

**ROCZNY PLAN PRACY
ŚRODOWISKOWEGO
DOMU SAMOPOMOCY
W WOLSZTYNIE**

2026

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

PLAN PRACY NA ROK 2026

STYCZEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Usprawnienie funkcji wzrokowych:

- usprawnianie koordynacji wzrokowo- ruchowej,
- rozpoznawanie treści obrazków tematycznych,
- wyszukiwanie różnic między obrazkami, oraz identycznych obrazków,
- rysowanie wzorów, przedmiotów według instrukcji słownej,
- uzupełnianie niedokończonych rysunków,
- rysowanie rysunku za pomocą łączenia kropek w odpowiedniej kolejności,

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- przypomnienie zasad panujących w pracowni,
- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację- „jak słuchać?”,
- malowanie farbami przez folię,
- tworzenie kolażu „Moje cele na nowy rok” -nauka ustalania celów i ich realizacji,
- praca plastyczna „Zimowy pejzaż” z wykorzystaniem papieru i waty,
- zimowe pojęcia- wykorzystanie,
- film edukacyjny o zimie,
- quiz wiedzy „Zimowe fakty i ciekawostki”,
- projekt długoterminowy- księga pomysłów i inspiracji na zimę- zbieranie ciekawostek, zdjęć i ilustracji,

- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Filcowanie na sucho.

Materiały: wełna czesankowa, igły do filcowania, gąbka, mata.

Czynności wykonywane:

- formowanie wełny czesankowej za pomocą specjalnych igieł, które splatają włókna.

Cele:

- trening precyzji ruchów, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, ćwiczenie koncentracji, planowania działań, wytrwałości w dążeniu do celu, rozładowanie napięcia emocjonalnego, wzmacnianie poczucia sprawczości, budowanie pozytywnej samooceny.

Kartki okolicznościowe, pamiętniki- scrapbooking.

Materiały:

- papier dekoracyjny, klej, taśmy dwustronnie klejące, nożyczki, maszyna tnąca - wytłaczająca sizzix, gilotyna do papieru, bigownica.

Czynności wykonywane:

- wycinanie, wytłaczanie, projektowanie, naklejanie.

Cele:

- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, rozwijanie kreatywności, niwelowanie napięć i stresów, wspomaganie pracy mózgu, poprawa pamięci.

Biblioterapia.

Materiały:

- książki, czasopisma.

Czynności wykonywane:

- czytanie wyselekcjonowanych tekstów literackich, analiza opowiadań lub wierszy, aktywne słuchanie wybranych utworów, rozmowy o emocjach na podstawie przeczytanych tekstów.

Cele:

- nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów, uwrażliwianie na potrzeby innych, możliwość identyfikacji z bohaterami i ich problemami, uświadamianie, że nie są sami w swoich zmaganiach, wzbogacanie wiedzy, języka, wyobraźni, pomoc w kształtowaniu postaw i rozwoju uczuć.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Krawieckie drzewo genealogiczne.

Materiały:

- sznurki, guziki, gazety czarno-białe, drewniane okrągłe główki, wełna, wstążki, nici, nożyczki, igły.

Czynności wykonywane:

- tworzenie postaci członków rodziny z w/w materiałów, wykonanie drzewa i gałęzi oraz podpisów.

Cele:

- poprawa pamięci, trening manualny dłoni, rozmowy w grupie o rodzinie, rozwój poczucia przynależności.

Masa sensoryczna (solna i smerfowa).

Materiały:

- mąka ziemniaczana, olej, sól, barwnik, szampon do włosów, mąka pszenna, brokat.

Czynności wykonywane:

- mieszanie składników w celu stworzenia masy, budowanie figurek z wykonanej masy.

Cele:

- wspieranie rozwoju poznawczego, budowanie świadomości przestrzeni i własnego ciała, wspieranie motoryki małej.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- segregacja i pranie odzieży w pralce automatycznej,
- dozowanie detergentów.

Noworoczne Ciasteczka z wróżbą!

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- przygotowanie zup kremów(dyniowa,brokulowa,pomidorowa),
- pieczenie ciastek i babeczek- rozmowa o zasadach higieny w okresie przeziębień,
- nauka gotowania kasz i ryżu,
- omówienie zasad zdrowego odżywiania zimą,
- wypieki drożdżowe,
- nauka i doskonalenie obsługi płyty indukcyjnej i piekarnika.

WARSZTATY HORTITERAPII

Nasi „mali” przyjaciele zimą:

- prezentacja multimedialna o zwierzętach w okresie zimy, jak dbać o nich, jak dokarmiać,
- stymulacja wzrokowa, dotykowa, smakowa poprzez dotykane różnych pokarmów przygotowanych dla zwierząt,
- spacer do parku celem obserwacji zachowania zwierząt w okresie zimowym,
- spacer po okolicznym parku w celu obserwacji przyrody zimą,
- dokarmianie ptaków, wiewiórek- uzupełnianie zapasów w naszych karmnikach.

Cel: różnicowanie gatunków ptaków, pobudzenie zmysłów oraz procesów poznawczych,osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Bal karnawałowy- zajęcia wokalne- taneczne,
- dogoterapia,
- Dzień Pikantnych Potraw- zajęcia pobudzające zmysł smaku i zapachu,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia koordynacji ruchowej.

Cel: ocena stabilności posturalnej.

Materiały: poduszki sensoryczne , drabinki.

Opis zajęć: uczestnicy w pozycji stojącej na poduszkach sensorycznych próbują utrzymać równowagę na jednej nodze, w asekuracji drabinek i fizjoterapeuty.

Ćwiczenia rozciągające.

Cel: rozgrzanie mięśni, uelastycznienie tkanek miękkich, więzadeł oraz stawów.

Materiały: materace, taśmy thera band.

Opis zajęć: nauka przyjęcia przez uczestników prawidłowej pozycji wyjściowej, wykonania odpowiedniego ruchu oraz utrzymania pozycji przez określony czas.

Ćwiczenia oddechowe.

Cel: wzmacnianie mięśni oddechowych oraz zwiększanie pojemności życiowej płuc.

Materiały: krzesła.

Opis zajęć: uczestnicy wykonują 4 sekundowy wdech, następnie 3 sekundowy bezdech i powolny, równomierny wydech. Czynność całą powtarzamy 10 razy.

Trening taneczny.

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: Integracja i podstawy teatru:

- zajęcia integracyjne – poznajemy siebie i grupę,
- ćwiczenia na zaufanie i współpracę,
- rozgrzewki teatralne: głos, ciało, przestrzeń,
- zabawy pantomimiczne i improwizacyjne,
- wprowadzenie do pracy z tekstem (proste wiersze, dialogi),
- rozmowy o teatrze – czym jest, co nam daje?,
- propozycja tematu spektaklu.

Cele zajęć teatralnych:

- rozwijanie umiejętności społecznych i komunikacyjnych,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i wiary w siebie,
- ćwiczenie pamięci, koncentracji i ekspresji emocjonalnej,
- praca nad ciałem, ruchem, głosem i mimiką,
- tworzenie przestrzeni do wyrażania siebie i integracji grupowej,
- przygotowanie do występów wewnętrznych i zewnętrznych.

LUTY

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Usprawnianie funkcji słuchowo- językowych oraz doskonalenie kompetencji komunikacyjnych:

- doskonalenie umiejętności różnicowania głosek,
- ćwiczenia rozwijające mowę pod względem poprawności artykulacyjnej,
- wzbogacenie słownika czynnego i biernego,
- praca nad poprawnością gramatyczną i logiczną ustnych wypowiedzi,
- doskonalenie pamięci i spostrzegawczości słuchowej,
- doskonalenie kompetencji komunikacyjnych,
- rozpoznawanie dźwięków z otoczenia,
- różnicowanie dźwięków o podobnym brzmieniu.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację- „moje granice- twoje granice”
- malowanie farbami przez folię,
- „Drzewo przyjaźni”- praca symbolizująca relacje, „Czym jest przyjaźń?”
- tworzenie kartek walentynkowych,
- quiz „Znane pary i przyjaźnie z filmu i bajek,
- rozpoznawanie uczuć na ilustracjach,
- list do siebie z przyszłości,
- kodeks przyjaźni,
- praca kolaż serduszkowy,
- projekt długoterminowy- dziennik wdzięczności- codzienne zapisy pozytywnych doświadczeń,
- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni

kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Szydełkowanie-poznajemy nowe techniki rękodzielnicze.

Materiały:

- włóczka, szydełko w różnych rozmiarach, znaczniki.

Czynności wykonywane:

- nauka wzorów podstawowych wykonywanych na szydełku, nauka doboru szydełka do grubości włóczki, nauka umiejętności chwytu szydełka, instruowanie, motywowanie.

Cele:

- wzmacnianie poczucia sprawczości, budowanie pozytywnej samooceny (udało mi się), niwelowanie napięcia, wytrwałości w dążeniu do celu, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, trening precyzji ruchów-mała motoryka, poznawanie nowych technik rękodzielniczych, ćwiczenie koncentracji.

Biblioterapia- Kubizm.

Materiały:

- albumy, czasopisma, plakaty.

Czynności wykonywane:

- aktywne czytanie i oglądanie książek i albumów dotyczących stylu w malarstwie, dyskusja na temat oglądanych obrazów znanych artystów, malowanie, rysowanie własnych obrazów kierując się stylem kubistów-odejście od naturalnej budowy ciała, martwa natura w krajobrazie oraz zmiany perspektywy.

Cele:

- wspomaganie rozwoju osobistego, wzbogacenie wiedzy, pomoc w uaktywnieniu siebie, uwrażliwienie na sztukę, rozwijanie kreatywności, budowanie wiary we własne możliwości.

Walentynkowe laurki.

Materiały:

- papier dekoracyjny, klej, taśma klejąca dwustronna, koronki, tasiemki, farby, kredki.

Czynności wykonywane:

- wycinanie precyzyjne, projektowanie, bigowanie, klejenie, malowanie, rysowanie, uzupełnianie tekstem.

Cele:

- rozwijanie kreatywności, poprawa komunikacji, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, trening precyzyjnych ruchów, poprawa nastroju dzięki aktywności twórczej, budowanie pozytywnej samooceny.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Szycie maszynowe- Torebka nerka.

Materiały:

- tkanina nieprzemakalna, maszyna do szycia nożyczki, taśmy nośne, klamry.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie wykroju z papieru, wycinanie tkaniny wg wykroju, spinanie elementów torebki, zszywanie, wszywanie paska.

Cele:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości poprzez wykonany proces twórczy oraz uzyskany efekt, kontynuacja posługiwania się akcesoriami krawieckimi, wyrabianie nawyku sprzątania stanowiska pracy i odkładania niepotrzebnych materiałów na półkę.

Szycie ręczne i maszynowe- ozdobne kwiatki, truskawki, wisienki.

Materiały:

- tkanina bawełniana różnokolorowa, nici, nożyczki, igły, kolorowe koraliki, filc, sznurki.

Czynności wykonywane:

- wycinanie z tkaniny płatków kwiatów, truskawek i wiśni, zszywanie ręczne, doszywanie ogonków i szypulek.

Cele:

- praca nad koordynacją ręka-oko, nabycie lub utrwalenie umiejętności manualnych, cięcie nożyczkami, ćwiczenie decyzyjności.

Muzykoterapia bierna:

- odsłuch w pracowni utworów muzycznych polskich i zagranicznych artystów.

Niespodzianka na walentynki: Truffle red velvet.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- przygotowanie prostych deserów w pucharkach (budyń, galaretka, mus),
- pieczenie ciastek w kształcie serca,
- nauka zasad estetyki podawania posiłków,
- warsztaty kulinarne z UTW,
- nauka odmierzania produktów przy użyciu miarki kuchennej,
- przygotowywanie lekkiego warzywnego obiadu (np. ziemniaki, mizeria, jajko),
- nauka sporządzania jadłospisu na laptopie,
- nauka tworzenia listy zakupów i odnajdywania produktów w markecie.

WARSZTATY HORTITERAPII

Zima w ogrodzie:

- co to jest przyroda- pogadanka z wykorzystaniem materiałów dydaktycznych książek, prezentacji multimedialnych,
- praca plastyczna z wykorzystaniem roślin znalezionych w magazynach pt. „mój ogród”.

Przywołujemy wiosnę:

- zajęcia relaksacyjne przy muzyce,
- ćwiczenia oddechowe,
- słuchanie dźwięków przyrody przy zamkniętych oczach (las, szum wiatru, śpiew ptaków, plaża, łąka, strumyki, brzęczenie owadów).

Zjawiska meteorologiczne:

- co to jest zjawisko meteorologiczne,
- jakie zjawiska meteorologiczne możemy obserwować na całym naszym kontynencie,
- jakie zagrożenia niosą ze sobą te zjawiska,
- co to jest zmiana klimatu i jakie są jego następstwa.

Cel: analiza wykonanych obrazów, osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Walentynki- wspólna zabawa i tradycje związane z Świętem Zakochanych,
- Tłusty czwartek- wspólne pieczenie pączków,
- Dzień Pizzy- wspólne wyjście na warsztaty pizzy,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia rozluźniające mięśnie kończyn górnych , masaż relaksacyjny dłoni.

Cel: rozluźnienie mięśni, poprawa wyglądu skóry, oraz poprawa ogólnego samopoczucia.

Materiały: papier jednorazowy, płyn do dezynfekcji dłoni, oliwka do masażu.

Opis zajęć: Edukacja uczestników o prawidłowym obciążaniu kończyn górnych w życiu codziennym oraz wykonanie uczestników masażu relaksacyjnego dłoni z uwzględnieniem zasad higieny.

Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup.

Cel: wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych oraz stabilizacja gorsetu mięśniowego, zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Materiały: materac.

Opis zajęć: napinanie mięśni brzucha przez uczestników, unoszenie jednocześnie górnej części tułowia od łopatek, wstrzymując 3 sekundy, a następnie rozluźniając mięśnie. Powtórzenie 14 razy.

Ćwiczenia proprioceptywne kończyn dolnych i miednicy.

Cel: lepsze czucie własnego ciała, prawidłowe obciążanie kończyn , wykonywanie ruchów zgodnie z wzorcami ruchowymi.

Materiały: piłki rehabilitacyjne.

Opis zajęć: położenie się uczestników na piłce i równoczesne unoszenie np. lewej ręki z prawą nogą, unoszenie rąk wraz z ich zgięciem. Powtórzenie 10 razy, w 3 seriach.

Trening taneczny.

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

TERAPIA TEATRALNA

- rozgrzewka teatralna: ćwiczenia oddechowe, głosowe, ruchowe,
- zabawy integracyjne i ćwiczenia na koncentrację,
- praca z emocjami i improwizacja,
- praca nad wspólnym spektaklem,
- tworzenie scenografii i elementów scenicznych.

MARZEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Nasze zmysły- wzrok, słuch, smak, węch:

- czym jest zmysł wzroku, jakie pełni funkcje,
- znaczenie wzroku w życiu człowieka,
- sposoby dbania o wzrok,
- zmysł słuchu- usłyszeć świat, jakie dźwięki słyszy człowiek,
- zmysł smaku- rodzaje smaków, kubki smakowe, funkcje,
- zmysł węchu- za co jest odpowiedzialny, gdzie się znajduje,
- jak rozpoznawać różne smaki, zapachy.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,

- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- zmiany podczas pór roku,
- praca plastyczna „kwiaty na dzień kobiet”
- silne kobiety- poznanie inspirujących postaci,
- znajomość tradycji wielkanocnych,
- tworzenie ozdób wielkanocnych,
- tworzenie kartek wielkanocnych,
- czytanie opisów przyrody,
- projekt długoterminowy- wysianie nasion fasoli, codzienna obserwacja,
- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Bizuteria autorska.

Materiały:

- igły do szycia ręcznego, napastrki, nici, skrawki materiałów, korale drewniane, włóczka filcowa, igły do filcowania, materiały z recyklingu np. zamki, suwaki, plastikowe butelki, kartony, guziki, sznurki.

Wykonywane czynności:

- krojenie, zszywanie, klejenie, projektowanie, łączenie, zgrzewanie.

Cele:

- rozwijanie kreatywności i umiejętności manualnych, poprawa koordynacji wzrokowo, ruchowej, poprawa nastroju dzięki twórczej aktywności, wzmacnianie poczucia sprawczości, ćwiczenie koncentracji, niwelowanie stresu, budowanie pozytywnej samooceny, realizacja własnych projektów.

Dekoracje wielkanocne.

Materiały:

- karton, sznurek, jajka ze styropianu, tasiemki, elementy dekoracyjne, pistolet na gorący klej, szablony tekturowe, skrawki materiałów, kolorowe serwetki, papier kolorowy.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie projektu, wycinanie, zwijanie, klejenie, zdobienie, doklejanie elementów dekoracyjnych, pogadanka na temat tradycji wielkanocnych.

Cele:

- poprawa samopoczucia i zdrowia, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej-mała motoryka, rozwijanie kreatywności, realizacja własnych projektów, budowanie pozytywnej samooceny, rozładowanie napięcia psychicznego, integracja w grupie.

Kartki okolicznościowe.

Materiały:

- papier ozdobny, gilotyna do papieru, bigownica, maszyna tnąco-wytłaczająca sizzix, nożyczki, taśmy klejące, klej, elementy dekoracyjne.

Czynności wykonywane:

- projektowanie kartki, wycinanie, wytłaczanie, klejenie, dekorowanie, uzupełnianie życzeniami.

Cele:

- rozwijanie kreatywności, kontynuowanie tradycji, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, rozwijanie umiejętności manualnych, doskonalenie techniki łączenia materiałów, integracja w grupie, ćwiczenie koncentracji i precyzji ruchów.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Bizuteria z recyklingu- kolczyki.

Materiały:

- półfabrykaty do kolczyków, narzędzia do produkcji biżuterii, żyłki, druty, plastikowe butelki, koraliki, tkanina kolorowa, filc, tiul, klej na gorąco.

Czynności wykonywane:

- łączenie elementów, montowanie elementów z filcu, butelek, tkanin.

Cele:

- nauka planowania i decyzyjności, rozwijanie kreatywności i współpracy w grupie, wzrost poczucia sprawczości.

Bizuteria- opaski i fascynatory.

Materiały:

- plastikowe i metalowe bazy do opasek, wstążki, koraliki, pióra kolorowe, druty metalowe, kawałki tkanin, koronki, igły, nici, koraliki.

Czynności wykonywane:

- łączenie elementów, tworzenie własnych niepowtarzalnych projektów, dobór kolorystyczny, doszywanie i doklejanie.

Cele:

- doskonalenie szycia ręcznego, nawleknięcia koralików, nauka układania kompozycji artystycznych, podniesienie samooceny.

Ozdoba Świąteczna Wielkanocna- kura lub owca z siana.

Materiały:

- siano, sznurek, drewniane elementy, patyki, juta, filc czerwony, drut, oczy plastikowe, klej na gorąco.

Czynności wykonywane:

- nadawanie formy i kształtowanie siana na kształt wybranego zwierzątka, wzmacnianie efektu drutem lub sznurkiem, wycinanie dzioba i grzywy koguta z filcu, wycinanie pyska owieczki z juty, doklejanie elementów klejem na gorąco.

Cele:

- utrwalanie tradycji ludowej, zwyczajów wielkanocnych, kształtowanie szacunku do tradycji i kultury, nauka tworzenia prostych rzeczy z naturalnych materiałów.

Babka cytrynowa.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- nauka zasad i czystości w kuchni,
- przygotowanie wiosennych sałatek(z jajkiem, kurczakiem, warzywami),
- pogadanka o zdrowych tłuszczach i olejach,
- mycie, segregacja i porządkowanie sprzętu kuchennego,
- nauka doboru szućców do serwowanych potraw,
- doskonalenie i nauka obsługi blendera,
- nauka doboru środków czystości do mytych powierzchni,
- naleśniki „na różne sposoby”.

WARSZTATY HORTITERAPII

Przedwiośnie w ogrodzie:

- zielowy ogródek- wysiewanie ziół w do pojemników, pogadanka o ziołach wykorzystywanych w polskich kuchniach,
- spacer po okolicy w celu poszukiwania oznak budzącej się wiosny (pierwsze pąki, pojawiająca się zieleń),
- ekologia- pogadanka o tym czym jest ekologia i o tym jak możemy wesprzeć przyrodę,

- przegląd narzędzi: sprawdzamy jakie narzędzia trzeba naprawić po zimie, jakie trzeba dokupić,
- przegląd pojemników: sprawdzamy stan pojemników z zeszłego sezonu, sprawdzamy które są zniszczone wyrzucamy, planujemy czy potrzeba zakupić nowych dodatkowych doniczek,
- prace porządkowe w szklarni, myjemy szklarnie i przygotowujemy podłoże pod nowe nasadzenia,
- przygotowanie projektu budek dla kotów, przygotowanie rysunku, potrzebnych materiałów narzędzi.

Metoda: obserwacja.

Cel: aktywna obserwacja, aktywizacja ruchowa, współpracuje z innymi członkami grupy, komunikuje się. Osiągnięcie poprawy stanu psychoicznego poprzez kontakt z naturą, wyrobienie nawyku systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań, poprawa kondycji ruchowej, rozwijanie zainteresowań, kształtowanie poczucia estetyki otaczającego terenu.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Dzień Pierogów- wspólne lepienie pierogów,
- Dzień Kobiet- mini SPA dla kobiet, masaże, tańce,
- Pierwszy Dzień Wiosny- wspólne przygotowanie marzanny,
- Dzień Teatru- wycieczka do Teatru,
- dogoterapia,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia oddechowe.

Cel: wzmacnianie mięśni oddechowych oraz zwiększanie pojemności życiowej płuc.

Materiały: krzesła.

Opis zajęć: uczestnicy wykonują 5 sekundowy wdech, następnie 3 sekundowy bezdech i powolny, równomierny wydech. Czynność całą powtarzamy 8 razy.

Ćwiczenia stabilizujące obręcz barkową.

Cel: wzmocnienie mięśni, zwiększenie zakresu ruchomości, zmniejszanie dolegliwości bólowych.

Materiały: materace.

Opis zajęć: uczestnicy przyjmujący pozycję w klęku podpartym wykonują sekwencje ustalonych ćwiczeń.

Ćwiczenia z własnym ciężarem ciała.

Cel: zwiększenie siły i wydolności organizmu.

Materiały: drabinki.

Opis zajęć: wykonywanie przez uczestników ćwiczeń ogólnousprawniających wykorzystując własny ciężar ciała.

Trening taneczny.

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: Emocje i ekspresja:

- ćwiczenia na rozpoznawanie i wyrażanie emocji,
- zabawy mimiczne i głosowe (np. „emocje w lustrze”),
- scenki improwizowane na zadane tematy (radość, złość, lęk),
- praca z rekwizytem- jak przedmiot zmienia scenę,
- wybór utworu/ sztuki do realizacji (np. bajka, autorska sztuka),
- pisanie scenariusza przedstawienia teatralnego.

KWIECIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Doskonalenie funkcji ruchowych- sprawności manualnej i grafomotoryki:

- wdrażanie do dokładności, staranności i precyzji w zakresie ruchów pisarskich,
- zamalowywanie obrazków,
- odwzorowywanie rysunków,
- rysowanie po śladzie,
- wydzieranki i wycinanki,
- rysunki tematyczne z użyciem farb i kredek,

- wycinanie po linii prostej, falistej form geometrycznych, rysunków konturowych i liter,
- modelowanie z plasteliny i modeliny,
- montowanie konstrukcji z gotowych elementów np. budowanie z klocków,
- pogrubianie konturów, czyli wodzenie po wzorze- figury geometryczne, proste szlaczki,
- rysowanie wzorów po śladzie kropkowanym lub kreskowym.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze,
- gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego,
- rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- zwyczaje, tradycje wielkanocne,
- quiz „Wielkanocne tradycje”,
- układanki, łamigłówki o tematyce świątecznej,
- tworzenie kartek wielkanocnych,
- warsztat „Jak być eko?”,
- słoik dobrych myśli,
- projekt długoterminowy- tworzenie zielnika,
- rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej, kontynuacja nauki i wykonania nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp.,
- próba generalna w Wolsztyńskim Domu Kultury dla uczestników i ich opiekunów.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Bizuteria autorska-kontynuacja

Materiały:

- przedmioty uzyskane z recyklingu: butelki plastikowe, guziki, zamki, skrawki materiałów, pistolet na gorący klej, tasiemki, guziki.

Czynności wykonywane:

- projektowanie, krojenie, wycinanie, klejenie, przyszywanie, wiązanie.

Cele:

- rozwijanie kreatywności, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, trening precyzji ruchów, obniżenie poziomu stresu, wzmacnianie poczucia własnej sprawczości, budowanie pozytywnej samooceny.

Papierowe obrazy.

Materiały:

- papier dekoracyjny, maszyna do szycia, nici, nożyczki, arkusz brystolu.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie projektu, wybór materiałów, szycie na maszynie kolejnych warstw papierów dekoracyjnych.

Cele:

- trening szycia na maszynie, rozwijanie kreatywności, poprawa koordynacji wzrokowo- ruchowej, ćwiczenie koncentracji, niwelowanie napięcia emocjonalnego, poprawa nastroju, rozwijanie umiejętności manualnych.

Biblioterapia.

Materiały:

- książki, czasopisma, albumy.

Czynności wykonywane:

- aktywne czytanie, aktywne słuchanie, udział w dyskusji, wypowiedzi na temat własnych interpretacji przeczytanych fragmentów np. wiersza.

Cele:

- uzyskanie wsparcia psychicznego, niwelowanie stresu, niwelowanie poczucia osamotnienia, poprawa komunikacji, rozwiązywanie konfliktów, rozwój osobisty, kształtowanie pozytywnych.

WARSZTATY KRAWIECKIE

07.04- Światowy Dzień zdrowia:

- pogadanka na temat zdrowych nawyków żywieniowych, (piramida żywieniowa-przypomnienie, utrwalenie) oraz o tym jak ważna jest aktywność fizyczna. Poruszenie tematu zdrowia psychicznego i jego wpływu na nasze zdrowie fizyczne.

Kontynuacja wykonywania Bizuterii- Naszyjniki.

Materiały:

- zamki błyskawiczne, zawleczki od napojów w puszkach, guziki, tiul, agrałki krawieckie, tkanina jeansowa, łańcuszki, spinacze biurowe, stare koszulki bawełniane.

Czynności wykonywane:

- estetyczne i kreatywne łączenie w/w elementów.

Cele:

- rozwijanie wyobraźni i kreatywności, poczucie zadowolenia z wykonanej pracy, podniesienie samooceny.

Szycie maszynowe: krawaty męskie.

Materiały:

- stare jeansy, maszyna do szycia, agraftki, ćwieki, łańcuszki, liniał krawiecki, nożyce krawieckie.

Czynności wykonywane:

- wycinanie z tkaniny jeansowej krawatów, spinamy szpilkami, zszywanie ścięciem prostym na maszynie do szycia, ozdobiona agraftkami, łańcuszkami i ćwiekami.

Cele:

- kontynuacja nauki szycia na maszynie, wzrost poczucia sprawczości, trening wytrwałości w dążeniu do celu, usprawnianie manualne.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie żelazkiem parowym.

Rurki z kremem czekoladowym.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- wypieki: babka i mazurek,
- gotowanie żurku wielkanocnego,
- przygotowanie jajek faszerowanych,
- dekorowanie pisanek i stołu wielkanocnego,
- nauka robienia sałatki wielkanocnej,
- pogadanka o tradycjach wielkanocnych,
- nauka estetycznego nakrywania do stołu,

- wspólne przygotowanie wielkanocnych potraw.

WARSZTATY HORTITERAPII

Przygotowanie ogrodu do wiosny- budzenie się przyrody ze snu zimowego:

- obserwacja rozwijającej się przyrody- dzielenie się spostrzeżeniami z innymi uczestnikami w grupie,
- poszukiwanie oznak wiosny w naszym ogrodzie oraz w pobliskim parku.

Projektowanie oraz przygotowywanie kwiatowych oraz warzywnych grządek kwiatowych:

- opracowanie harmonogramu prac wraz z podziałem konkretnych zadań prac ogrodowych (wybór osób z grupy odpowiedzialnych za wykonanie poszczególnych etapów prac ogrodowych),
- przygotowanie oraz omówienie projektu nasad i wysiewu kwiatów, ziół, warzyw. Co wzorem poprzedniego roku można zmienić, gdzie można posadzić inne warzywo czy kwiat,
- przekopanie grządek pod wysiew, wyznaczenie grządek oraz ścieżek, wykonanie wysiewu wg wcześniej przygotowanego projektu,
- podlewanie wysianej roślinności,
- kontynuacja umiejętności prawidłowego posługiwania się narzędziami ogrodniczymi,
- kontynuacja nauki prawidłowego siewu i sadzenia roślinności.

Budki dla kotów:

- przygotowanie materiałów- desek, gwoździ, wkrętów, narzędzi,
- przygotowanie miejsca na budki.

Międzynarodowy Dzień Ziemi:

- pogadanka oraz prezentacja multimedialna jak dbać o naszą planetę.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu.

Metody: rozmowa, obserwacja, praca grupowa oraz indywidualna, aktywność zajęciowa związana z pielęgnacją ogrodniczą wysiewanych roślin.

Cel: obserwuje wzrost roślin, podlewa doniczki z wysianymi roślinami, doskonali umiejętność przekopywania ogrodu, grabi, wyznacza grządki, wysiewa rośliny do gruntu. Osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, wyrobienie nawyku systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań, poprawa kondycji ruchowej, rozwijanie zainteresowań, kształtowanie poczucia estetyki otaczającego terenu, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalenia aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- przegląd małych form tanecznych w Grodzisku Wielkopolskim,
- Światowy Dzień Książki- wspólne wyjście do biblioteki, czytanie poezji przez Gościa,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie.

TERAPIA RUCHOWA

Czwartkowy nordic walking.

Cel:poznanie gier i zabaw doskonalących celność rzutu, zwiększenie elastyczności mięśni całego tułowia, poprawa ogólnej sprawności organizmu.

Materiały: kije nordic walking.

Opis zajęć: marsz z kijami po terenie Wolsztyna.

Trening całościowy - Thera Band.

Cel: poprawa ogólnej sprawności, wytrzymałości,wydolności organizmu, koordynacji oraz propriocepcji całego ciała.

Materiały: taśmy thera-band.

Opis zajęcia: dobór ćwiczeń z taśmami Thera-Band z uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników.

Terapia punktów spustowych, terapia manualna.

Cel: działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, rozluźniające.

Materiały: kozetka, rękawiczki jednorazowe,oliwka witaminowa, ręczniki jednorazowe.

Opis zajęć: Kontynuacja wszelkich terapii manualnych i masaży. Z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb oraz wskazań\przeciwwskazań zdrowotnych uczestników.

Trening taneczny.

Cel: rozwijanie zdolności tanecznych, muzycznych, redukcja stresu, wzmacnianie poczucia własnej wartości i reprezentowanie placówki na przestrzeni kulturalno-społecznej.

Materiały: scenariusz, stroje, rekwizyty.

Opis zajęć: kontynuacja nauki i wykonania przez uczestników nowej choreografii do konkursu „Przegląd małych form tanecznych” w Grodzisku Wlkp. Próba generalna dla wszystkich domowników i ich rodzin w WDK W Wolsztynie. Wyjazd na konkurs do Grodziska Wlkp.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: „Teatr emocji”.

Cele:

- rozpoznawanie emocji u siebie i innych,
- wyrażanie emocji przez mimikę, gest i głos,
- rozwój empatii i uważności.

Zajęcia:

- ćwiczenia z lusterkiem – pokazanie 5 podstawowych emocji,
- pantomima: „Jak wygląda radość?”, „Złość w ciele”,
- „Emocjonalne pudełko” – losowanie sytuacji i granie ich z konkretną emocją,
- sceny improwizowane: np. „Rozmowa dwóch osób z tajemniczą emocją”.

Efekt:

- galeria zdjęć emocji + mini pokaz pantomimy pt. „Co czuję?”.

MAJ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Zajęcia rewalidacyjne:

- rozwiązywanie krzyżówek od tych najprostszych po bardziej rozbudowane,
- rozwiązywanie zagadek,
- rozwiązywanie wykreślanek poprzez znajdowanie w rozsypance odpowiednich wyrazów,
- nauka tworzenia własnych tekstów,
- powtarzanie ciągów cyfr, zapamiętywanie numerów telefonów, Sudoku,
- dobieranie elementów pasujących do całości oraz wskazywanie elementów, które do tej całości nie pasują.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny,
- trening ekonomiczny- nauka nominałów pieniężnych.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- warsztat „znaczenie rodziny w życiu człowieka”,
- praca plastyczna „drzewo rodzinne” ,
- list do mamy z okazji dnia Matki,
- przygotowanie kartek okolicznościowych,
- kolaż „Najważniejsze dla mnie”, „Co mnie motywuje”,
- projekt długoterminowy- kodeks moich wartości- wizualizacja ich w sposób artystyczny w zgodzie z upodobaniami uczestników.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Upominki z okazji Dnia Mamy.

Materiały:

- papier dekoracyjny, tasiemki, skrawki materiałów, nożyczki, pistolet na gorący klej, maszyna tnąco- wytłaczająca, koraliki, igły, nici.

Czynności wykonywane:

- wycinanie, klejenie, zszywanie wg własnego projektu.

Cele:

- rozwijanie kreatywności, poprawa koordynacji wzrokowo- ruchowej, doskonalenie techniki łączenia materiałów, trening precyzji ruchów, poprawa nastroju, zadowolenie z wykonanego własnoręcznie upominku.

W poszukiwaniu Wiosny:

- spacer do parku, szukanie oznak wiosny,
- Silwoterapia- wsłuchujemy się w odgłosy przyrody, obserwujemy rozkwitające rośliny, dyskusja na temat znanych gatunków roślin.

Monotypia żelowa.

Materiały:

- płytka żelowa, farby akrylowe, tusz, papier, wałek silikonowy, markery.

Czynności wykonywane:

- nakładanie warstw farby, rozprowadzanie wałkiem, przykładanie szablonów lub roślin, odbijanie na papier, suszenie, nakładanie kolejnych warstw w zależności od przygotowanego projektu.

Cele:

- poznawanie nowych technik plastycznych, rozwijanie kreatywności, rozwój motoryki małej, stymulacja sensoryczna, poprawa koncentracji i samooceny, budowanie poczucia własnej sprawczości, pomoc w radzeniu sobie z emocjami, forma relaksu.

Pokaz mody- biżuterii autorskiej z recyklingu.

Materiały:

- wykonana wcześniej biżuteria z recyklingu, materiały potrzebne do przygotowania wybiegu i scenografii.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie wybiegu dla modeli, przygotowanie oprawy muzycznej, przygotowanie scenariusza, przygotowanie modeli do pokazu.

Cele:

- poprawa koncentracji, rozwijanie kreatywności, rozwijanie wyobraźni, rozwój umiejętności społecznych, poprawa umiejętności pracy w grupie, rozbudzanie zainteresowania kulturą i sztuką, budowanie wrażliwości estetycznej, podnoszenie samooceny, ćwiczenie koncentracji.

WARSZTATY KRAWIECKIE

02.05- Święto Orła Białego:

- rozmowa na temat symboli narodowych. Jak powinniśmy się w stosunku do nich odnosić. Podkreślenie rangi godła naszego kraju.

26.05- Dzień Mamy:

- wspomnienie, rozmowa na temat naszych mam. Przypomnienie ile trudu włożyły w opiekę nad nami, ich troskę i nieocenione wsparcie w trudnych chwilach.

Przygotowania do pokazu autorskiej biżuterii-próby i przymiarki.

Materiały:

- przygotowana wcześniej autorska biżuteria, wykładzina dywanowa na wybieg dla modelek, barierka, kurtyna, podkład muzyczny, odpowiednie stroje

Czynności wykonywane:

- rytmiczne przejście modelek po dywanie, prezentacja biżuterii,

Cele:

- budowanie pewności siebie, kreowanie osobowości, rozwijanie indywidualności, budowanie więzi z grupą, pokazanie funkcjonalności i piękna wykonanych wcześniej prac.

Silwoterapia:

- spacer do pobliskiego parku, złagodzenie stresu i napięcia u uczestników.

Zdrowa przekąska:

- ciastka z bananów i płatków owsianych, bez mąki.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- przygotowanie kosza piknikowego,
- robienie domowych hot-dogów i zapiekanek,
- przygotowanie sosów :winegret, czosnkowy,
- nauka zasad bezpiecznego grillowania,
- szaszłyki z grilla,
- pieczone warzywa na grillu,
- nauka liczenia monet i banknotów,
- nauka marynowania mięsa.

WARSZTATY HORTITERAPII

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu:

- pielęgnacja rabat kwiatowych oraz dbanie o warzywniak- wysiew, pielenie, pielęgnacja oraz zbiór warzyw i owoców,
- pielęgnowanie terenu zielonego wokół placówki,
- kontynuacja nauki obsługi kosiarki elektrycznej, podkaszarki- koszenie oraz pielęgnacja trawnika
- obserwacja roślin w ogrodzie,
- odchwaszczenie rabat,
- podlewanie ogrodu,
- pierwsze zbioru warzyw i owoców,
- ścinanie kwiatów i przygotowywanie bukietów.

Kontynuacja wykonywania budek dla kotów.

Metody: obserwacja wzrostu roślinności, rozmowa kierowana.

Cel: współpracuje z innymi uczestnikami w grupie, komunikuje się w grupie, rozwijanie wrażliwości estetycznej, umiejętność dyskusji w grupie, prawidłowo oznacza roślinność w ogrodzie. Osiągnięcie poprawy stanu psychicznego poprzez kontakt z naturą, wyrabia nawyk systematyczności w wykonywaniu powierzonych zadań, poprawa kondycji ruchowej, rozwija zainteresowania. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalenia aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- wspólne wyjście i zwiedzanie z uczestnikami Muzeum Parowozowni w Wolsztynie,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Grupa mięśni kulszowo-goleniowych.

Cel: uelastycznienie tkanek miękkich , więzadeł oraz stawów.

Materiały: materace, taśmy Thera-band.

Opis zajęć: uczestnicy w pozycji leżącej, stojącej wykonujący określone ćwiczenia rozciągające. Z uwzględnieniem przez fizjoterapeutę indywidualnych wskazań oraz przeciwwskazań zdrowotnych uczestników.

Ćwiczenia oddechowe.

Cel: poprawa wydolności oddechowej.

Materiały: materace, woreczki.

Opis zajęć: Wyuczenie uczestników prawidłowego toru oddechowego ,instruktaż ćwiczeń wskazanych w warunkach domowych.

Piłka lekarska.

Cel: wzrost siły mięśniowej.

Materiały: piłka lekarska.

Opis zajęć: Ćwiczenia wykonywane przez uczestników są w pozycjach niskich, każda z pozycji wyjściowych uwzględnia piłkę lekarską.

Wspólne wyjście i zwiedzanie z uczestnikami Muzeum Parowozowni w Wolsztynie.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: Praca nad przedstawieniem- część 1:

- podział ról, praca z tekstem (nauka krótkich kwestii),
- ćwiczenia dykcyjne, oddechowe, rytmiczne,
- projektowanie i przygotowywanie scenografii i kostiumów,
- projektowanie i przygotowywanie Lalek i Pacynek do spektaklu,
- próby sceniczne (czytane i ruchowe),
- mini prezentacje fragmentów dla grupy,
- możliwy występ w Środowiskowym Domu bądź na zewnątrz.

CZERWIEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Tolerancja, równość, akceptacja, dyskryminacja, wykluczenie:

- zapoznanie się z tymi pojęciami, co oznaczają ,
- poznanie oraz zrozumienie własnych stanów emocjonalnych,
- kształtowanie postaw tolerancji otwartość wobec inności,
- prawa człowieka - omówienie ,
- dostrzeganie różnic i podobieństw między ludźmi,
- kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, postawy szacunku dla innych kultur i tradycji oraz umiejętności zapobiegania dyskryminacji,
- wskazanie społecznie wartościowych postaw oraz zachowań które są społecznie akceptowane.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny,

- trening ekonomiczny- nauka nominałów pieniężnych.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- wykonanie plakatu „bezpieczne lato”,
- planowanie wyjazdów,
- rozpoznawanie znaków drogowych i ostrzegawczych,
- lista rzeczy do zrobienia w wakacje,
- przypomnienie zasad pierwszej pomocy,
- wykonanie gry edukacyjnej „Co byś zrobił gdyby...”
- wykonanie kartek okolicznościowych,
- napisanie listu do taty na dzień Ojca,
- projekt długoterminowy- wymyślenie formy docenienia osób dookoła- miesiąc dobrych uczynków.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Treningi życia codziennego:

- prace porządkowe w pracowni plastycznej, układanie i segregowanie wyposażenia pracowni, zamykanie, mycie okien, mycie podłogi.

Cele:

- zwiększenie samodzielności, doskonalenie umiejętności dbania o czystość i porządek w codziennym otoczeniu, kształtowanie nawyków higienicznych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, poprawa samooceny i wiary we własne siły, nauka prawidłowej segregacji odpadów.

Silwoterapia:

- spacer do pobliskiego parku.

Cele:

- redukcja stresu, dotlenienie organizmu, aktywność fizyczna, zwiększenie koncentracji, uwrażliwienie na piękno natury, poprawa komunikacji, poprawa samopoczucia.

Hipoterapia:

- wyjazd z uczestnikami do gospodarstwa agroturystycznego na zajęcia hipoterapii.

Cele:

- poprawa funkcjonowania fizycznego, psychicznego, społecznego i emocjonalnego, normalizacja napięcia mięśniowego, poprawa koordynacji i postawy, rozwijanie umiejętności emocjonalnych, redukcja lęku, zwiększenie poczucia własnej wartości.

Dzień Ojca - laurka z życzeniami.

Materiały:

- papier ozdobny, farby, kredki, elementy dekoracyjne, klej, taśma dwustronnie klejąca, nożyczki, maszyna sizzix.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie projektu wg własnego pomysłu, precyzyjne wycinanie i wytłaczanie przy pomocy maszyny tnąco- wytłaczającej, przyklejanie elementów dekoracyjnych, samodzielne układanie życzeń.

Cele:

- rozwijanie kreatywności, rozwój zdolności manualnych, kształtowanie wrażliwości na estetykę, ćwiczenia motoryki małej, pozytywny wpływ na percepcję wzrokową, możliwość wyrażania siebie samego, wzmacnianie wiary we własne siły i umiejętności, redukcja stresu.

WARSZTATY KRAWIECKIE

23.06 Dzień Ojca:

- Fotoksiążka- kolaż z Okazji dnia Ojca.

Materiały:

- brystol, nożyczki, klej, gazeta czarno biała, zdjęcia rodzinne np. z wakacji lub z ważnych chwil w życiu.

Czynności wykonywane:

- stworzenie tła do zdjęć z kawałków gazet, kolorowych papierów, przyklejanie zdjęć, dodawanie wesołych komentarzy lub wspomnień.

Cele:

- utrwalenie ważnych chwil, ocalenie wspomnień, budowanie więzi rodzinnych, wyrażanie uczuć, tworzenie oryginalnego prezentu.

23.06 Noc Świętojańska:

- Wianki z kwiatów- symboliczne puszczanie wianków w misce z wodą.

Materiały:

- kwiaty sztuczne, żywe, wianki-bazy, sznurek, klej na gorąco, liście gałązki.

Czynności wykonywane:

- przyklejanie liści, gałązek, wstążek do bazy wianka.

Cele:

- przybliżenie dawnych obrzędów, nauka estetyki, rozwijanie motoryki małej.

Muzykoterapia:

- odsłuch muzyki etnicznej z okazji Nocy Świętojańskiej: muzyka Percival, Schuttenbach, Laboratorium Pieśni.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny.

Trening higieniczny.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- przygotowywanie chłodników: botwinkowy, jogurtowy,
- robienie koktajli owocowych,
- sałatki warzywne,
- sałatki owocowe,
- nauka pasteryzacji,
- przygotowanie kompotów i smoothie z sezonowych owoców,
- pogadanka i nauka przechowywania żywności podczas upałów,
- dania z makaronów,
- warsztaty kulinarne z UTW.

WARSZTATY HORTITERAPII

Zajęcia w ogrodzie:

- prace porządkowe w ogrodzie,
- pielenie, grabienie,
- nauka sadzenia roślinności oraz przesadzania kwiatów,
- przygotowanie ścieżek sensorycznych - uzupełnienie ich materiałami,

- nabycie wiedzy o roślinach oraz ich pielęgnacji,
- uwrażliwienie na otoczenie w szczególności na naturę,
- kształcenie poczucia obowiązku, wrażliwości oraz odpowiedzialności,
- poznawanie odmian sadzonek roślin jednorocznych, oraz bylin,
- dbanie o sprzęt ogrodniczy,
- nauka dbania o obejście wokół domu,
- wyuczenie nawyku odpowiedzialności za porządek,
- umiejętność organizacji pracy w ogrodzie,
- zapoznanie się z zasadami stosowania nawozów do kwiatów, owoców oraz warzyw.

Materiały: sadzonki roślin jednorocznych, kwiaty doniczkowe, doniczki, ziemia

Cel: kształtowanie poczucia obowiązkowości, wyuczenie nawyku odpowiedzialności za sprzęt ogrodniczy oraz za porządek, uwrażliwienie na piękno natury, umiejętność organizacji pracy w ogrodzie.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Dzień Dziecka- gry i zabawy na świeżym powietrzu- piknik,
- Dzień Ewakuacji- zasady bezpieczeństwa oraz próbna ewakuacja,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Piłki rehabilitacyjne.

Cel: poprawa koordynacji ruchowej, kształtowanie prawidłowej postawy ciała, zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa.

Materiały: piłki rehabilitacyjne.

Opis zajęć: Przygotowanie odpowiedniego zestawu ćwiczeń z uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników.

Ćwiczenia wzmacniające stawy biodrowe.

Cel: wzmacnianie mięśni obręczy biodrowej, poprawa zakresu ruchomości bioder.

Materiały: materace, piłki rehabilitacyjne małe i duże, wałki rehabilitacyjne.

Opis zajęć: indywidualny dobór ćwiczeń wzmacniających mięśnie stawów biodrowych .

Ćwiczenia izometryczne.

Cel: zwiększenie pobudzenia tkanek mięśniowych, profilaktyka zaniku mięśni.

Opis zajęć: Wyuczenie uczestników wykonania dobranych indywidualnie ćwiczeń izometrycznych.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: Teatr w plenerze/ relaks i ekspresja:

- zajęcia relaksacyjne i twórcze w plenerze,
- teatr ruchu- praca z ciałem i naturą,
- improwizacja z elementami natury (liście, patyki, dźwięki),
- gry teatralne i zabawy integracyjne,
- przegląd dotychczasowych umiejętności- co umiemy, co chcemy pokazać?

LIPIEC

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów oraz umiejętności komunikacyjnych:

- odbudowa prawidłowych relacji społecznych,
- rozwijanie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów,
- nawiązywania i podtrzymywania rozmowy,
- poznanie metod aktywnego słuchania,
- zasady współżycia społecznego i sankcje za ich nieprzestrzeganie,
- integracja z grupą,
- nauka umiejętnego rozwiązywania konfliktów,
- co to kompromis,
- poznawanie technik negocjacji,
- poznawanie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz własnymi emocjami, wyrażanie ich i rozpoznawanie.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- zaznajomienie się z gatunkami książki,
- praca plastyczna „Moja wakacyjna przygoda”- komiks,
- rozpoznawanie zwierząt i roślin,
- zarządzanie budżetem- ekonomia, planowanie wydatków,
- projekt długoterminowy- słoik wspomnień, zapisywanie najlepszych wspomnień z danego miesiąca.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Wizyta w ogrodzie:

- pomoc w pracach ogrodowych.

Czynności wykonywane:

- pielenie, grabienie, zbieranie owoców i warzyw sezonowych.

Cele:

- wzrost sprawności i koordynacji, integracja, nauka współpracy, pozytywny wpływ na pamięć i koncentrację, wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształtowanie pozytywnych postaw wobec społeczeństwa i zasad społecznych, poprawa zdrowia psychicznego.

Biblioterapia - ekspresjonizm i impresjonizm.

Materiały:

- albumy, książki, czasopisma.

Czynności wykonywane:

- aktywne słuchanie i czytanie, przegląd albumów, dyskusja na temat poznawanych stylów w malarstwie, wyrażanie emocji i doświadczeń wizualnych, malowanie obrazów własną interpretacją znanych dzieł.

Cele:

- poznawanie najpopularniejszych stylów w malarstwie i ich prekursorów, kształtowanie wrażliwości na sztukę, rozwijanie empatii, wspieranie procesów poznawczych i relacji interpersonalnych, radzenie sobie z emocjami, przezwyciężanie poczucia osamotnienia, wzbogacanie wiedzy i języka, uwrażliwianie na sztukę.

Trening życia codziennego:

- treningi ekonomiczne.

Czynności wykonywane:

- planowanie, wyznaczanie możliwości budżetowych.

Cele:

- nauka racjonalnego zarządzania finansami, samodzielność w kwestii zakupów, trening interpersonalny, orientacja w wartości pieniądza i towaru, nauka tworzenia listy zakupów, rozumienie relacji między ceną a wartością towaru, stopniowanie potrzeb zakupowych, przygotowanie do samodzielnego, niezależnego funkcjonowania w obszarze finansowym.

Ringo-mania:

- treningi sportowe doskonalące umiejętności gry w ringo.

Cele:

- poprawa aktywności fizycznej, rozwój koordynacji wzrokowo - ruchowej, poprawa siły i precyzji chwytu, wzmocnienie mięśni rąk, wspomaganie koncentracji, nauka współpracy i zdrowej rywalizacji.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Szycie maszynowe- recykling:

- ozdobne torby na butelki szklane z koszul męskich.

Materiały:

- stare koszule męskie, liniał krawiecki, mydło krawieckie, maszyna do szycia.

Czynności wykonywane:

- wykrawanie torby z rękawa koszuli, zszywanie dna, doszywanie uchwytu, ozdobienie torby np. uszytą muszką.

Cele:

- doskonalenie szycia maszynowego, nauka korzystania z tkanin z recyklingu, podnoszenie świadomości ekologicznej u uczestników, twórcze myślenie.

Filcowanie na sucho-obraz.

Materiały:

- wełna czesankowa, igły do filcowania, kalka do nanoszenia wzoru na tkaninę lnianą, wzór ze strony internetowej.

Cele:

- praca nad motoryką małą, estetyką i dokładnością w wykonywaniu pracy, wyrabianie nawyku sprzątnięcia stanowiska pracy.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie żelazkiem parowym.

Letni deserek- Lemon Curd.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- nauka pasteryzowania kompotów,
- nauka robienia dżemów z sezonowych owoców,
- nauka robienia ogórków małosolnych,
- dania ziemniaczane: placki, kluski śląskie, knedle,
- nauka robienia surówek z sezonowych warzyw,
- zupy krem z sezonowych warzyw: pomidorowa, paprykowa, kalafiorowa,
- podpisywanie i segregowanie pojemników na przyprawy,
- porządkowanie i mycie lodówki,
- nauka prawidłowego przechowywania żywności.

WARSZTATY HORTITERAPII

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu:

- kontynuacja nauki korzystania z narzędzi ogrodniczych; łopata, grabki, haczka,
- dbanie o trawnik- kontynuacja nauki obsługi kosiarki do trawy, oraz pielęgnacji,
- kontynuacja dbania o warzywa, owoce oraz kwiaty zasadzone na terenie Domu,
- zbiory warzyw i owoców, które wysialiśmy na wiosnę,
- kontynuacja tworzenia ścieżek sensorycznych- wypełnienie ścieżek materiałami takimi jak: kamień, kora, drewno itp.

Cel: kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, rozwijanie zainteresowań. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalenia aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- wspólne wyjście na rowery wodne,
- plażowanie oraz piknik nad wodą,
- spotkanie z Policjantem,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Sprężenie ruchów.

Cel: rozwijanie zdolności sprężenia/ łączenia ruchów.

Materiały: różne rodzaje piłek.

Opis Zajęć: przygotowanie zestawu ćwiczeń, podczas którego wykonywane będą dwie czynności ruchowe naraz z wykorzystaniem piłek.

Koszykówka.

Cel: trening szybkości, zwinności i umiejętności pracy w grupie, rozwój koordynacji, celności i techniki.

Materiały: piłka i kosz.

Opis zajęć: Uczestnicy uczą się rzucać piłkę do kosza z różnych odległości.

Football.

Cel: rozwijanie samodyscypliny, motywacji, umiejętnego podejmowania decyzji, zarządzania czasem i konsekwencji.

Materiały: piłka nożna, bramki.

Opis zajęć: Uczestnicy podzieleni na 2 drużyny rozgrywają mecz. Przestrzegając zasad gry, oraz bezpieczeństwa.

Siatkówka.

Cel: rozwijanie i wzmacnianie umiejętności uważności.

Materiały: siatka, piłka siatkowa.

Opis zajęć: Uczestnicy podzieleni na 2 drużyny rozgrywają mecz. Przestrzeganie zasad gry oraz zasad bezpieczeństwa.

TERAPIA TEATRALNA

Temat „Na spontanie”:

Cele:

- rozwijanie elastyczności i twórczego myślenia,
- przełamywanie lęku przed oceną,
- budowanie umiejętności szybkiego reagowania.

Zajęcia:

- gry impro: „Tak, i...”, „Nie mów NIE!”, „Zamiana postaci”,
- improwizacje tematyczne: „w sklepie”, „w autobusie”, „w gabinecie lekarskim”,
- tworzenie opowieści na żywo – storytelling,
- praca w grupach nad etiudami improwizowanymi.

SIERPIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Świat uczuć - emocji

- co to są emocje, jakie mamy emocje, po co nam emocje,
- rozmowa kierowana o sposobach poprawiania sobie nastroju,
- pomoc w zrozumieniu emocji podopiecznego oraz innych ludzi,
- rozpoznawanie i nazywanie stanów emocjonalnych (radość, smutek, złość, strach),
- wyrażanie emocji za pomocą słów, gestów, mimiki twarzy, muzyki,
- nabywanie kompetencji rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych i ich wyrażania,
- uelastycznienie mięśni twarzy,
- uświadomienie znaczenia gestów w komunikacji,
- budowanie atmosfery bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania,
- pomoc w uświadomieniu sobie własnych emocji, psychoedukacja dotycząca sposobów radzenia sobie z trudnymi przeżyciami,
- doskonalenie umiejętności wyrażania, nazywania i rozróżniania emocji i nastroju

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- warsztat „co lubię robić w wolnym czasie”,
- plan mojego dnia- trening czasu wolnego,
- rozpoznawanie owadów,
- rozmowa o zjawiskach pogodowych,
- zaznajomienie z gatunkami filmowymi,
- album naszych aktywności,
- projekt długoterminowy- narysuj co czujesz- codzienne, na zakończenie kolaż z rysunków.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Quilling.

Materiały:

- papier kolorowy, klej do papieru, nożyczki, brystol, igła do quillingu.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie projektu, zwijanie pasków papieru kolorowego za pomocą igły do quillingu, precyzyjne przyklejenie do przygotowanego wcześniej projektu na brystolu.

Cele:

- rozwijanie sprawności manualnej, redukcja stresu i lęku poprzez skupienie na precyzyjnych, powtarzalnych ruchach, rozwój wyobraźni i kreatywności, poprawa samopoczucia, kształtowania poczucia estetyki, ćwiczenie koncentracji i cierpliwości, doskonalenie umiejętności skupienia uwagi na zadaniu.

Biblioterapia w plenerze - Dzień Miłośników książek.

Materiały:

- wybrane utwory literackie.

Czynności wykonywane:

- spacer do parku, aktywne czytanie i słuchanie wybranych utworów literackich na łonie natury, interpretacja przeczytanych tekstów.

Cele:

- poszerzanie zasobów językowych, wspieranie relacji z innymi uczestnikami, pomoc w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami, niwelowanie stresu, kształtowanie

postaw moralnych i wartości, kształtowanie zachowań asertywnych i prospołecznych, podejmowanie aktywności fizycznej, dotlenienie organizmu.

Kolaż

Materiały:

- papier kolorowy, gazety, brystol, klej, farby, pisaki, kredki.

Czynności wykonywane:

- tworzenie projektu, wybór tematu pracy, praca grupowa.

Cele:

- rozwijanie kreatywności i wrażliwości na sztukę, kształtowanie zdolności manualnych- motoryka mała, rozwijanie umiejętności pracy w grupie, pomoc w akceptacji siebie samego, pomoc w nawiązywaniu relacji, proces tworzenia w miłej atmosferze, kształtowanie umiejętności wyrażania siebie poprzez sztukę, poznawanie i łączenie różnych form , tekstur i barw, uwrażliwianie na potrzeby innych.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Kolorowe łapacze snów na obręczy metalowej.

Materiały:

- obręcz metalowa, sznurki bawełniane, kawałki tkanin.

Czynności wykonywane:

- zaplatanie sznurków wokół metalowych krawędzi, tworzenie unikalnych wzorów.

Cele:

- zmniejszenie napięć, relaksacja, pobudzenie kreatywności.

08.08 Dzień kota:

- kotek ze skarpetki- szycie ręczne.

Materiały:

- skarpetki grubsze, igły , nici, mulina, kulka silikonowa, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- wycinanie ze skarpety poszczególnych części ciała kotka, zszywanie, wypełnianie kulką silikonową, wykańczanie.

Cele:

- kształtowanie postawy proekologicznej, rozwijanie wyobraźni, uczenie się cierpliwości, dokładności i poczucia estetyki.

09.08 Dzień Miłośników Książek:

- Biblioterapia- wiersze terapeutyczne.

Materiały:

- wiersze na temat relacji, miłości, radości życia, samoakceptacji autorstwa Cz. Miłosza, B. Leśmiana, W. Szymborskiej

Czynności wykonywane:

- czytanie poezji, rozmowa o emocjach jakie w nas wzbudziły.

Cele:

- rozwijanie emocji, empatii, wrażliwości, wzrost umiejętności radzenia sobie z problemami, inspiracja do zmian, wzmocnienie wdzięczności oraz uważności na drobne rzeczy.

Pudding jagodowy z chia- Ania Gotuje.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- sezonowe zupy: jarzynowa, krupnik, kapuśniak,
- pogadanka o potrawach regionalnych,
- muzyka w tle podczas przygotowywania sałatki owocowej (muzykoterapia i trening kulinarny),
- doskonalenie obsługi piekarnia (potrawa „kurczak z rękawa”),
- chłodnik ogórkowy.

WARSZTATY HORTITERAPII

Marynaty z naszego ogrodu:

- tworzymy marynaty z naszych zbiorów: ogórki, pomidory, owoce,
- prezentacja połączona z rozmową jakie warzywa i owoce możemy marynować,
- przygotowanie warzyw i owoców do marynowania,
- dobranie odpowiednich słoików oraz dopasowanie nakrętek,
- wykonanie prawidłowej marynaty wg przepisu,
- porządkowanie ogrodu z warzyw i owoców, które już nie przynoszą plonu.

Bieżące prace porządkowo- gospodarcze na terenie Domu.

Materiały: prezentacja multimedialna, słoiki, owoce oraz warzywa.

Cel: nazywa owoce i warzywa rosnące w ogrodzie, rozumie pojęcie słowa marynata.
Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalania aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Dzień Pozytywnie Zakreconych- wszyscy ubierają się na kolorowo,
- dogoterapia,
- wspólne grillowanie na tarasie, tańce, śpiewy,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Sprzężenie ruchów.

Cel: rozwijanie zdolności sprzężenia/ łączenia ruchów.

Materiały: różne rodzaje piłek.

Opis Zajęć: przygotowanie zestawu ćwiczeń, podczas którego wykonywane będą dwie czynności ruchowe naraz z wykorzystaniem piłek.

Koszykówka.

Cel: trening szybkości, zwinności i umiejętności pracy w grupie, rozwój koordynacji, celności i techniki.

Materiały: piłka i kosz.

Opis zajęć: Uczestnicy uczą się rzucać piłkę do kosza z różnych odległości.

Football.

Cel: rozwijanie samodyscypliny, motywacji, umiejętnego podejmowania decyzji, zarządzania czasem i konsekwencji.

Materiały: piłka nożna, bramki.

Opis zajęć: Uczestnicy podzieleni na 2 drużyny rozgrywają mecz. Przestrzegając zasad gry, oraz bezpieczeństwa.

Siatkówka.

Cel: rozwijanie i wzmacnianie umiejętności uważności.

Materiały: siatka, piłka siatkowa.

Opis zajęć: Uczestnicy podzieleni na 2 drużyny rozgrywają mecz. Przestrzeganie zasad gry oraz zasad bezpieczeństwa.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: „Magia teatru: kulisy”.

Cele:

- zaangażowanie uczestników w zaplecze teatralne,
- rozwój manualny i plastyczny,
- zrozumienie, jak scenografia wpływa na spektakl.

Zajęcia:

- wprowadzenie - co to jest scenografia i kostium?
- projektowanie i wykonanie dekoracji, masek, elementów kostiumów,
- tworzenie tła przedstawienia (np. las, dom, pałac),
- próby sceniczne z użyciem wykonanej scenografii.

Efekt:

- prezentacja efektów- wystawa „Za kulisami teatru” + pokaz kostiumowy.

WRZESIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

- zapoznanie z definicją pojęć ekonomicznych: budżet, opłaty, zdolność finansowa,
- sprawdzenie umiejętności określania wartości nominałów banknotów i bilonu,
- nauka planowania wydatków- hierarchia potrzeb,
- określenie koszyka podstawowych produktów spożywczych oraz orientacja w ich cenach,
- nauka porównywania cen podstawowych produktów spożywczych- wybór najkorzystniejszej oferty,
- nauka sporządzania listy zakupów,
- sposoby racjonalnego gospodarowania pieniędzmi.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- wyznaczanie celów (symbole sukcesu i wyzwań),
- zasady pracy w grupie,
- jesienna chandra „jak wspierać siebie w jesienne dni?”,
- wykonanie gry edukacyjnej „co robić w trudnych sytuacjach?”,
- planowanie zadań, nowe nawyki, podział zadań, plan dnia, tygodnia,
- projekt długoterminowy- słoik dziwnych/ nietypowych pytań- codzienne odpowiadanie na te pytania.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Pastelowa Pani Jesień.

Materiały:

- blok techniczny, pastele suche, gąbki do rozcierania pastelów, fiksatywa.

Czynności wykonywane:

- wykonanie projektu pracy ołówkiem, nakładanie pastelami różnych kolorów obok siebie obok siebie aby uzyskać ciekawe przejścia, rozcieranie pigmentu palcami lub gąbką, spryskanie fiksatywą pracy końcowej w celu utrwalenia.

Cele:

- poprawa samopoczucia i nastroju, rozwijanie wyobraźni, zwiększenie samooceny i satysfakcji z wykonanego zadania, usprawnianie procesów myślowych, poprawa koncentracji i skupienia uwagi, swobodne wyrażanie emocji, gestów, uczuć poprzez kolor, poprawa motoryki małej, nauka nowych technik takich jak warstwowanie, rozcieranie i mieszanie barw.

Płaskorzeźba.

Materiały:

- glina samoutwardzalna, zestaw do modelowania gliny, pojemnik z wodą, pędzle, podkładki na stół, farby, wilgotne szmatki.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie projektu, ugniatanie i formowanie danych kształtów i form za pomocą narzędzi do gliny, zapewnić proces powolnego wysychania w celu uniknięcia spękań, malowanie wysuszoną pracą.

Cele:

- redukcja stresu i napięć, poprawa zdrowia emocjonalnego, rozwój umiejętności manualnych, rozwijanie kreatywności i wyobraźni, terapia sensoryczna - motoryka mała, rozwijanie cierpliwości i koncentracji, kształtowanie poczucia estetyki, relaksujący wpływ podczas ugniatania i formowania gliny.

Trening życia codziennego - trening budżetowy:

- zakupy wg sporządzonej wcześniej listy.

Czynności wykonywane:

- sporządzenie listy zakupów wg potrzeb własnych, samodzielny wybór i zakup artykułów wg listy.

Cele:

- nauka planowania i zarządzania finansami, nauka priorytetyzowania potrzeb, nauka oszczędzania na zaplanowane cele, zwiększenie samodzielności uczestników w obszarze finansów osobistych, zdobywanie wiedzy o wartości pieniądza i towarów.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Masa papierowa- praca przestrzenna.

Materiały:

- wytlaczanki papierowe, klej, blender, woda , barwnik, miski, folia, fartuchy, łyżki.

Czynności wykonywane:

- rwanie papieru, , dodawanie wody , blendowanie, odciskanie nadmiaru wody, połączenie masy z klejem, formowanie naczyń użytkowych lub auta.

Cele:

- rozwój precyzji, koncentracji, wyrażanie siebie, stymulowanie ogólnego rozwoju.

Szycie maszynowe- kosmetyczka.

Materiały:

- tkanina wodoodporna, zamki błyskawiczne, taśmy nośne, szpilki , nożyczki.

Czynności wykonywane:

- wykrawanie kosmetyczki z tkaniny, odmierzanie zamka, taśmy, przyszywanie zamka, zszywanie elementów ścięciem prostym i zyg zak.

Cele:

- kontynuacja nauki szycia na maszynie krawieckiej, przypomnienie jak posługiwać się miarą krawiecka oraz nożycami krawieckimi.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- pranie w pralce automatycznej, estetyczne rozwieszanie prania i układanie suchej odzieży.

Ciasto drożdżowe.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- makaron na kilka sposobów: spaghetti bolonese, sałatka z makaron orzo,
- nauka odmierzania produktów sypkich,
- naleśniki z owocami,
- zajęcia o higienie osobistej,
- pogadanka na temat „bezpiecznego poruszania się po drodze podczas weekendu”.

WARSZTATY HORTITERAPII

Zajęcia w ogrodzie:

- przygotowanie ogrodu do sezonu jesiennego,
- kształcenie poczucia obowiązku, wrażliwości oraz odpowiedzialności,
- poznawanie odmian sadzonek roślin wieloletnich,
- nauka dbania o rośliny wieloletnie,
- nauka obsługi sekatorów oraz nauka prawidłowego przycinania roślinności w okresie jesiennym,
- dbanie o sprzęt ogrodniczy,
- nauka dbania o obejście wokół domu,
- wyuczenie nawyku odpowiedzialności za porządek,
- uwrażliwienie na piękno natury,
- umiejętność organizacji pracy w ogrodzie,
- zapoznanie się z zasadami stosowania nawozów do kwiatów doniczkowych.

Materiały: sadzonki roślin jednorocznych, kwiaty doniczkowe, doniczki, ziemia

Cel: kształtowanie poczucia obowiązkowości, wyuczenie nawyku odpowiedzialności za sprzęt ogrodniczy oraz za porządek, uwrażliwienie na piękno natury, umiejętność organizacji pracy w ogrodzie.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Dzień Postaci z Bajek- przebieramy się za ulubione postacie z bajek i wspólnie oglądamy bajki z dzieciństwa,
- dogoterapia,
- Dzień Chłopaka- prezenty, wspólna dyskoteka,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

„Core”

Cel: wzmacnianie mięśni stabilizujących kręgosłup.

Materiały: materace.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie wykonywania przez uczestników poznanych ćwiczeń na mięśnie głębokie całego ciała w różnych płaszczyznach.

„Poduszki sensoryczne”

Cel: wzmacnianie mięśni pleców, brzucha, nóg i pośladków.

Materiały: Poduszki sensomotoryczne.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie ćwiczeń na poduszkach sensomotorycznych z uwzględnieniem możliwości uczestników.

Ćwiczenia elongacyjne

Cel: wydłużanie m.kręgosłupa.

Materiały: drabinki, kije rehabilitacyjne.

Opis zajęć: Kontynuacja oraz doskonalenie wykonywania poznanych ćwiczeń elongacyjnych z uwzględnieniem chorób współistniejących uczestników.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: Praca nad przedstawieniem- część 2:

- próby całościowe spektaklu,
- ćwiczenia koncentracji i występowania przed publicznością,
- ostateczny wybór muzyki, rekwizytów, scenografii,
- próby generalne,
- występ z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego,
- ewaluacja występu: jak się czułem/am?, co było łatwe, co trudne?

PAŹDZIERNIK

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Biblioterapia:

- czytanie, przeglądanie albumów i książek o różnorodnej tematyce wypożyczonych z biblioteki,
- czytanie tekstu indywidualnie oraz z podziałem na role,
- nauka czytania ze zrozumieniem- omawianie przeczytanego tekstu,
- czytanie wierszy, bajek i bajek z morałem- omówienie,
- czytanie i recytacja wierszy,
- przegląd prasy i czasopism kolorowych,
- bajki i teksty terapeutyczne,
- czytanie na głos wierszy znanych autorów.

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- praca z kolorowymi liśćmi,
- rozpoznaj liście i owoce jesieni,
- jesienne krajobrazy- praca plastyczna,
- jesienne memory,
- quiz jesienny- ciekawostki i zjawiska,
- opisy zjawisk- ćwiczenia językowe,
- projekt długoterminowy- biblioterapia- codzienne czytanie historii wybranej przez uczestników.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Wiązanki nagrobne.

Materiały:

- gałązki świerku, sztuczne kwiaty, podkład do ikebany.

Czynności wykonywane:

- przygotowanie roślin zielonych do kompozycji, zapoznanie z zasadami złotego podziału we florystyce, upinanie zieleni do gąbki, wpinanie kwiatów w kompozycję.

Cele:

- redukcja stresu poprzez kontakt z roślinami, poprawa nastroj, rozwój kreatywności, rozwój sensoryczny, rozwój umiejętności społecznych, poprawa poczucia własnej wartości, poprawa koordynacji wzrokowo - ruchowej, rozwijanie cierpliwości i koncentracji.

Spacer na cmentarz komunalny:

- wyjście na cmentarz komunalny w celu sprzątnięcia Grobu Nieznanego Żołnierza, położenie na grobie wcześniej przygotowanej wiązanek.

Cele:

- aktywność fizyczna, upamiętnienie symbolu pamięci, przekazywanie tradycji kolejnym pokoleniom, wyrażanie szacunku, odczuwanie namacalnej więzi z przeszłością, specyfika miejsca sprzyja zadumie i poczuciu wyciszenia.

Portret węglem.

Materiały:

- papier teksturowany, węgiel drzewny do rysowania.

Czynności wykonywane:

- praca wykonywana w parach, korzystanie z żywego modelu, nanoszenie materiału na papier szkicem kreskowym i plamistym, osoby w parze malują swoje portrety nawzajem.

Cele:

- poprawa komunikacji, nawiązywanie pozytywnych relacji, wyrażanie własnych emocji i uczuć, redukcja stresu, rozwój kreatywności, poznawanie nowych form plastycznych, kształtowanie umiejętności pracy w grupie.

Scrapbooking.

Materiały:

- papier dekoracyjny, klej do papieru, taśma dwustronnie klejąca, elementy dekoracyjne, maszyna tnąco- wytłaczająca, bigownica, gilotyna do papieru.

Czynności wykonywane;

- tworzenie projektu kartki urodzinowej dla kolegi, koleżanki, cięcie papierów ozdobnych na wymiar, wycinanie maszyną sizzix, klejenie poszczególnych elementów wg własnego projektu, pisanie życzeń.

Cele:

- usprawnianie motoryki małej, rozwijanie kreatywności, ćwiczenie cierpliwości i estetyki wykonywanej pracy, wspomaganie pracy mózgu, ćwiczenie koncentracji, rozładowanie napięcia, budowanie pozytywnej samooceny, wzmacnianie poczucia sprawczości.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Szycie maszynowe:

- ściereczki, ręczniki kuchenne.

Materiały:

- tkanina bawełniana typu waffle, miara krawiecka , maszyna do szycia, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- odmierzanie tkaniny przy pomocy miary krawieckiej, estetyczne obszywanie ręczniczka, doszywanie zawieszki.

Cele:

- kontynuacja nauki szycia na maszynie krawieckiej, zwrócenie uwagi na to aby ściegi były wytrzymałe, praca nad dokładnością i estetyką szycia.

Haft krzyżykowy.

Materiały:

- gotowe wydruki do haftu, mulina, igły, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- wyszywanie przy pomocy muliny charakterystycznych krzyżyków, tworzenie spójnego estetycznego obrazka.

Cele:

- relaksacja, zmniejszenie napięcia u uczestników, ćwiczenie motoryki małej.

Kodowanie- kolorowanie wg kodu.

Trening umiejętności dnia codziennego- trening higieniczny.

Pieczemy szarlotkę.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,

- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- nauka pracy wieloetapowej: „chlebek papieski”,
- nauka obsługi robota planetarnego,
- tworzenie własnej książki kucharskiej,
- trening ekonomiczny: samodzielne zakupy w Markecie według listy produktów,
- nauka obsługi kasy samoobsługowej,
- nauka wyrabiania ciasta,
- przygotowywanie surówek z sezonowych warzyw.

WARSZTATY HORTITERAPII

Jesienny ogród:

- prace porządkowe w ogrodzie przed nadejściem zimy,
- porządkowanie grządek, nauka stosowania nawozów jesiennie- zimowych, pielęgnacja trawy przed zimą - wertykulacja, nauka okrywania okrywania roślin które zimują w naszym ogrodzie,
- przegląd karmników dla ptaków, uzupełnianie zapasów dla nich.

Drzewa i liście w naszym ogrodzie:

- stymulacja wielozmysłowa, rozwijanie procesów poznawczych oraz doskonalenie sprawności manualnej poprzez aromaterapię, chromoterapię oraz sylwoterapię,
- nauka użytkowania grabi do liści, porządkowanie liści w naszym ogrodzie- zabawa uspokajająca przy muzyce- tworzenie kupek z liści i odpoczynek na nich.

Metoda: rozmowa , aromaterapia, sylwoterapia, dotyk liści.

Cel: pobudzanie zmysłów, doskonalenie sprawności manualnej, rozwijanie procesów poznawczych. Wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, wdrażanie do scalania aktywności poznawczej, ruchowej i emocjonalnej. Likwidacja napięć emocjonalnych.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Międzynarodowy Dzień Zwierząt- dogoterapia,
- Dzień Ratownika Medycznego- wizyta Ratownika Medycznego,
- Konkurs „Jaka to melodia”,
- Halloween,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,

- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia wzmacniające m.stóp.

Cel: wzmacnianie mięśni rozciągniętych, wspomaganie zmniejszania płaskostopia, zapobieganie powstawaniu zniekształceń.

Materiały: Materace, wałki rehabilitacyjne, woreczki.

Opis zajęć: Kontynuacja wykonywania przez uczestników ustalonych ćwiczeń w określonej ilości i serii powtórzeń.

Step a oddech.

Cel: zwiększanie wytrzymałości organizmu, wzmacnianie układu krążeniowego, nauka panowania nad oddechem.

Materiały: step.

Opis zajęć: Kontynuacja, uczestnicy uczą się wykonywać kroki taneczne w różnym tempie, w różnych płaszczyznach z uwzględnieniem indywidualnych możliwości.

Wady postawy.

Cel: wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała, korekcja wad już istniejących.

Materiały: materace, taśmy Thera-Band, poduszki sensoryczne, kije rehabilitacyjne, piłki małe i duże.

Opis zajęć: uczestnicy uczą się prawidłowo wykonywać ćwiczenia na poszczególne deformacje, tak aby instruktaż wykonać samodzielnie w warunkach domowych.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: „Muzyka w teatrze”.

Cele:

- rozwijanie wrażliwości słuchowej,
- praca nad rytmem i muzyczną improwizacją,
- łączenie dźwięku z ruchem i emocjami.

Zajęcia:

- ćwiczenia rytmiczne z instrumentami (bębenki, grzechotki, tamburyna),
- sceny teatralne do wybranych utworów muzycznych,
- tworzenie własnej muzyki do przedstawienia,
- ćwiczenia z piosenkami i ruchem.

Efekt:

- mini-musical lub teatr piosenki- np. „Nasze lato w piosence”.

LISTOPAD

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

“Jesteśmy niepowtarzalni” - postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć:

- poznawanie swoich mocnych i słabych stron,
- umiejętność oceny własnych mocnych oraz słabych stron,
- wyrażanie gestem i mimiką swoich uczuć,
- pozytywne oraz negatywne uczucia- jak je rozróżnić,
- uczenie się, że możemy rozpoznawać uczucia innych osób, zwracając uwagę na wyraz ich twarzy,
- rozpoznawanie i nazywanie uczuć.

Trening funkcjonowania w codziennym życiu:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening nauki higieny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,
- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- znane postaci historyczne, aktualne sławne postaci,
- tradycje i zwyczaje,
- palcem po mapie- kraje, miejsca warte zobaczenia,
- odczytanie listów do siebie/ napisanie nowych, refleksje co udało się osiągnąć, a co nie, wnioski,
- warsztat, „jak dbamy o relacje”
- projekt długoterminowy- przygotowanie kalendarza adwentowego.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Biblioterapia - Renesans.

Materiały:

- albumy, książki, czasopisma.

Czynności wykonywane:

- aktywne czytanie i słuchanie o sztuce renesansowej, oglądanie albumów, poznawanie prekursorów stylu, dyskusja na temat oglądanych obrazów, wyrażanie emocji i własnych interpretacji na temat wybranego dzieła.

Cele:

- poznawanie nowych kierunków w sztuce, kształtowanie wrażliwości estetycznej, poszerzanie wiedzy, rozwój kreatywności, polepszenie komunikacji, poprawa nastroju, redukcja stresu, wspieranie procesów poznawczych.

Kostiumy i tworzenie scenografii.

Materiały:

- przedmioty z recyklingu zależnie od potrzeb spektaklu.

Czynności wykonywane:

- pomoc w przygotowywaniu kostiumów i scenografii do spektaklu.

Cele:

- kształtowanie umiejętności pracy w grupie, rozwijanie empatii, rozwijanie kreatywności, poprawa motoryki małej, rozwój koordynacji wzrokowo- ruchowej, redukcja stresu, polepszenie nastroju.

Dekoracje gwiazdkowe papieroplastyka.

Materiały:

- gazety, klej do papieru, brystol, projekt renifera, farby, pędzle.

Czynności wykonywane:

- zwijanie rurek z gazety, wrysowanie projektu ołówkiem na brystolu, malowanie przygotowanych rurek papierowych na dowolny kolor, po wyschnięciu przyklejanie na brystolu wg projektu. Pogadanka na temat tradycji świątecznych w domach uczestników.

Cele:

- rozwijanie kreatywności, poprawa koordynacji wzrokowo- ruchowej, niwelowanie stresu, ćwiczenie wytrwałości w dążeniu do celu, budowanie pozytywnej samooceny, integracja w grupie.

WARSZTATY KRAWIECKIE

11.11- Narodowe Święto Niepodległości:

- Kotyliony ze wstążki biało- czerwonej.

Materiały:

- wstążka biała i czerwona, nożyczki, zapalniczka, klej na gorąco, cekiny czerwone lub białe, agrałki.

Czynności wykonywane:

- odcinanie odpowiedniej długości wstążek, przypalanie zapalniczką brzegów, formowanie wstążek, sklejanie elementów klejem na gorąco.

Cele:

- kształtowanie postawy patriotycznej, budowanie tożsamości narodowej, wyrabianie poczucia estetyki i dbałości o szczegóły, budzenie pozytywnych emocji wobec ojczyzny, wspólne świętowanie.

Szydełkowanie.

Materiały:

- szydełko, znaczniki, włóczka, nożyczki.

Czynności wykonywane:

- dobranie włóczki oraz szydełka, wykonanie oczka początkowego, łańcuszka, kolejnych rzędów, tworzenie różnych rodzajów oczek np.: oczko ściste, półsłupek, słupek.

Cele:

- rozwijanie zdolności manualnych, kształtowanie cierpliwości, dokładności, wyrażanie siebie, nauka dbania o porządek, zapoznanie się z nowymi narzędziami w pracowni.

Kartki Bożonarodzeniowe krawieckie.

Materiały:

- bazy do kartek, wycięte elementy przy pomocy urządzenia Sizzix , wstążki, guziki, brokat, sznurki, druki z życzeniami, klej, taśmy dystansujące, koronki, stempelki, koraliki, cekiny, szablony.

Czynności wykonywane:

- projektowanie kartki, dopasowywanie elementów, próbne ułożenie na kartce, przyklejanie, dodawanie napisów i życzeń.

Ciasteczka waniliowe.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań sprowadzających się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- rozgrzewające zupy zimowe: kapuśniak, pieczarkowa, ogórkowa,
- rozwijanie pamięci, koncentracji i sprawności manualnych,
- rozwijanie współpracy w grupie i obowiązków,
- doskonalenie umiejętności gotowania potraw jednogarnkowych,
- warsztaty kulinarne z UTW,
- poznanie i utrwalenie tradycyjnych polskich potraw,
- kształtowanie odpowiedzialności za powierzony sprzęt.

WARSZTATY HORTITERAPII

Refleksja i integracja:

- mini uprawy w doniczkach- sadzimy rukolę, rzeżuchę i zioła,
- uczymy się barwić naturalnie tkaniny liśćmi i owocami,
- rozmowy o cyklach natury i znaczeniu odpoczynku zimą,
- uczymy się tworzyć schronienia dla jeży,
- spacer obserwacyjny - kolory jesieni,
- rozmowa na temat co nam daje "jesień".

Materiały: liście, owoce, nasiona.

Cel: usprawnianie małej motoryki, rozwijanie koncentracji i spostrzegawczości, kształtowanie przynależności do grupy, umiejętność współpracy w grupie, rozwijanie kreatywności.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- zabawa Andrzejkowa- wróżby,
- dogoterapia,
- Wszystkich Świętych- wspólne wyjście na groby,

- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Trening relaksacyjny.

Cel: relaksacja, niwelowanie stanów lękowych, nerwicowych, zaburzeń i uzależnień.

Materiały: materace, koce.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie odczuć, uświadamiania sobie przez podopiecznych jakie korzyści płyną dla nich z wszelkich form relaksacji, medytacji, afirmacji. Uczestnicy wybierają sami czy chcą być w pozycji siedzącej czy leżącej.

Gimnastyka języka.

Cel: poprawa wymowy, rozluźnienie mięśni twarzy oraz żuchwy.

Materiały: krzesła.

Opis zajęć: Kontynuacja oraz doskonalenie ćwiczeń wzmacniających, rozciągających mięśnie w obrębie twarzy, żuchwy.

Hula- Hop.

Cel: poprawa elastyczności skóry, koordynacji, postawy ciała, wzmocnienie mięśni brzucha, pleców i nóg.

Materiały: hula- hop.

Opis zajęć: Kontynuacja i doskonalenie wykonywania ćwiczeń za pomocą hula- hop dobranych indywidualnie do sylwetek uczestników.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: Przygotowanie Jasełek:

- krótkie omówienie tradycji jasełek (czym są, skąd się wywodzą),
- wybór scenariusza (klasyczny lub nowoczesny, z humorem lub bardziej refleksyjny),
- dopasowanie ról do uczestników (aniołowie, pasterze, Trzej Królowie, Maryja, Józef, narratorzy, zwierzęta itp.),
- wyznaczenie zespołu odpowiedzialnego za: scenografię, kostiumy, muzykę (kolędy, efekty dźwiękowe), światła i dekoracje.

Zadania:

- czytanie scenariusza i interpretacja ról,
- ćwiczenia aktorskie: dykcja, intonacja, gesty,
- tworzenie lub przeróbka tekstów postaci (dla większego zaangażowania),
- wstawki muzyczne: wspólne śpiewanie kolęd, próby wokalne,
- tworzenie ruchu scenicznego (wejścia, wyjścia, układ scen),
- przynajmniej jedna próba z pełną obsadą tygodniowo,

- praca plastyczna: uczestnicy mogą tworzyć elementy scenografii – gwiazdę betlejemską, stajenkę, tło itp.,
- kostiumy: mogą być z materiałów recyklingowych, np. prześcieradeł, papieru, dekoracyjnych tkanin.

GRUDZIEŃ

TERAPIA PEDAGOGICZNA

Prowadzenie indywidualnych rozmów z podopiecznymi wynikających z aktualnych potrzeb, problemów oraz trudności.

Zajęcia komputerowe:

- doskonalenie umiejętności pracy z komputerem- zasady włączania i wyłączania sprzętu,
- techniki pracy z tekstem- korzystanie z programu Libreoffice, pisanie polskich znaków,
- korzystanie z zasobów internetu- wykorzystanie sieci i wyszukiwarki Google do poszerzania wiedzy,
- nauka wyszukiwania programów telewizyjnych i radiowych w internecie,
- nauka wyszukiwania i słuchania ulubionych utworów muzycznych i filmów,
- korzystanie z internetu w celach rozrywkowych- oglądanie zabawnych filmików, wyszukiwanie treści humorystycznych,
- korzyści i zagrożenia wynikające z nieograniczonego dostępu do informacji w sieci internetowej,
- obsługa konta na portalu społecznościowym, zakładanie skrzynki e-mail,
- wyszukiwanie informacji na temat połączeń lokalnych (rozkład jazdy PKP, bus itp).

Trening funkcjonowania w życiu codziennym:

- trening dbałości o wygląd zewnętrzny,
- trening higieniczny.

WARSZTATY EDUKACYJNE

- ćwiczenia wspierające funkcje poznawcze,
- wspólne ćwiczenia na czytanie ze zrozumieniem,
- teksty matematyczne,

- kształty geometryczne- kreślenie na papierze, gry planszowe, karciane, karty Grabowskiego, rysowanie z pamięci,
- ćwiczenia wspierające komunikację,
- malowanie farbami przez folię,
- zimowe pejzaże,
- wykonanie kartek świątecznych,
- święta w różnych krajach,
- projekt prezent dla pracowni, wspólne dzieło plastyczne,
- słoik dobrych wspomnień z całego roku,
- cele na przyszły rok,
- plany na święta, planowanie zakupów świątecznych,
- jak radzić sobie z emocjami w święta,
- projekt długoterminowy- kalendarz adwentowy.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE I RĘKODZIELNICZE

Trening życia codziennego:

- prace porządkowe w pracowni.

Czynności wykonywane:

- mycie okien, podłogi, porządki na półkach.

Cele:

- rozwój samodzielności, poprawa sprawności fizycznej, wdrażanie do systematycznego utrzymywania porządku, uczenie efektywnej pracy i współdziałania z innymi osobami podczas wykonywania zadań, wzmacnianie motoryki małej i dużej, poprawa koordynacji wzrokowo- ruchowej, rozwój koncentracji uwagi i pamięci, rozwijanie współpracy obu rąk i precyzji ruchów, budowanie poczucia odpowiedzialności za powierzone zadania.

Choinka Bożonarodzeniowa:

- dekoracje świąteczne wewnątrz w placówce

Materiały:

- rośliny zielone, elementy dekoracyjne przygotowane wcześniej, drzewko.

Czynności wykonywane:

- strojenie choinki, dekorowanie sal, przygotowania do wigilii.

Cele:

- rozwijanie kreatywności, poznawanie, przypominanie tradycji bożonarodzeniowych, wspieranie ekspresji, wspieranie i rozwijanie relacji między uczestnikami, radość z ukończonego dzieła, rozwój motoryki małej, utrzymanie sprawności manualnej i umysłowej, integracja.

Biblioterapia - Opowieść Wigilijna.

Materiały:

- fragmenty książki “Opowieść Wigilijna”.

Czynności wykonywane:

- aktywne czytanie i słuchanie wybranych fragmentów prozy, dyskusja na temat przeczytanych fragmentów.

Cele:

- rozwijanie wyobraźni, podtrzymywanie tradycji, utrwalenie wiadomości na temat Świąt Bożego Narodzenia, ukazywanie wartości rodzinnych, rozbudzanie empatii, wzmacnianie poczucia własnej wartości, ukazywanie symboliki świąt, odwracanie uwagi od sytuacji trudnych i stresu.

Hej Kolęda!:

- wspólne śpiewanie kolęd, muzykoterapia aktywna.

Cele:

- podtrzymywanie tradycji, integracja w grupie, polepszenie samopoczucia, redukcja stresu, poprawa kondycji fizycznej, wzrost wrażliwości, wyrażanie siebie poprzez śpiew, pokonywanie tremy.

WARSZTATY KRAWIECKIE

Ozdoby choinkowe- gwiazdki.

Materiały:

- patyczki np. od szaszłyków, klej na gorąco, sznurki czerwone złote, srebrne, naturalne.

Czynności wykonywane:

- sklepanie patyków w kształt gwiazd, nawijanie sznurka na szkielet z patyków.

Cele:

- usprawnienie motoryki małej, koncentracji, skupienia, rozwijanie kreatywności.

Choinki z makramy.

Materiały:

- styropianowy stożek, drut, zielony sznurek do makramy, obcęgi do cięcia drutu.

Czynności wykonywane:

- wykonanie splotów makramowych na drut, formowanie choinki na stożku, przyklejanie ozdoby na wierzchołku.

Cele:

- usprawnianie procesów myślowych, poznawanie nowych technik pracy, rozwój zdolności manualnych, relaksacja.

Trening umiejętności dnia codziennego:

- prasowanie obrusów świątecznych, sprzątanie w pracowni.

Aromatyczne Pierniczki.

TRENING BUDŻETOWY

Kontynuowanie działań prowadzących się do:

- utrwalenia wiedzy o nominałach i wartości pieniądza,
- orientacja w cenach produktów, planowanie racjonalnych zakupów,
- nauka liczenia, poznawania różnych form oszczędzania na tzw. zakupy sezonowe,
- doskonalenie umiejętności, uczestnictwo podczas zakupów oraz próby samodzielnego dokonywania zakupów.

TRENING KULINARNY

- pogadanka na temat tradycji świątecznych,
- rozwijanie umiejętności kulinarnych poprzez przygotowywanie potraw wigilijnych,
- rozwijanie wrażliwości estetycznej poprzez dekorowanie stołów i potraw,
- Wigilijny barszcz,
- śledź w śmietanie,
- ciastka korzenne,
- rozgrzewające herbaty z suszonymi owocami.

WARSZTATY HORTITERAPII

Hortiterapia w grudniu:

- sprawdzenie zabezpieczenia roślin przed mrozem (okrycia z agrowłókniny, ściółka),
- dokarmianie ptaków- uzupełnianie karmników, obserwacja zimujących ptaków,
- ćwiczenia uważności- obserwowanie zimowego krajobrazu, słuchanie ciszy,
- rozmowy o zimowych zwyczajach przyrodniczych (jak rośliny i zwierzęta radzą sobie zimą),
- symbolika zimy- odpoczynek i przygotowanie do nowego cyklu,
- ćwiczenia sensoryczne- rozcieranie igliwia i rozpoznawanie zapachów,
- wspomnienia rodzinnych tradycji świątecznych- wspólne opowiadanie i integracja- :
“Moje ulubione wspomnienie świąteczne”.

Materiały: gałązki świerku.

Cel: usprawnienie motoryki małej, rozwijanie koncentracji i spostrzegawczości, kształtowanie przynależności do grupy, umiejętność współpracy w grupie, rozwijanie kreatywności.

TAK SAMO WAŻNI- INTEGRACJA

- Barbórka- tradycje związane z obchodami święta Górników,
- wspólna Wigilia, tradycje Wigilijne, wspólne przygotowanie ozdób,
- dogoterapia,
- „Domowe SPA” elementy odnowy biologicznej przy muzyce relaksacyjnej, wspólne pogawędki uczestników, budowanie akceptacji samego siebie,
- wspólne wyjście do biblioteki.

TERAPIA RUCHOWA

Ćwiczenia elongacyjne.

Cel: wydłużanie mięśni kręgosłupa.

Materiały: drabinki, kije rehabilitacyjne.

Opis zajęć: Kontynuacja oraz doskonalenie wykonywania poznanych ćwiczeń elongacyjnych z uwzględnieniem chorób współistniejących uczestników.

Masaż dźwiękiem misy Tybetańskiej.

Cel: zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów oraz mięśni, wyciszenie układu nerwowego, poprawa pamięci i koncentracji.

Materiały: Misy Tybetańskie, Gong Wietrzny.

Opis zajęć: Terapeuta kładzie na ciele uczestników lub obok nich misy dźwiękowe.

Delikatnie i rytmicznie uderza w nie wydobywając dźwięki, które falami rozchodzą się po ciele i dają uczucie odprężenia.

Nauka samodzielnego i bezpiecznego chodu.

Cel: zwiększenie bezpieczeństwa podczas poruszania się i przemieszczania np. po schodach.

Opis zajęć: Kontynuacja nauki bezpiecznego poruszania się uczestników po Domu i przemieszczania np. po schodach.

TERAPIA TEATRALNA

Temat: Teatr świąteczny i podsumowanie roku:

- przygotowanie krótkich scenek/etiud o tematyce zimowej/świątecznej (Jasełka),
- praca nad kolędami / piosenkami (jeśli występują w przedstawieniu),
- występ dla grupy lub zaproszonych gości (np. jasełka),
- podsumowanie zajęć teatralnych – co nam dały?,
- spotkanie świąteczne z elementami teatralnymi.

PRACA CAŁY ROK

Indywidualne i grupowe poradnictwo socjalne:

- rozwijanie umiejętności szukania pomocy w odpowiednich instytucjach oraz kształtowanie pozytywnych postaw rodziny i środowiska w stosunku do osób z zaburzeniami,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego poprzez nabywanie i rozwijanie umiejętności samodzielnego załatwiania swoich spraw w różnych instytucjach i urzędach,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego w sferze rodzinnej, bytowej i mieszkaniowej,
- zapoznanie podopiecznego lub opiekuna prawnego w przysługujących formach pomocy,
- praca socjalna w środowisku, pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń pomocy społecznej.

Trening załatwiania spraw urzędowych:

- nabycie umiejętności korzystania z podstawowych praw obywatela w urzędzie w oparciu o standardowe zasady komunikacji na linii petent- urzędnik,
- nabycie umiejętności właściwego pisanie i wypełniania wniosków, podań, a także poprawnego rozumienia pism urzędowych,
- rozumienie roli tajemnicy korespondencji,
- występowanie z wnioskami w sprawach przyznawania różnych form pomocy podopiecznym Domu. Pomoc w wypełnianiu druków urzędowych. Ułatwienie kontaktu z instytucjami oraz ośrodkami wsparcia w sytuacjach kryzysowych (OPS, DPS, ZUS, PCPR i inne). Pomoc w dotarciu do wyżej wymienionych instytucji,
- współpraca pracownika socjalnego z środowiskiem rodzinnym i sąsiedzkim uczestników w zakresie kształtowania odpowiednich postaw wobec uczestnika.