają się na potraktowaniu teatru jako medium dla kreatywnego działania w jego wszechstronnym ujęciu. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w oparciu o zajęcia świadomości ciała (elementy pantomimy, choreografii); pracę z tekstem (wyimprowizowanym, jak również literackim, proponowanym) – analiza, interpretacja, relacje, podział na role; plastykę – przyczynek do myślenia o scenografii, rekwizycie, kostiumie. Praca roczna sprzyja gruntownemu przygotowaniu (również w warstwie kontekstowej) przygotowywanej prezentacji teatralnej, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej.</p> <p>Planowany obszar tematyczny dla teatralnych poszukiwań/ przyjęty roczny temat/inspiracja dla podejmowanych prac w pracowniach</p> <p style="text-align: center;"><b>Szczęście moje mieści się w wyrazie wolność</b></p> <p>Kanwa literacka dla planowanych zajęć:</p> <p>Jako obszar tematycznych poszukiwań wybieram teksty poetyckie, teksty kultury, referencje tekstów lirycznych (w tych najbardziej oczywistych, jak również w mniej znanych opracowaniach), które będą stanowić, rzecz jasna, ośnoję dla dalszej fabularnej pracy nad scenariuszem... w tym wypadku nie sposób pominąć „bohaterów” literackiego zjawiska „kaskaderów literatury”</p> <p>W pracy staramy się teatralizować treści, odnalezione we wspólnej analizie literatury.</p> <p>Proponowane do para-teatralnej pracy tematy w rezultacie rocznej pracy, również w charakterze swego rodzaju „bajkoterapii” zasilą scenariusz planowanej Prezentacji Teatralnej</p>

	<p>W ten sposób uda się nakreślić kilka ważkich zagadnień i praktyk wokół których opracowany zostanie scenariusz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznanie prawd ogólnych, uniwersalnych w tekstach literackich</li> <li>• identyfikacja Uczestników w postawach odnalezionych w tekstach</li> <li>• refleksja nad reprezentowanymi wartościami</li> <li>• kreatywna, dobra zabawa w trakcie zajęć, współtworzenia scenariusza</li> </ul> <p>Podejmowane zagadnienia, na potrzeby prezentacji teatralnej otrzymają oczywiście adekwatną wystawę, szukając lżejszego kontrapunktu, nie zapominając o uśmierniającej roli arte-terapii</p>
<b>METODY</b>	Kontynuacja założeń: praca indywidualna, praca w grupie, warsztaty. W oparciu o wszelakie inspiracje teatralne, które katalizują działania kreatywne, składając do refleksji, pomagają budować interakcje i relacje społeczne.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	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 doświadczając komunikatu zwrotnego: „wasza propozycja jest twórcza, ciekawa, piękna”.
<b>PSYCHOZABAWA</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>W trakcie zajęć nawiązujemy do tematu roku „szczęście moje mieści się w wyrazie wolność”. Omawiamy co rozumiemy pod słowem wolność i pod słowem szczęście. Zastanawiamy się czy szczęście to wolność bycia sobą i jak możemy to realizować w życiu codziennym. W ramach ćwiczenia wyobraźni stworzymy ilustracje do wierszy, limeryków traktujących o szczęściu i wolności. Sami także próbujemy swoich sił w tworzeniu krótkich opowiadań, wierszy, limeryków o szczęściu i wolności. Przygotowujemy kolaże i wycinanki inspirowane słowem szczęście oraz wolność. Zajęcia służą także jako pretekst do poszerzenia wiedzy z zakresu geografii Polski i świata, znajdujemy nazwy miast i miejscowości mających w nazwie słowo szczęście oraz wolność. Zapoznajemy się z ciekawostkami geograficznymi i podróżniczymi. Zapoznajemy się z ulubionymi formami spędzania wolnego czasu przez uczestników zajęć, które przynoszą im zadowolenie, radość i szczęście. 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>
<b>METODY</b>	Psychorysunek, bajkoterapia, gry i zabawy zorganizowane tematycznie, kolaże indywidualne i grupowe, omawianie zagadnień w kręgu, ćwiczenia tematyczne, wspólne wyjścia ukazujące sposób realizacji poszczególnych zagadnień.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	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 powodujących osobisty dobrostan.

<b>ZAJĘCIA REWALIDACYJNE</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Kompensacja istniejących braków i trwałych uszkodzeń organicznych Kształtowanie i rozwijanie procesów poznawczych, sposobu komunikowania się z otoczeniem, umiejętność współżycia w grupie Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej Wspomaganie i usprawnianie pisania, czytania, liczenia, mówienia
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca indywidualna i w małej grupie</li> <li>• Wielokrotne ćwiczenia i powtarzanie czynności</li> <li>• Praca na materiałach pomocniczych</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik potrafi:</p> <p>Poprawnie pisać i wymawiać litery alfabetu Układać zdania pojedyncze i złożone Czytać krótkie opowiadania ze zrozumieniem, odpowiadać na pytania do tekstu Poprawnie pisać i wymawiać liczby w zakresie 100 Rozwiązywać proste zadania matematyczne Współpracować w grupie, wypowiadać swoje zdanie</p>
<b>ZAJĘCIA RĘKODZIEŁO ARTYSTYCZNE</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Terapia zajęciowa realizowana w pracowni rękodzieła, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć „Szczęście moje mieści się w wyrazie: wolność” - S. Żeromski. Wykorzystywanie terapeutycznej wartości pracy i twórczości artystycznej. Osiąganie 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"> <li>• Filcowanie: poznanie technik filcowania na mokro i sucho.</li> <li>• Tworzenie z wełny czesankowej: aniołów, ozdób bożonarodzeniowych i wielkanocnych (koguty, jaja, zajęczki, bombki, skrzaty, anioły), kapci, czapek i rękawiczek, chust, toreb.</li> <li>• Nauka łączenia za pomocą filcowania wełny czesankowej z innymi materiałami m.in. wełna, jedwab itp.</li> <li>• Nauka wykorzystania wełny czesankowej do zdobnictwa m.in. toreb, kapci, tworzenia biżuterii, chust, kominów i mitenek w temacie „Szczęście moje mieści się w wyrazie: wolność” .</li> <li>• Nauka i doskonalenie umiejętności filcowania na formach styropianowych.</li> <li>• Doskonalenie umiejętności kolorowania, malowania pastelami i farbami w temacie „Szczęście moje mieści się w wyrazie: wolność” i porach roku.</li> <li>• Doskonalenie umiejętności tworzenia kartek / upominków walentynkowych.</li> <li>•</li> </ul>
<b>METODY</b>	Metody nauczania praktycznego, pokaz, instruktaż, ćwiczenie
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnicy nabywają umiejętności w zakresie filcowania techniką na mokro i sucho oraz filcowania na formach styropianowych. Znają poszczególne narzędzia i materiały wykorzystywane w technikach. Potrafią przygotować wełnę czesankową do filcowania. Doskonalą technikę kolorowania i malowania, wycinania.</p> <p>Ponadto pracownia ma za zadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Łączenie technik artystycznych</li> <li>• Rozwijanie indywidualnych zdolności twórczych</li> <li>• Rozwijanie wyobraźni twórczej</li> <li>• Uważliwienie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy</li> <li>• Aktywizowanie do działania</li> <li>• Kształtowanie poczucia sprawstwa</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania</li> <li>• Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości słuchowej, dotykowej, wzrokowej</li> <li>• Rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej w obrębie kończyn górnych</li> <li>• Zwiększanie zakresu manipulacji w obrębie kończyn górnych</li> <li>• Wdrażanie do przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy siedzącej przy stole</li> <li>• Normalizacja w zakresie dostosowania odpowiedniego nacisku kończyn górnych do podłoża</li> <li>• Wdrażanie do dbania o porządek w czasie i po zakończonych zajęciach przy swoim stanowisku pracy</li> <li>• Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpiecznej pracy w pracowni</li> <li>• Kształtowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych</li> <li>• Uwrażliwianie na zwracanie uwagi na potrzeby innych</li> <li>• Kształtowanie poczucia przynależności do grupy</li> <li>• Kształtowanie umiejętności współpracy z grupą</li> <li>• Podnoszenie poziomu kultury osobistej w zakresie komunikacji interpersonalnej</li> </ul>
--	--

### **ZAJĘCIA W PRACOWNI BAJKOTERAPIA**

*przeznaczony dla uczestników typu B*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p style="text-align: center;"><b>„Szczęście moje mieści się w wyrazie wolność”</b></p> <p>Kanwa literacka dla planowanych zajęć:</p> <p>Jako obszar tematycznych poszukiwań wybieram teksty bajek związanych ze słowem „wolność”, „szczęście”(w tych najbardziej oczywistych, jak również w mniej znanych opracowaniach), które będą stanowić, rzecz jasna, osnowę dla dalszej fabularnej pracy nad scenariuszem...</p> <p>W pracy staramy się teatralizować treści, odnalezione we wspólnej analizie liryki.</p> <p>W ten sposób uda się nakreślić kilka ważkich zagadnień i praktyk wokół których opracowany zostanie scenariusz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznanie prawd ogólnych, uniwersalnych w tekstach lirycznych</li> <li>• identyfikacja Uczestników w postawach odnalezionych w tekstach</li> <li>• refleksja nad reprezentowanymi wartościami</li> <li>• kreatywna, dobra zabawa w trakcie zajęć, współtworzenia scenariusza</li> </ul>
--------------------------	---

<b>METODY</b>	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.
---------------	--

<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	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”.
-----------------------------------	---

### **ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNO-BIUROWEJ**

*przeznaczony dla uczestników typu B*

<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Kontynuacja zajęć: Scrapbooking – wykonywanie pudełek podarunkowych, tzw. exploding box, pudełek na prezenty, kopert
--------------------------	---

	<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>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• trening praktyczny,</li> <li>• instruktaż słowny,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• ćwiczenie,</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotować stanowisko pracy i je uporządkować</li> <li>• wykonać elementy ozdobne</li> <li>• wykonać kartkę okolicznościową oraz pudełko</li> <li>• sprawnie obsługiwać sizzix, trymer, bigownicę</li> <li>• sprawnie obsługiwać narzędzia biurowe</li> <li>• współpracować z innymi</li> </ul>
<p><b>ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO - FLORYSTYCZNEJ</b>  <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i></p>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Tematem przewodnim będzie:: „<i>Szczęście moje mieści się w wyrazie wolność</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady bezpieczeństwa w pracowni krawiecko-florystycznej.</li> <li>• Zapoznanie z tematem rocznym</li> <li>• Narzędzie potrzebne w pracowni krawiecko - florystycznej</li> <li>• Rysunki żurnalowe – rozwijanie wyobraźni twórczej</li> <li>• Sylwetka kobiety i mężczyzny. Projektowanie ubioru</li> <li>• Nauka odrysowywania wykrojów i posługiwania się nożycami</li> <li>• Dekoracje świąteczne - Zajęczki</li> <li>• Dopasowywania guziczków i przyszywanie</li> <li>• Segregowanie wstążek i innych dodatek</li> <li>• Nauka składania materiałów</li> <li>• Dekoracyjny kot do pokoju</li> <li>• Kompozycja na Wielkanoc</li> <li>• Dopasowywanie, naszywanie aplikacji</li> <li>• Niepowtarzalne torebki z filcu.</li> <li>• Serduszko walentynkowe z mojej wyobraźni.</li> <li>• Kompozycje wiosenne</li> <li>• Przeróbki i prace na potrzeby ośrodka.</li> <li>• Przygotowanie prezentów na różne okazje</li> <li>• Polne kwiaty i wianuszki</li> <li>• Fartuszki kuchenne</li> <li>• Dekoracje świąteczne bożonarodzeniowe</li> <li>• Szycie ręczne</li> <li>• Nauka prasowania</li> <li>• Jesienne lampiony</li> <li>• Kompozycja świąteczna a stół wigilijny.</li> <li>• Pakowanie prezentów dla przyjaciół</li> <li>• Aniołki z serduszkiem</li> <li>• Przygotowania do zabawy karnawałowej i projektowanie ubioru</li> </ul>
<b>METODY</b>	<p>Metody nauczania praktycznego;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pokaz,</li> <li>• pogadanka</li> <li>• praca z książką żurnalem</li> <li>• praca z wykrojem</li> <li>• ćwiczenia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praca grupowa</li> <li>• praca indywidualna,</li> <li>• instruktaż</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<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 okrętkowym i krzyżkowym, rozwijanie i ćwiczenie w nawijaniu nici na maszynę, rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu florystyki, kształtowanie poczucia estetyki i dokładności, rozwijanie wyobraźni twórczej, ćwiczenie umiejętności odbijania wykrojów za pomocą kalki technicznej, ćwiczenie umiejętności rysowania ołówkiem po śladzie, ćwiczenie umiejętności wycinania gotowych wykrojów za pomocą nożyc, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzenia i posługiwania się miarą krawiecką, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności układania wykrojów na materiale, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania nici do materiału, rozwijanie i ćwiczenie krojenia materiału według wykroju, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zaznaczania fastrygą długości dołu np. spodnicy, spodni, stroju), wszycia i długości rękawów, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania materiałów: tkaniny, dzianiny, włókna, kształtowanie pojęć miłe, ciepłe, szorstkie, śliskie, gładkie, kształtowanie umiejętności dopasowywania elementów dekoracyjnych pod względem stylu i kolorystyki, rozwijanie i ćwiczenie w nawlekaniu nici do igły, ćwiczenie i rozwijanie umiejętności przewijania nici z małej szpulki na dużą, rozwijanie i ćwiczenie układania i plecenia wianków, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych elementów dekoracyjnych, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności posługiwania się klejem na gorąco, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozprasowywania, zaprasowywania szwów i prasowania ubrań, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wpinania podszewki do materiału za pomocą szpilek, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wszywania podszewki do materiału, rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przyszywania guzików do materiału, kształtowanie umiejętności dobierania kolorów, ćwiczenie koordynacji wzrokowo ruchowej,</p> <p>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.</p> <p>ćwiczenie segregowania materiałów do zajęć, ćwiczenie pojęć małe, średnie, duże.</p>
<b>REHABILITACJA INDYWIDUALNA</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia oddechowe</li> <li>• Ćwiczenia równoważne</li> <li>• Ćwiczenia czynno-bierne</li> <li>• Ćwiczenia z wykorzystaniem PUR.</li> <li>• Ćwiczenia z użyciem sensora Kinect</li> <li>• Masaż częściowy</li> <li>• Gry i zabawy z użyciem piłek</li> <li>• Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych</li> </ul>
<b>METODY</b>	<p>Spacer w różnych warunkach atmosferycznych, zawody w przedmuchiwaniu 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</p>

	celu zwiększenia zakresu ruchomości.
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk i nóg, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych, poprawa zakresu ruchomości w stawach, wykorzystywanie multimediów do poprawy koordynacji ruchowej, sprawności fizycznej.
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI TEATRALNEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Rozwijanie świadomości ciała Wspólne budowanie etiud teatralnych z zadanego tematu Usprawnianie aparatu mowy (wykorzystanie w tym celu ćwiczeń emisyjnych) Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie Rozwijanie umiejętności twórczego działania Rozwijanie umiejętności słuchania muzyki i wykonania układu choreograficznego w odpowiednim rytmie i czasie Przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej Prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem, próby aktorskie, finalizacja przedstawienia ( treść spektaklu powiązana z tematem roku: „Szczęście moje mieści się w wyrazie: wolność”)
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teatroterapia,</li> <li>• Choreoterapia</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	Uczestnik potrafi współpracować z innymi, przełamać własne słabości, wykonać układ choreograficzny do motywu muzycznego, poprawnie wykonać ćwiczenia emisyjne, zna strukturę przedstawienia, poprawnie odtwarza zadaną mu rolę w spektaklu,
<b>ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	Renowacja/odnawianie krzeseł pojemniki, skrzyńeczki na książki, domki z drewna, dekoracje drewno użytkowe, deski do krojenia dekoracje z krążków brzoźowych jesienne inspiracje ozdoby Bożonarodzeniowe. Inspiracje twórczością Stefana Żeromskiego ze szczególnym uwzględnieniem Dzienników „1882-1886. „Szczęście moje mieści się w wyrazie wolność”
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grupowa,</li> <li>• indywidualna w grupie,</li> <li>• pokaz,</li> <li>• instruktaż</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka posługiwania się narzędziami (piła ręczna, packa szlifierska, wiertarka)</li> <li>• poznanie pojęć wkręt, kołek,</li> <li>• zwracanie uwagi na ostrożność podczas pracy z narzędziami</li> <li>• wzmacnianie koordynacji wzrokowo ruchowej</li> <li>• rozwijanie zainteresowań</li> <li>• podnoszenie precyzji ruchów</li> <li>• kształtowanie relacji interpersonalnej</li> <li>• rozwijanie sprawności manualnej</li> <li>• rozwijanie i zainteresowań</li> <li>• wzmacnianie poczucia własnej wartości</li> <li>• poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zrozumienie istoty samodzielności oraz odpowiedzialności za zlecone zadanie</li> <li>• poznanie terminów prąd, napięcie, oprawka, żarnik,</li> <li>• kształtowanie poczucia sprawstwa - zrozumienie niebezpieczeństwa związanego z prądem elektrycznym, zachowanie szczególnej ostrożności podczas pracy</li> <li>• uwrażliwienie na pomoc słabszym od siebie</li> <li>• kształtowanie poczucia sprawstwa</li> <li>• stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego-fizycznego-psychoicznego</li> <li>• motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności</li> <li>• budowa więzi emocjonalnej</li> <li>• wzmacnianie motoryki małej</li> <li>• motywowanie zadań o różnym stopniu trudności</li> <li>• wzmocnienie precyzji ruchów</li> <li>• kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego</li> <li>• wzbudzenie poczucia własnej wartości, podwyższenie samooceny</li> <li>• poszerzanie zainteresowań</li> <li>• doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej</li> </ul>
<b>GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN</b>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>Spotkania dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi odbywają się w pierwszy 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. Biorący udział w grupie lekarz psychiatra odpowiada na pytania dot. leków i farmakoterapii.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spotkania grupowe,</li> <li>• rozmowy i konsultacje indywidualne.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<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>
<b>PRACA SOCJALNA</b>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>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</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• metoda indywidualnego przypadku,</li> <li>• metoda pokazu,</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instruktaż słowny,</li> <li>• scenki sytuacyjne,</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>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.</p>
<b>TRENING KOMUNIKACJI ALTERNATYWNEJ I WSPOMAGAJĄCEJ</b> <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<p>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. Wprowadzenie globalnego czytania wg. metody G. Domana.</p>
<b>METODY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AAC,</li> <li>• systemy symboli – fotografie,</li> <li>• gest,</li> <li>• PCS,</li> <li>• mówik tablice kontekstowe,</li> <li>• tematyczne,</li> <li>• folder osobisty,</li> <li>• analiza zachowań komunikacyjnych,</li> <li>• Tworzenie książeczek komunikacyjnych na temat przyjęty w ogólnym planie pracy.</li> <li>• Bity informacji i teksty do globalnego czytania</li> <li>• Pisanie na komputerze prostych tekstów</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Uczestnik systematycznie prowokuje do wysyłania sygnałów „chcę jeszcze”, „chcę skończyć”, „pomóż mi”; stosuje z rozmówcą mowę równoległą uprzedzanie; stosuje dialogi naprzemiennie z dobrze znanymi osobami w otoczeniu; w trakcie codziennych, rutynowych czynności w oparciu o przekaz wspomagany; dostarczanie możliwości wyboru, dotyczących przedmiotu, akcji, prośby; zna znaczenie symboli gestów, obrazków w efekcie ich używania; komunikowanie potrzeb związanych z kończeniem wykonywanej czynności w oparciu o ograniczoną liczbę gestów, obrazków, symboli; buduje wypowiedzi składające z kilku słów; potrafi samodzielnie przekazywać informacje, buduje wypowiedzi; współpracuje z rozmówcą przy tworzeniu dialogów; wita się z rozmówcą; korzysta z systemu symboli, mówika; korzysta z pomocy dydaktycznych, elektronicznych; korzysta z folderu osobistego; utrwała i poszerza umiejętność globalnego czytania; pisze na komputerze proste słowa;</p>

<b>SPOTKANIA KLUBOWE</b>	
<b>SPOSÓB REALIZACJI</b>	<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"> <li>• Zajęcia relaksacyjne</li> <li>• Warsztaty plastyczne:</li> <li>• Malowanie prac plastycznych techniką farb olejnych, pasteli suchych, tłustych, akwareli oraz węglem „ Motyw wolności ”, „ Na drodze do wolności ”,</li> <li>• Gry stolikowe</li> <li>• Spotkania tematyczne „ Szczęście moje - mieści się w wyrazie wolność ”, „ Wolność w sztuce ”,</li> <li>• Spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów</li> <li>• Wspólne wyjście do kina, udział w wystawach.</li> <li>• Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie: trening kulinarny -wykonanie sałatek z warzyw i owoców ,galaretki z owocami, pieczenie ciastek ,zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy.</li> </ul> <p>Spotkania odbywają się w świetlicy ŚDS.</p>
<b>METODY</b>	<p>Metody nauczania praktycznego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozwijanie indywidualnych zainteresowań ,pokaz, instruktaż, ćwiczenie.</li> </ul>
<b>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</b>	<p>Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwość doraźnego wsparcia.</p> <p>Uzyskanie psychicznego wsparcia, przełamywanie izolacji i samotności.</p>

### Kalendarz imprez kulturalnych, sportowych, integracyjnych w 2025 roku

<b>1</b>	<b>STYCZEŃ</b>	Zabawy karnawałowe Impreza urodzinowa uczestników
<b>2</b>	<b>LUTY</b>	Zabawa Walentynkowa Impreza urodzinowa uczestników
<b>3</b>	<b>MARZEC</b>	Dzień Kobiet Impreza urodzinowa uczestników
<b>4</b>	<b>KWIECIEŃ</b>	Święta Wielkanocne Impreza urodzinowa uczestników
<b>5</b>	<b>MAJ</b>	Wycieczka do Ogrodu botanicznego Impreza urodzinowa uczestników
<b>6</b>	<b>CZERWIEC</b>	Pikniki integracyjne Impreza urodzinowa uczestników Wycieczka
<b>7</b>	<b>LIPIEC</b>	Wyjścia na Kąpielisko Leśne Impreza urodzinowa uczestników
<b>8</b>	<b>SIERPIEŃ</b>	Wyjście na Kąpielisko Leśne Impreza urodzinowa uczestników
<b>9</b>	<b>WRZESIEŃ</b>	Dzień chłopaka Impreza urodzinowa uczestników
<b>10</b>	<b>PAŹDZIERNIK</b>	Impreza urodzinowa uczestników Wyjście do teatru
<b>11</b>	<b>LISTOPAD</b>	Andrzejki Impreza urodzinowa uczestników Impreza o charakterze integracyjno – kulturalnym prezentująca całoroczną pracę uczestników ŚDS

<b>12</b>	<b>GRUDZIEN</b>	Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych Mikołajki, Wigilia Impreza urodzinowa uczestników
-----------	-----------------	---

### Ramowy plan zajęć Galerii „Sklepik z Marzeniami” na rok 2025

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

Zastępca Prezydenta Miasta Gliwice  
**Łukasz Gorczyński**

Dokument podpisany kwalifikowanym podpisem elektronicznym