

ZARZĄDZENIE NR. 24-230/19
PREZYDENTA MIASTA GLIWICE
z dnia 23 stycznia 2019

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach

Na podstawie art.18 ust. 1 ustawy o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2018r., poz. 994 z późn. zm.), § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r., Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.) oraz § 5 ust. 5 i 6 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach wprowadzonego uchwałą nr II/22/2014 z dnia 18 grudnia 2014 r. z późn. zm. w sprawie wyodrębnienia Środowiskowego Domu Samopomocy ze struktur Ośrodka Pomocy Społecznej w Gliwicach i utworzenia nowej jednostki organizacyjnej m. Gliwice wraz z nadaniem jej statutu.

zarządza się, co następuje:

- § 1. Zatwierdzić Plan Pracy na rok 2019 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach uzgodniony z Wojewodą Śląskim, stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.
- § 2. Wykonanie zarządzenia oraz okresowy przegląd, aktualizację i wydanie tekstu jednolitego powierzyć Dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach.
- § 3. Nadzór nad wykonaniem zarządzenia sprawują osobiście.
- § 4. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.
- § 5. Zarządzenie podlega publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej.

Zastępca Prezydenta Miasta
Krystian Tomala

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Gliwicach
Magdalena Odrobina

RADCA PRAWNY
Tomasz Młynarczyk

Naczelnik Wydziału
Zdrowia i Spraw Społecznych
Agnieszka Paszta

inspektor
Aneta Uffrowska
18.01.2019r.

Zatwierdź do zarządzenia
RG PH -

**PLAN DZIAŁALNOŚCI ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W GLIWICACH ROK 2019**

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

Trening kulinarny jest prowadzony w kuchni Środowiskowego Domu Samopomocy pod kierunkiem terapeuty. Cotygodniowo wyznaczana jest inna osoba spośród uczestników do pełnienia funkcji koordynatora. W skład koordynowania wchodzi:

- zaplanowanie potrawy, rozpisanie zakupów (jakie produkty i ich ilość), zrobienie zakupów, pobranie faktury, zaplanowanie pracy w kuchni, wydawanie poleceń, wykonanie potrawy wraz z innymi uczestnikami, pozostawienie kuchni w czystości.

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

Planowane zajęcia na 2019 r.:

1. Zupy Rosyjskie: solanka, szczy i kasza, okroszka, pielmieni w bulionie
2. Drugie dania: tłusty czeburek, pirożki, rosyjski hotdog, cujwan
3. Desery: rosyjskie serniczki, czekoladowe desery, rosyjski sernik skubany
4. Dania świąteczne: tradycyjna zupa, deser przyprószony śniegiem, zapiekanka narodowa, placki kopytkowe z kapustą, sernik laciaty, czerwona soczewica z papryką

Nauka przygotowywania potraw -zup, drugiego dania, dań jednogarnkowych, kanapek. Nauka przygotowania ciepłych i zimnych napoi, nauka higieny pracy podczas przygotowania posiłków, nauka kulturalnego zachowania się przy stole, nauka prawidłowego posługiwania się sztucami, nauka odpowiedniej dekoracji stołu i potraw, nauka serwowania potraw nabywanie umiejętności związanych z przygotowaniem potraw na specjalne okazje- Boże Narodzenie, Wielkanoc-nauka gotowania dań podtrzymujących tradycje świąteczne. Nauka promująca zdrowy styl odżywiania-dobór diety do poszczególnych schorzeń (dieta dla osób zagrożonych nowotworem, antycholesterolewa, dla osób z podniesionym poziomem cukru we krwi). Edukacja związana z odpowiednim przetwarzaniem i przechowywaniem żywności. Nauka wydobycia z owoców i warzyw jak największej ilości witamin. Nauka przygotowywania ciast, ciasteczek, tortów, przygotowanie powidel, dżemów i kompotów. Treningi służą także nabywaniu i utrwalaniu znajomości savoir-vivre'u- obowiązki gospodarza, przywileje gości. Uczestnicy zajęć nabywają umiejętność samodzielnego obsługiwania drobnego sprzętu AGD. Trening Kulinarny odbywa się w pracowni kulinarnej, uczestnicy podzieleni są na małe grupy, tak, aby każdy miał okazję do aktywnego uczestnictwa w zajęciach. W ramach promowania zdrowego odżywiania, będziemy przypominać o prostych potrawach, których podstawą są kasze-jaglana gryczana, jęczmienna połączone z warzywami o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Z powodu powiększającej się liczby uczestników zagrożonych miażdżycą, cukrzycą, nadciśnieniem, zwracamy też uwagę na zmniejszenie ilości spożywanego cukru i soli w potrawach. Promujemy, zapoznajemy z ziołami i całym bogactwem naturalnych smaków. Ponadto w 2019 zgodnie z tematem roku „Podróże duże i małe”, zapoznamy uczestników ze specyfiką kuchni włoskiej i śródziemnomorskiej, z charakterystycznymi składnikami tej kuchni j. Będziemy wdrażać elementy kuchni włoskiej do jadłospisu. Sięgnijemy do literatury- książek kucharskich, gazet z przepisami, magazynów kulinarnych w celu poszukiwania inspiracji.

METODY

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

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW

Uczestnicy potrafią korzystać z przepisów kulinarnych, samodzielnie lub z pomocą terapeuty przygotowują posiłki -kanapki, zupy, dania jednogarnkowe, drugie dania - w zależności od indywidualnych możliwości poszczególnych osób. Potrafią dobierać odpowiednią dietę, układać jadłospis, wybierać odpowiednie produkty. Nie mają problemu z posługiwaniem się sztucami, potrafią zmywać, sprzątać po posiłkach, zadbać o czystość pomieszczeń w których posiłki były przygotowane. Są zaznajomieni ze sposobami przechowywania żywności. Pielęgnują tradycje świąteczne poprzez przygotowanie tradycyjnych potraw. Zgodnie z tematem roku – będą zaznajomieni z prostymi przepisami kuchni włoskiej i śródziemnomorskiej oraz rosyjskiej

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH*przeznaczony dla uczestników typu AB***SPOSÓB REALIZACJI**

Trening umiejętności społecznych dotyczy wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą czy grupą osób. Celem treningów jest uruchomienie procesu zmian i poprawa stanu psychofizycznego uczestnika. Zajęcia sprzyjają nabywaniu większej otwartości w relacjach z innymi, uczą wyrażać swoje zdanie, emocje, potrzeby.

Planowane treningi na 2019 r.:

1. Nauka zadawania pytań i udzielania odpowiedzi.
2. Sposób zachowania przy stole.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Inicjowanie rozmowy. 4. Prawienie sobie komplementów. 5. Używanie zwrotów grzecznościowych. 6. Co to znaczy że ktoś lubię? 7. Nauka rozpoznawania emocji. 8. Komunikujemy się ze sobą. 9. Pomagamy sobie nawzajem. 10. Co to znaczy być asertywnym? 11. Czym jest żaloba? 12. Czym jest kłamstwo? 13. Co nadaje sens memu życiu? 14. Co to jest uczciwość? 15. Czy słowa mogą ranić? 16. Jak dbać o własne bezpieczeństwo? 17. Czego nie wypada robić w towarzystwie? <p>Zapoznanie uczestników z pojęciem „stresu”. Nabycie umiejętności identyfikowania źródeł stresu i radzenia sobie z nim. Nauka rozpoznawania wskaźników stresu. Ćwiczenie technik relaksacyjnych i innych sposobów kontroli stresu. Zdobycie umiejętności kierowania własnym rozwojem. Ugruntowanie poczucia własnej wartości, poprzez uświadomienie sobie swoich mocnych stron. Usprawnianie pamięci oraz funkcji poznawczych.: ćwiczenia wspólne, które, również integrują grupę. Nauka zawierania znajomości z innymi osobami. Nauka podstawowych umiejętności prowadzenia rozmowy: rozpoczynania, podtrzymywania, kończenia.; rozpoznawanie sygnałów werbalnych i niewerbalnych, rozpoznawanie sygnałów niewerbalnych zachęcających do kontaktu. Nauka umiejętności rozpoczynania rozmowy i podtrzymywania, wybranie odpowiedniego miejsca na rozmowę, znajdowanie odpowiednich rozmówców, promowanie adekwatnych tematów. Sposoby na podtrzymanie rozmowy; zapoznanie z symptomami aktywnego słuchania i rozpoznawanie ich. Nauka kończenia rozmowy. Nabycie umiejętności dojrzałej, asertywnej komunikacji. Nauka rozwiązywania problemów w trudnych sytuacjach międzyludzkich: przypomnienie metody 6 kroków, przypomnienie równania $problem = cel + przeszkoda$. Przedstawienie uczestnikom dwóch pierwszych etapów metody rozwiązywania problemów; opisywanie problemu i szukanie możliwych rozwiązań. Zapoznanie się z terminologią dotyczącą słowa asertywność; jego pochodzenia, zapoznanie uczestników z siedmioma warunkami asertywności. Ćwiczenie zwrotów asertywnych i przypomnienie zwrotów antyasertywnych. Zapoznanie się ze sposobami rozwijania inteligencji emocjonalnej. Charakterystyka głównych przejawów inteligencji emocjonalnej.</p>
METODY	Metody dostosowane do przyjętej tematyki zajęć zgodnej z planem pracy. Instrukcja, demonstracja, utrwalanie czynności. Wdrażana metoda praktycznego działania. Wykłady, scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, nauka poprzez doświadczenie sytuacji.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi nawiązać i podtrzymać rozmowę, samodzielnie podejmować decyzję, aktywnie słucha, „zarządzać” własnymi emocjami, być asertywny, jest bardziej odporny na stres, odpowiednio reaguje na krytykę i pochwałę, przestrzega norm i zasad funkcjonowania w grupie. Uczestnik wie w jaki sposób szukać pracy.
TRENING BUDŻETOWY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Nauka planowania zakupów względem posiadanych środków, miesięcznego budżetu z uwzględnieniem zakupu żywności, opłacenia rachunków. Nabycie umiejętności sporządzania listy zakupów, wartościowania potrzeb, zapisywania swoich wydatków, dzielenia sumy na każdy dzień, tygodnie. Planowanie zakupów na weekend.. Nauka sposobów jak nie ulegać chwytom reklamowym. Nauka korzystania z bankomatu. Nabycie umiejętności oszczędzania środków finansowych, uzyskania informacji na temat posiadania konta w banku; bezpiecznego przechowywania pieniędzy. Nabycie umiejętności samodzielnego realizowania opłat. Uświadomienie możliwości kradzieży, sposoby zabezpieczenia przed zagrożeniem, szczególnie w miejscach zaludnionych
METODY	Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Dzięki treningowi uczestnicy samodzielnie robią zakupy, planują miesięczne wydatki, potrafią ustrzec się przed kradzieżą, mają możliwość założenia konta w banku. Umieją też samodzielnie uzyskiwać faktury w sklepie.
TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Trening wolnego czasu prowadzony w SDS obejmuje m.in. wspólne czytanie czasopisma „Dla nas” - czasopismo Środowisk działających na rzecz Chorujących Psychiczenie oraz czasopisma „Rodziny”-dla rodzin osób chorujących psychiczenie, wyszukiwanie przepisów kulinarnych zgodnie z tematyką roku „Podróże duże i małe” -kuchni włoskiej, zapoznanie się z geografią i historią poszczególnych regionów Włoch, wspólne słuchanie muzyki włoskich wykonawców, wspólne oglądanie na dvd filmów włoskich, przeglądanie magazynów podróżniczych typu „Voyage”, „Nasz kraj”, „Podróże” ze szczególnym uwzględnieniem artykułów o tematyce włoskiej. W ramach zajęć również zachęcimy uczestników do wyjścia na spacer do pobliskiego lasu, na boisko sportowe.

128

	<p>a także do wspólnego wykonywania prostych prac ogrodowych - podlewanie roślin, grabienie liści.</p> <p>Gry towarzyskie, w tym gry planszowe, puzzle. Słuchanie ulubionej muzyki, konkursy karaoke, śpiew, taniec, słuchanie audycji radiowych. Udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjazdy do kina, muzeum, pizzerii itp. Czytanie książek i słuchanie audiobook'ów. Rozwijanie zainteresowań, w tym opieka nad roślinami doniczkowymi, akwarystyka, szydełkowanie, robienie na drutach, malowanie, fotografia, oglądanie telewizji. Organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych.</p>
METODY	<p>Metody dostosowane do tematyki zgodnie z planem pracy na 2019 r. Wspólne ćwiczenie form spędzania wolnego czasu, instrukcja, demonstracja, wdrażanie metodą praktycznego działania. Zachęcanie do wspólnych działań mających na celu podniesienie poziomu satysfakcji, poziomu zadowolenia i sprawstwa.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Stymulowanie rozwoju intelektualnego i osobowego. Uczestnicy czerpią satysfakcję ze sposobu spędzania wolnego czasu, są kreatywni w poszukiwaniu własnych zainteresowań i pasji. Zajęcia rozbudzają potrzeby, zachęcają również do aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu.</p> <p>Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką, muzyką. Potrafią wyrażać uczucia i emocje, identyfikować się z postacią odgrywaną, opanowują na pamięć swoje role. Przygotowują wspólnie z terapeutą ciekawe rozwiązania dekoracyjne, nie mają barier przed publicznym występowaniem. Relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzje dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie. Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma.</p>
TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Trening obejmuje szereg tematów m.in. trening umiejętności doboru odpowiednich kosmetyków do pór roku i stosowania ich zgodnie z przeznaczeniem, umiejętność doboru odpowiednich środków do prania ręcznego i w pralkach automatycznych, zapoznanie się z instrukcją obsługi pralki automatycznej, konserwacja i prawidłowe posługiwanie się sprzętem RTV i AGD dostępnym na terenie ośrodka.</p>
METODY	<p>Metoda praktycznego działania, dostosowana do tematyki zgodnie z przyjętym planem pracy. Demonstracja, instrukcja, wielokrotne powtarzanie pożądanej czynności w celu osiągnięcia jak najlepszego efektu końcowego.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Stymulowanie działań uczestników w celu osiągnięcia jak największej samodzielności w kwestii umiejętności praktycznych najczęściej wykorzystywanych w życiu codziennym. Uczestnicy sami potrafią samodzielnie obsługiwać drobne sprzęty agd typu mikser, blender, gofrownica, toster. Posiadają również umiejętność obsługi pralki, orientują się jakie środki czystości stosować do poszczególnych powierzchni, potrafią ze zrozumieniem czytać etykiety umieszczone na artykułach chemicznych i artykułach spożywczych. Segregują w odpowiedni sposób odpady i potrafią w odpowiedni sposób zadbać o czystość. Potrafią dobrać kosmetyki odpowiednio do pory roku, potrafią obsługiwać wypaźarkę i czajnik bezprzewodowy zgodnie z zasadami bhp. Podejmują próby naprawy odzieży np. poprzez przyszycie guzika, zacerowanie dziury. Podpisują się na liście obecności we właściwym miejscu. Potrafią odczytać godziny na zegarze. Dbają o rośliny, pamiętają o podlewaniu. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i na posesji, zimą odśnieżać chodniki. Poprzez udział w treningach uczestnicy odczuwają potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu.</p>
TRENING FARMAKOLOGICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Sposoby radzenia sobie z chorobą. Nabycie wiedzy na temat wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby – kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych oraz rozwijanie umiejętności opisywania występujących objawów w kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wskazanie na wagę znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry. Edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego leczenia. Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat schizofrenii. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Nauka opisywania swoich objawów i reakcji na leki. Nabycie umiejętności uzgadniania zasad przyjmowania leków z lekarzem. Edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków. Nauka o konieczności czytania ulotek dołączonych do leków – ćwiczenie czytania i interpretowania podanych informacji. Nabycie informacji na temat zasad prawidłowego przyjmowania leków, oceniania reakcji własnego organizmu na leki. Wiedza na temat płynów jakimi wolno popijać leki. Uświadamianie ważności posiłku w sytuacji zażywania leków. Poznanie metod przechowywania leków. Nabycie informacji dotyczących interakcji leków z innymi lekami lub preparatami, skutków ubocznych ich działań w połączeniu z alkoholem i środkami chemicznymi. Nauka o tym jak działają leki neuroleptyczne. Rozpoznanie objawów ubocznych nabywanie umiejętności radzenia sobie z nimi. Nabycie informacji o tym, do kogo można zwrócić się o pomoc, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny i najbliższych.</p>

109

METODY	Pogadanki, rozmowy, demonstracje instruktora.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.
TRENING HIGIENICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Nauka w zakresie higieny i pielęgnacji jamy ustnej, dbania o włosy, pielęgnacji dłoni i paznokci, pielęgnacji stóp, odpowiedniego mycia rąk i poszczególnych części ciała. Nauka posługiwania się środkami higieny osobistej. Edukacja na temat chorób skórnych. Nauka dbania o higienę intymną. Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny. Kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku.
METODY	Trening praktyczny. Praca ciągła. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Pogadanki indywidualne i grupowe.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią dbać o higienę całego ciała, korzystać z przyborów toaletowych, kosmetyków, myją ręce po skorzystaniu z toalety pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.
AKADEMIA PIĘKNOŚCI <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia realizowane będą w sali treningowej i łazienkach. Zajęcia te. w dalszym ciągu. mają na celu podkreślić kobiecość uczestniczek, sprawić by poczuły się atrakcyjne i akceptowały swoją kobiecość. Realizowane tematy: - dbanie o dłonie i paznokcie: zapoznanie z przyborami do pielęgnacji paznokci i nauka prawidłowego ich zastosowania, zachęcanie do używania kremów do rąk i peelingów, nauka malowania paznokci, doboru koloru lakieru w zależności od okazji. Korzystanie z lampy UV, wykonywanie manicure/pedicure przy pomocy specjalistycznego zestawu. - dbanie o stopy: nauka przycinania paznokci, nauka dbania o szorstkie pięty np. poprzez stosowanie pumeksu - dbanie o skórę całego ciała i depilacja: zachęcanie do stosowania balsamów, oliwek, peelingów, nauka depilacji i masażu ujędrniającego - dbanie o włosy: zachęcanie do stosowania odżywek i maseczek do włosów, nauka prawidłowego suszenia, szczotkowania i układania włosów, dobór odpowiedniego szamponu - dbanie o twarz: zachęcanie do używania żeli do mycia twarzy, maseczek i peelingów, nauka doboru kremu do typu cery - makijaż: zapoznanie z kosmetykami i niezbędnymi akcesoriami do wykonania makijażu, nauka robienia makijażu adekwatnego do okazji i typu urody - dobór odpowiedniej odzieży i butów do wieku, okazji i warunków atmosferycznych
METODY	Trening praktyczny, praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, pogadanki indywidualne i grupowe
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią zadbać o schludny wygląd, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne. Uczestniczki samodzielnie lub z pomocą czyszczą, przycinają i malują paznokcie. Oczyszczają i przygotowują cerę pod makijaż, malują się samodzielnie lub przy asyście terapeutki. Potrafią wykonać depilację owłosienia twarzy (zarost, brwi) i pozostałych części ciała. Mają wiedzę praktyczną i teoretyczną dotyczącą prawidłowej pielęgnacji włosów, skóry ciała (np. szorstkie pięty). Z pomocą terapeuty korzystają ze specjalistycznego sprzętu: lampa uv, zestaw do manicure/pedicure.
GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	1. Spacer godzinny 2. Zajęcia na basenie 3. Ćwiczenia oddechowe 4. Ćwiczenia równoważne 5. Gry i zabawy z użyciem piłek 6. Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych 7. Ćwiczenia czynno-bierne 8. Ćwiczenia z użyciem urządzenia PUR 9. Ćwiczenia na cykloergonometrach i na wioślارzu 10. Tory przeszkód 11. Ćwiczenia Tai -Chi Podstawowe techniki masażu klasycznego
METODY	Użycie kijów do nordic-walking, spacer w różnych warunkach atmosferycznych, różne techniki pływania, gry i zabawy w wodzie, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki – utrzymywanie na pewnej wysokości, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia na linach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych torach, gra w kosza, w piłkę nożną, gra w dwa ognie, ćwiczenia koordynacyjne, wzmacniające, tworzenie skomplikowanych torów przeszkód, utrudnianie zdolności przez zaangażowanie kończyn górnych, różne ćwiczenia z wykorzystaniem ciężarów zewnętrznych, i wykorzystywanie ciężaru własnego ciała.

WJ

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie zdolności psycho-motorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, poprawa technik pływackich, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa manualnej sprawności rąk, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych.
ZAJĘCIA REWALIDACYJNE <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia rewalidacyjne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> - usprawnianie techniki pisania, czytania, - rozwijanie umiejętności matematycznych, - ćwiczenie koncentracji uwagi, - ćwiczenie pamięci wzrokowej, - usprawnianie percepcji słuchowej, - doskonalenie i rozwijanie koordynacji wzrokowo-słuchowo-ruchowej.
METODY	Instruktaż słowny. Praca ciągła. Pogadanki indywidualne. Praca z tekstem. Praktyczna: rozwiązywanie zadań z karty pracy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią czytać ze zrozumieniem, pisać ze słuchu, dodawać i odejmować w zakresie od 0 – 100. Wyszukać podobieństwa i różnice w obrazkach. Odnajdywać identyczne kształty i znaki graficzne. Tworzyć wyrazy z odszukanych liter.
RELAKSACJA <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego. Uczenie się relaksacji rozluźnienie określonych grup mięśni, spowalnianie oddechu, oddychania przy pomocy przepony. Treningi relaksacyjne jako forma terapii (autoterapii) stosowanej służące wyciszeniu, uspokojeniu, redukowaniu stresu, leku, bólu, poprawiające nastrój.
METODY	Ćwiczenia oddechowe. Wizualizacja. Trening autogenny Shulza. Relaksacja Jacobsona. Tematyczne ćwiczenia wyobraźni. Muzyka relaksacyjna zwiększająca poczucie bezpieczeństwa.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Wyciszenie, zmniejszenie napięcia mięśniowo-emocjonalnego. Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego. Rozwój wyobraźni i procesów myślenia. Wzrost poczucia bezpieczeństwa. Wzmocnienie zaufania do siebie. Lepsza praca układu trawiennego i wegetatywnego. Obniżenie ciśnienia i poprawa pracy serca. Redukcja stresu.
PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb-diagnostyczne badania psychologiczne, rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz zawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych radzenie sobie z trudnymi sytuacjami
METODY	Spotkania, rozmowy indywidualne Społeczność „psychozabawy. Prelekcje z lekarzem psychiatrą, zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego, poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów praca nad wglądem „lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby

ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> -ozdabianie prac użytkowych technika decoupage „motywy francuskie”, -przedstawienie za pomocą środków plastycznych „Podróże male i duże” - największe atrakcje Francji, bajeczne zamki nad Loarą zabytki Francji. -wykonanie ozdób z haftem – alfabet francuski. -ozdabianie metalowych puszek techniką decoupage. -wykonanie masek karnawałowych z różnych materiałów, -malowanie „ogród francuski.. dowolną techniką, -wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami, -przygotowanie ozdób wielkanocnych, -wykonanie wianków ozdabianych darami natury -szycie breloczków z różnych materiałów, -wykonanie obrazków techniką malowania barwnikami roślinnymi, -robienie ozdób z kanwy – ozdabianie prac haftem krzyżkowym. -przygotowanie dekoracji świątecznych, -wykonanie lampioników, -dekorowanie pomieszczeń, stołów wykonanymi pracami świątecznymi, ubieranie choinki.
METODY	Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	-rozwijanie zainteresowań i zdolności plastycznych, -zapoznanie z nowymi technikami.

18

	<ul style="list-style-type: none"> -rozbudzanie ekspresji twórczej, -rozwijanie sprawności manualnej. -wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych, -integracja w grupie.
ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU	
<i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Praca nad projektem. Wstępny szkic – zanotowanie pomysłu. Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów. 3. Kolorystyczny dobór szkła, obrysowanie elementów szablonu na szkło, numeracja. 4. Cięcie szkła. 5. Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem. 6. Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Ewentualne korekty na szlifierce. 7. Staranne odfuszczenie szkieł. Oklejanie folią miedzianą. Wygladzenie folii agatowym gładzikiem. 8. Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną. 9. Ewentualne pokrycie szwu cynowego patyną. 10. Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu. 11. Wykonanie zawieszki. <p>Praca z uczestnikami niezdolnymi do samodzielnej realizacji zadania w pełnym zakresie. Uczestnicy wykonują tylko niektóre etapy zadania. Przykładowo szkicują projekt nie rozrysowując go w formie szablonu. Samodzielnie wybierają szkła. Oszlifowane już szkło oklejają folią miedzianą. Zlutowane szkło pokrywają patyną. Myją, czyszczą, polerują gotowy witraż. Założenie jest takie, by każdy, na miarę swoich możliwości, maksymalnie uczestniczył przy powstawaniu witraża, by miał świadomość swojego udziału i zadowolenie ze wspólnej pracy i końcowego efektu.</p> <p>Wprowadzenie do zajęć tematu podróże małe i duże - Włochy.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Projektowanie witraży inspirowanych pejzażem Włoch - charakterystyczne elementy i kolory... 2. Sławne włoskie budowle przeniesione na szklany obraz. 4. Witraże inspirowane sztuka włoska.
METODY	<ol style="list-style-type: none"> 1. Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy prędzej przelamują opory przed nową, trudną z pozoru techniką. Omawianie warsztatu witrażownika, poznawanie pracowni – używanych urządzeń (np. szlifierki, lutownicy), narzędzi (np. noży do szkła, nożyc do szablonów), materiałów, kolejnych stanowisk (cięcie szkła, szlifowanie, lutowanie), rozmowa o zasadach pracy i bezpieczeństwa. 2. Część praktyczna. Praca indywidualna. Każdy uczestnik pracuje nad własnym witrażem swoim tempem. Pracuje tak długo, jak długo jest w stanie zachować skupienie i koncentrację na wykonywanych czynnościach. 3. Nie każdy uczestnik jest w stanie samodzielnie wykonać własny witraż od projektu do gotowego przedmiotu. Dlatego udział w zajęciach niektórych uczestników ogranicza się do wykonywania prostszych i bezpieczniejszych czynności. Np. oklejania wyszlifowanych szkieł taśmą miedzianą, wycinania kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkiełek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu ostatniego- gotowego produktu- przez kogoś innego.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Usprawnienie. Nabycie większej umiejętności wykonywania precyzyjnych czynności manualnych. Podniesienie umiejętności koncentracji. Skupienie uwagi na wykonywaniu jednego, wieloetapowego zadania. Nabranie pewności siebie i wiary w swoje możliwości – podniesienie samooceny. Pozbycie się lęków przed trudnym zadaniem – właściwa, a nie zaniżona ocena własnych ograniczeń i możliwości.</p>
ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II	
<i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rysunek z natury. Szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu. 2. Czerni i biel- pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni. Zawężenie środków wyrazu ułatwi wprowadzenie pojęcia rytmu w plastyce. 3. Kolo – forma magiczna. Mandala. Rozmowa o kole. Znaczenie tej formy w przyrodzie, znaczenie symboliczne – w mitach, baśniach, znaczenie potoczne i metaforyczne. Np. spirala, planeta, wiatrak, kręgi na wodzie, zegar, tęczęwka oka, atom, kolo fortuny... Pojęcie mandali – uruchamianie wrażliwości i emocji. Wykorzystanie plastycznych środków wyrazu jako języka uniwersalnego dla "wyrażenia siebie". Kolejny etap zajęć, to wspólna praca nad dużymi kolami- białym i czarnym. 4. Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszaną treści. 5. Sięgamy do historii malarstwa. Praca przebiegać będzie w kilku etapach. Uczestnicy zapoznają się z głównymi kierunkami w sztuce. Poznają twórców, ogólne założenia i

14

	<p>idee danego nurtu. Np. symbolizm, ekspresjonizm, kubizm, fowizm, koloryzm, op art, pop art, hiperrealizm... Kolejnym etapem będzie praca twórcza. Uczestnicy wykonają własną pracę plastyczną, opartą na założeniach danego kierunku.</p> <p>6. Collage. Łączenie różnych technik. Przekaz skrótem myślowym. Oszczędność środków wyrazu. Nauka przekazania maksymalnie dużej treści w sposób syntetyczny, skrótowy, metaforyczny. Świadomy wybór środków wyrazu. Tworzenie nowych wartości znaczeniowych, abstrakcyjne łączenie realnych form. Wprowadzenie pojęć: surrealist, piktogram, komunikacja wizualna.</p> <p>7. Zabawa w kalambury rysunkowe. Rywalizacja w 2 lub 3 zespołach. Uczestnicy muszą szybko i skutecznie zinterpretować rysunkiem wylosowane pojęcie. Wymaga to szybkiego myślenia, skojarzeń, odważnego, szybkiego rysowania na dużej płaszczyźnie tablicy, syntezy, uproszczenia.</p> <p>8. Wyjście w plener. Dwa możliwe warianty: rysunek ołówkiem – graficzne potraktowanie tematu, wąski zakres środków wyrazu – kreska i walor. Drugi wariant, to praca kolorem (pasty). Obie wersje tych zajęć uczą wnikliwego patrzenia, obserwacji, postrzegania otoczenia i rzeczy zwyczajnych inaczej. Pomagają rozwijać wrażliwość na piękno, często niedostrzegane w pozornie banalnym i nudnym otoczeniu. Jest to też świetne, czysto warsztatowe ćwiczenie oka. Nabywanie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania.</p> <p>9. Kolor = czernie = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerwerki, jesienny las, bukiet kwiatów... Technika wymusza działanie kreską, punktem, bez plamy i waloru. Pomaga w zrozumieniu technik graficznych. Każde myśleć całą płaszczyzną formatu, bez postrzegania przedmiotowego.</p> <p>10. Praca na dużym formacie. Zajęcia będą miały dwuetapowy przebieg. Praca zespołowa i indywidualna. W obu przypadkach uczestnicy dostaną do zagospodarowania bardzo duży format, np. 200 x 150 cm. Zostanie określony temat przy dowolności doboru techniki. Pierwsze zajęcia będą odbywały się w kilkusobowych zespołach. Kolejnym etap, to praca indywidualna. Każdy uczestnik będzie musiał samodzielnie zagospodarować, według własnego pomysłu, dużą płaszczyznę. Zadanie to wymaga zmiany sposobu myślenia, innego użycia narzędzia...</p> <p>Projekt Podróże male i duże - Włochy- kraj słońca i artystów Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poznajemy Włochy... kraj bogatej kultury i historii... od starożytności do dziś. 2. wieczne miasto Rzym - Coloseum. Kaplica Sykstyńska, rzymskie fontanny, Plac św. Piotra... 3. Toskania... kraina bieli i błękitu. 4. Wielcy artyści : Leonardo da Vinci, Michała Aniol, Modigliani, Fellini, Rafael... 5. Renesans na południe od Alp... Włochy jako kolebka Renesansu i sztuki nowożytnej. Giotto, Piero della Francesca... 6. Florencja - miasto kultury, artystów, muzeów. 7. Wenecja. Miasto na wodzie... La Grande Canale, Pałac Dożów 8. Południe Włoch - kraina winnic, oliwek i słońca. 9. Watykan. Państwo - miasto. 10. Sławne włoskie muzea i galerie - wirtualna wycieczka,... Galeria Uffizi, Galeria Borghese, Muzea Watykańskie... 11. Włoska literatura. Umberto Eco. Petrarka, Dante, Italo Calvino... 12. Collodie "Pinokio" 13. Film włoski - Coppola, Fellini, Antonioni... 14. Włosi w świecie designu - moda, sztuka użytkowa - włoski styl w projektowaniu. 15. Leonardo da Vinci - gigant intelektu. 16. Michał Anioł - potęga wrażliwości. 17. Arcimboldo - abstrakcyjny realizm. 18. Modigliani - siła delikatności.
<p>METODY</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praca indywidualna. 2. Praca zespołowa <ol style="list-style-type: none"> a) male zespoły dwu lub trzyosobowe b) duże zespoły, np. 5 osób c) praca całą grupą nad jednym projektem 3. Zróżnicowane techniki: rysunek- ołówki, węgiel, sepia, kredki, pastel suchy i tłusty, malarstwo- tempera, akwarela, olej, grafika- monotypia, drzeworyt, collage z wykorzystaniem różnych tworzyw i materiałów (tkaniny, tapety, folie, piasek...) wyklejanie, wydrapywanie, tworzenie brył przestrzennych- drut, papier, gips, klej, tkaniny, farba, absolutna dowolność techniczna- indywidualny dobór adekwatnych dla siebie technik i środków wyrazu. łączenie technik. 4. Poprzedzenie części praktycznej zajęć teoretycznym omówieniem zadania- przybliżenie tematu, wyjaśnienie pojęć, techniczne omówienie metod pracy i problemów, które mogą się pojawić (dotyczy to szczególnie trudniejszych technik, np. drzeworytu, malarstwa olejnego, konstruowania form przestrzennych). 5. Praca w plenerze. 6. praca teoretyczna. oglądanie albumów, zdjęć w internecie, czytanie fragmentów książek, oglądanie filmów, rozmowa...

13

OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Możliwość pełnego i swobodnego wyrażenia środkami malarskimi i graficznymi. Pełniejsze zrozumienie procesu i metod pracy. Likwidowanie (w miarę możliwości) barier warsztatowych, przeszkadzających i hamujących pełną realizację pomysłu. Uwrażliwienie i podniesienie świadomości plastycznej. Uświadomienie i zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań. Konsekwencją tych ogólnych założeń jest jak najlepsze wykorzystanie i rozwinięcie indywidualnych możliwości podopiecznych, umożliwienie im rozwoju w kierunku dla nich najlepszym, zgodnym z poziomem intelektualnym, temperamentem, wrażliwością, stopniem zainteresowania zagadnieniami plastycznymi, naturalnymi skłonnościami do określonych technik, konwencji, tematów. Pomoc w uświadomieniu własnej odrębności. Co z kolei daje możliwość pełniejszego relaksu, odprężenia, rozluźnienia emocji i stresów. Próba wyrażenia znanych pojęć nowymi środkami, dzięki temu przypisanie im nowych treści daje nowe otwarcie na pozornie dobrze znane przestrzenie. Wzbogaca postrzeganie, stymuluje wyobraźnię.
CIEKAWE ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	1. Oglądamy albumy malarstwa, architektury... Rozmawiamy na temat reprodukcji. Każdy uczestnik wyraża swój stosunek do oglądanych reprodukcji, uzasadnia go. Następnie rozmawiamy o autorze, jego twórczości, założeniach jego sztuki. Skąd się wywodził, jaki nurt reprezentował, staramy się zrozumieć, dlaczego tworzył właśnie tak. 2. Zajęcia podobne do punktu 1., ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.
METODY	Oglądanie albumów, reprodukcji. Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki, dotyczącej sztuki włoskiej. Praca z przeglądarką internetową. Oglądanie materiałów filmowych na odtwarzaczu DVD. Praca w grupie. Rozmowa – dzielenie się refleksjami, opiniami...
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podstawowym celem zajęć są poznanie i rozwój. Uczestnicy obcuja z często zupełnie nowymi dla nich rejonami sztuk wizualnych. Rozwijają swoją wrażliwość na piękno, uczą się patrzeć i postrzegać nieco inaczej i głębiej niż dotychczas. Uwrażliwienie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej
ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. Zajęcia arteterapeutyczne realizowane są poprzez: Rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu z gliny następującymi technikami: waleczków, odciskania, wyciskania oraz techniką z płata. Wykonanie prac inspirowanych dziedzictwem kulturowym Hiszpanii takich jak: azulejo to mozaika w formie charakterystycznych płytek. Wykonanie azulejo starymi technikami zdobienia ceramiki: esgrafitado, aeroguafado, esponjadorza. płaskorzeźb przedstawiających hiszpańskie budowle charakterystyczne dla Hiszpanii (np. Sagrada Familia w Barcelonie, twierdza Alchambra w Granadzie) Wykonaniu naczyń zrobionych majoliką charakterystycznej dla ceramiki całego Półwyspu Iberyjskiego. Zastosowanie motywów związanych z tradycją walki byków w Pampelunie, tańcem flamenco w Andaluzji itp. Zajęcia na kole garncarskim, toczenie form obrotowych Dekorowanie form poznanymi technikami motywami charakterystycznymi dla folkloru różnych regionów Hiszpanii Szkliwienie przez uczestników wykonanych i wypalonych wyrobów (biskwit) Małe formy rzeźbiarskie: postacie ludzi i zwierząt Małe formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (fauną i florą) Wykonanie prezentów Walentynkowych Wykonanie ozdób świątecznych: świeczniki, zawieszki choinkowe, anioły, mikołaje, biżuteria itp. Uczestnicy wykonają z gliny poznanymi technikami ozdoby świąteczne inspirowane własną wyobraźnią.
METODY	Metody nauczania praktycznego, warsztaty, pokaz, ćwiczenia, pogadanka, instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Poprzez rzeźbienie oraz modelowanie w glinie spowodowanie rozluźnienia, usunięcie napięcia fizycznego, wzbudzenie pozytywnych emocji. Zapoznanie z podstawowymi technikami formowania z gliny oraz ich praktycznym wykorzystaniem. Przybliżenie podstawowych wiadomości związanych z technologią ceramiczną. Rozwijanie zainteresowań i wyobraźni oraz kształtowanie wrażliwości artystycznej.
ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO - FLORYSTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	W tym roku będą realizowane zajęcia i prace o tematyce Włoch. Zasady bezpieczeństwa na pracowni krawiecko-florystycznej

W

	<p>Włochy charakterystyka kraju Włoska moda i projektanci Nauka tworzenia wykrojów, flaga Włoch Walentynkowe kartki z włoskim napisem lub wierszykiem Poduszki serduszka „Ti amo”, włoski Colage Zajęcia różne (gry stolikowe, układanie puzzli malowanie, oglądanie katalogów i książek, segregowanie materiałów do pracy) Kompozycje jesienne Kuchenny fartuch Espresso Pogotowie krawiecki Przeróbki krawieckie dla uczestników ŚDS Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia Dekoracje sylwestrowe Maski weneckie i karnawałowe UWAGA!!! Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie ze względu na terminy imprez okolicznościowych Ośrodka. Poza realizowanym tematem danego dnia, będą się odbywać równocześnie zajęcia różne z uczestnikami, którzy nie mogą wykonywać czynności związanych z szyciem, pracą z nożyczkami i innymi ostrymi narzędziami.</p>
METODY	<p>Metody nauczania praktycznego; pogadanka, praca z książką zurnalem, rozwijanie umiejętności, ćwiczenia, pokaz, praca grupowa, praca indywidualna, instruktaż</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenie umiejętności współpracy • nauka posługiwania się przyborami linijką radelkiem cyrklem • kształtowanie poczucia sprawstwa • poznawanie kultury i języka włoskiego • kształtowanie umiejętności stosowania zwrotów grzecznościowych • zwracanie uwagi na bezpieczeństwo i zasady bhp w pracowni i poza nią • rozwijanie i kształtowania zainteresowań z zakresu szycia ręcznego • ćwiczenie umiejętności szycia ścięciem fastrygowym, za igłą, ścięciem okrętowym i krzyżkowym • rozwijanie i ćwiczenie w nawijaniu nici na maszynę • rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu florystyki • kształtowanie poczucia estetyki i dokładności • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzenia i posługiwania się miarą krawiecką • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności układania wykrojów na materiale • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania nici do materiału • rozwijanie i ćwiczenie krojenia materiału według wykroju • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zaznaczania fastrygą długości dołu 9np. spódnicy, spodni, stroju), wszycia i długości rękawów • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zdejmowania miary klientowi, kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania podczas przymiarki • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania wszystkich narzędzi i przyborów w pracowni oraz nazywania ich np. maszyna żelazko, deska do prasowania, nożyce, igły, szpilki, nici, radelko, miara, fastryga, igielnik itp. • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania materiałów: tkaniny, dzianiny, włóknin • ćwiczenie pojęć: mile, ciepłe, szorstkie, śliskie, gładkie, • kształtowanie umiejętności dopasowywania elementów dekoracyjnych pod względem stylu i kolorystyki • rozwijanie i ćwiczenie w nawlekaniu nici do igły • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przewijania nici z malej szpulki na dużą • rozwijanie i segregowania materiałów do zajęć, nauka pojęć male, średnie, duże • rozwijanie i ćwiczenie układania i plecenia wianków • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych elementów dekoracyjnych • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności posługiwania się klejem na gorąco • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozprasowywania, zaprasowywania szwów i prasowania ubrań • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wpinania podszewki do materiału za pomocą szpilek • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wszywania podszewki do materiału • rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przyszywania guzików do materiału
ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Zajęcia opierają się na potraktowaniu teatru jako medium dla kreatywnego działania w jego wszechstronnym ujęciu. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w oparciu o zajęcia świadomości ciała (elementy pantomimy, choreografii); pracę z tekstem</p>

19

	(wymyślonym, jak również literackim, proponowanym)- analiza, interpretacja, relacje, podział na role; plastykę – przyczynek do myślenia o scenografii, rekwizycie, kostiumie. Praca roczna sprzyja gruntownemu przygotowaniu (również w warstwie kontekstowej) przygotowującej prezentację teatralną, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu Podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej.
METODY	Praca indywidualna, praca w grupie, warsztaty. W oparciu o wszelkie inspiracje teatralne, które katalizują działania kreatywne, skłaniają do refleksji, pomagają budować interakcje i relacje społeczne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podopieczni ośmielają się do bardziej twórczych, osobistych wypowiedzi, uczą się współpracy w grupie, uczą się „siebie nawzajem”, ośmieleni do zajmowania stanowiska w podejmowanych w szerokim, uniwersalnym kontekście tematów artystycznych, otwierają się na stawianie pytań i stawiane pytania; w konsekwencji dostają również sposobność do prezentacji szerszej publiczności swojej pracy- oferując swoją wypowiedź artystyczną doświadczają komunikatu zwrotnego: „wasza propozycja jest twórcza, ciekawa, piękna”.
ZAJĘCIA W PRACOWNI RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Terapia zajęciowa w pracowni rękodzieła artystycznego wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności, jak również nabywanie nowych celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo istniejących trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez: - filcowanie: doskonalenie technik filcowania na mokro i sucho, tworzenie z wełny czesankowej toreb, skrzatów, poszewek na poduszki, etui, aniołów, oraz ozdób bożonarodzeniowych i wielkanocnych; wykorzystanie wełny czesankowej do zdobnictwa – wzory i materiały szkockie, celtyckie. - szycie ozdób wielkanocnych z gotowego filcu
METODY	Metody nauczania praktycznego, pokaz, instruktaż, ćwiczenie
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie techniki filcowania na mokro i sucho - Rozwijanie indywidualnych zdolności twórczych - Rozwijanie twórczego myślenia - Uwrażliwianie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy - Rozwijanie zainteresowań uczestników - Aktywizowanie do działania - Kształtowanie poczucia sprawstwa - Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania - Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości słuchowej, dotykowej, wzrokowej - Rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej w obrębie kończyn górnych - Zwiększanie zakresu manipulacji w obrębie kończyn górnych - Zwiększanie zakresu ruchomości w stawach kończyn górnych - Wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych - Wdrażanie do przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy siedzącej przy stole - Normalizacja w zakresie dostosowania odpowiedniego nacisku kończyn górnych do podłoża - Wdrażanie do dbania o porządek w czasie i po zakończonych zajęciach przy swoim stanowisku pracy - Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpiecznej pracy w pracowni - Podtrzymywanie samodzielności w czynnościach samoobsługowych - Kształtowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych - Uwrażliwianie na zwracanie uwagi na potrzeby innych - Kształtowanie poczucia przynależności do grupy - Kształtowanie umiejętności współpracy z grupą - Podnoszenie poziomu kultury osobistej w zakresie komunikacji interpersonalnej
ZAJĘCIA W PRACOWNI KOMPUTEROWEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Obsługa myszki, obsługa klawiatury, obsługa stacji roboczej i ekranu (włączanie, wyłączanie), obsługa wyszukiwarek internetowych, przeglądanie witryn internetowych, obsługa poczty i wysyłanie e-maili, obsługa programów graficznych, obsługa gier, wyszukiwanie tematów związanych z Japonią
METODY	Nauka poszczególnych podzespołów komputera i jak działają, ćwiczenia praktyczne podczas zajęć, pisanie do siebie maili przez uczestników, wyszukiwanie ciekawych tematów, obsługa gier, przeglądanie witryn internetowych
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią samodzielnie włączyć komputer, włączyć internet, wyszukać informacji związanych z Japonią, wyszukać i znaleźć portal, wejść na swoją pocztę i napisać list do innych uczestników zmieniając kolor pisma, wielkość, format, załączyć

	plik do wysyłanej wiadomości, potrafi znaleźć portal z grami i wybrać swoją ulubioną grę, następnie grać w nią i przejść parę poziomów trudności, potrafi włączyć program graficzny i narysować obrazek zmieniając parametry - grubość pędzla, kolor, kształt, potrafi włączyć film i go obejrzeć - zmienić parametry jak głośność dźwięku, jakość obrazu.
ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Prace związane z kulturą Wielkiej Brytanii. Transfer grafiki na drewno. Dekoracje ze szpatulek. Walentynki. Ozdoby wielkanocne. Prace z korków do butelek. Pojemniki, skrzyneczki dekoracyjne. Domki z drewna, dekoracje. Dekoracje z krążków brzoźowych Jesienne inspiracje – świeczniki. Ozdoby Bożonarodzeniowe.
METODY	Grupowa, indywidualna w grupie, pokaz, instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> - nauka posługiwania się narzędziami (pila ręczna, packa szlifierska, wiertarka) - poznanie pojęć wkręt, kolek. - zwracanie uwagi na ostrożność podczas pracy z narzędziami - wzmacnianie koordynacji wzrokowo ruchowej - rozwijanie zainteresowań - podnoszenie precyzji ruchów - kształtowanie relacji interpersonalnej - rozwijanie sprawności manualnej - rozwijanie i zainteresowań - wzmacnianie poczucia własnej wartości - poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia - zrozumienie istoty samodzielności oraz odpowiedzialności za zlecone zadanie - poznanie terminów prąd, napięcie, oprawka, zamek. - kształtowanie poczucia sprawstwa - zrozumienie niebezpieczeństwa związanego z prądem elektrycznym, zachowanie szczególnej ostrożności podczas pracy - uwrażliwienie na pomoc słabszym od siebie - kształtowanie poczucia sprawstwa - kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań - stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego-fizycznego-psychicznego - motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności - budowa więzi emocjonalnej - wzmacnianie motoryki małej - poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia - motywowanie zadań o różnym stopniu trudności - wzmacnianie motoryki małej - wzmocnienie precyzji ruchów - kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego - wzbudzenie poczucia własnej wartości, podwyższenie samooceny - poszerzanie zainteresowań - doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej
ZAJĘCIA ANIMACJI <i>przeznaczony dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Praca dotycząca przede wszystkim świadomości ciała oraz wspólne budowanie etiud teatralnych dotyczących podróży. Praca indywidualna, praca w grupie, świadomość ciała, budowanie relacji, zajęcia choreograficzne. Przybliżenie kontekstu dla planowanej w kolejnych miesiącach pracy teatralnej na kanwie: „Podróże małe i duże” Prace inscenizacyjne nad przygotowywanym spektaklem dotyczącym podróży.
METODY	teatroterapia, choreoterapia
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> rozwijanie zainteresowań -kształtowanie pozytywnych relacji w grupie -niwelowanie napięć emocjonalnych -rozwijanie sfery motorycznej -stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego-fizycznego-psychicznego -motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności -budowa więzi emocjonalnej -kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań -wyzwalanie emocji. -otwarcie i uwrażliwienie na innych ludzi. -rozwijanie twórczego działania. -rozwijanie umiejętności pokonywania swoich słabości, -rozwijanie wyobraźni. -rozwijanie koncentracji -rozwijanie uczuć i intuicji -dotarcie i rozwijanie sfery poznawczej

8

ZAJĘCIA MUZYCZNE*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	<p>Tematyczne zajęcia instrumentalne wyrażające emocje, ćwiczenia rytmizacji, gry w tempo, nauka gry na instrumentach, nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów, poznanie terminów rytm, takt, metrum, odtwarzanie poszczególnych partii piosenek, nauka poszczególnych technik gry na instrumencie, praca nad zespołem i w zespole, tworzenie zespołu muzycznego, występy okolicznościowe, kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć pozytywnych i negatywnych, pokonywanie tremy, oswajanie z szeroką publicznością, kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, gry na instrumentach, zajęcia rytmiczne, kształtowanie sluchu</p> <p>Planowane zajęcia na 2019 r.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka piosenek tradycyjnych i okolicznościowych (związanych z porą roku, świętami itp.) 2. Poznawanie nowych instrumentów. 3. Ćwiczenia oddechowe. 4. Muzyka relaksacyjna. 5. Muzyka poważna. 6. Uwrażliwianie: reagowanie różnymi rodzajami ruchu na różne melodie z nagrań: wesola, skoczna, marszowa, rytmiczna, ciężkie, grube dźwięki, cicha, zwiewna, spokojna, nastrojowa
METODY	<p>Muzykoterapia bierna – muzyka aktywizująca, relaksacyjna, kontemplacyjna Muzykoterapia czynna – muzykowanie pacjentów – (instrumenty, gitara), nauka śpiewania nowych piosenek, śpiewanie utworów znanych i lubianych, popularnych ludowych czy biesiadnych, kreatywność, metoda treningowa.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnik zna instrumenty, kwalifikuje je do odpowiednich grup, potrafi z nich korzystać: zna teksty piosenek i linię melodyczną piosenek; prawidłowo wystukuje rytm, rozpoznaje tempo utworu, głośność.</p>
GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Spotkania dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca w galerii „Sklepik z Marzeniami”. Spotkania dla rodzin osób z obniżoną normą intelektualną odbywają się co trzy miesiące w placówce ŚDS Grupa wsparcia ma charakter otwarty, mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka – jak i osoby, których bliscy nie podjęli leczenia lub są uczestnikami innych ośrodków. Spotkania prowadzone są przez lekarza psychiatrę i psychologa dla grupy A oraz przez pedagoga i pracownika socjalnego dla grupy B. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjalni- rzecznik praw pacjenta, doświadczony pracownik socjalny, ekspert przez doświadczenie (EX-IN). Grupa daje możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających trudności w związku z chorobą psychiczną bliskiej osoby lub obniżoną normą intelektualną. Pozwala na podzielenie się trudnościami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami zaburzeń psychicznych. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim, realizowanym na gruncie rodzinnym. Wymiana informacji wspiera osoby, daje potrzebną wiedzę o etapach leczenia, pozwala przewidzieć ewentualne trudności.</p>
METODY	<p>Spotkania grupowe, rozmowy i konsultacje indywidualne.</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z chorobą psychiczną lub upośledzeniem umysłowym, współdziałanie w kwestii realizacji wspólnego planu terapeutycznego (dotyczy osób uczęszczających do ośrodka). Destygmatyzacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne oraz osób z obniżoną normą intelektualną. Część edukacyjna ma na celu także przybliżenie informacji o możliwościach szukania pomocy i zróżnicowanych formach leczenia. Pomoc w podjęciu leczenia osobom, które dotąd z tego nie skorzystały. Nawiązanie relacji pomiędzy członkami grupy wsparcia, wzajemna wymiana w różnych sytuacjach życiowych.</p>
PRACA SOCJALNA <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Indywidualne spotkania z podopiecznym lub opiekunem prawnym, rozeznanie sytuacji socjalno-bytowej, reakcja na problem zgłaszany przez uczestnika lub jego opiekuna prawnego. Kontakt z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi</p>
METODY	<p>Metoda indywidualnego przypadku. Metoda pokazu. Instruktaż słowny. Scenki sytuacyjne</p>
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Uczestnicy potrafią jasno określić potrzebę rozmowy z prac socjalnym „tu i teraz” nie odkłada swojego problemu na później. Posiada przeświadczenie, że każdy problem urzędowy jest do rozwiązania gdy zgłoszę go natychmiast. Wie, że żadna sprawa nie jest bez znaczenia. Uczestnicy potrafią samodzielnie wypisać podstawowe dokumenty jak zaadresowanie koperty, nadanie listu poleconego. Zwraca uwagę na pisma urzędowe, bankowe nie wyrzuca ich bez konsultacji z prac socjalnym. Potrafi samodzielnie dopilnować terminu wizyty lekarskiej. Uczestnicy mają terminowo zrealizowane - wizyty na komisji d.s. orzekania o niepełnosprawności, podejmują działania w sprawie zmiany orzeczenia o stopniu niepełnosprawności gdy sytuacja tego wymaga.</p>

zabezpieczenie indywidualnego uczestnika poprzez umieszczenie w razie konieczności w szpitalu, zolu, domu pomocy społecznej. Posiadanie zaplecza kontaktów z urzędami oraz innymi instytucjami pomocowymi dzięki którym sprawnie można będzie udzielić wsparcia uczestnikowi, zbudowanie otwartości w uczestnikach na skorzystanie z innych form pomocy jak usługi opiekuńcze specjalistyczne, pomocy Caritas.

PSYCHOZBAWA

przeznaczony dla uczestników typu A

SPOSÓB REALIZACJI	Uczestnicy poprzez różne formy aktywności zabawowej miło spędzają czas, integrują się, rozwijają myślenie twórcze, usprawniają komunikację budują poczucie bezpieczeństwa w grupie, uwalniają i doskonałą komunikację niewerbalną. W trakcie zajęć aranżowane są ćwiczenia służące rozwojowi społecznemu, rozwojowi osobistemu, ćwiczenia na koncentrację. Różnorodność propozycji ma na celu pobudzenie kreatywności uczestników, wzajemnie poznanie się w bezpiecznych warunkach. Sięgamy do filmoterapii, zastanawiamy się jak odpowiednio zarządzać sobą, i na czym polega sztuka odpoczynku. Rozmawiamy o „odpuszczaniu” i słodkim leniuchowaniu jako sposobie przetrwania upalnych dni. Zachęcamy do poważniejszych tematów – poruszamy temat zmian w sobie – „jak zjeść stonia po kawałeczku”, doceniamy potęgę samoakceptacji. W formie prac indywidualnych i zbiorowych wypowiadamy się na temat: „nie chwytań w obraz”, „historia której nigdy nie opowiem”, „linia mojego życia”, „chwytanie nieuchwytnego”
METODY	Psychorysunek, pantomima, ćwiczenia, gry i zabawy zorganizowane tematycznie, kołaże indywidualne i grupowe, dyskusja, omawianie zagadnień w kręgu, wspólne wyjścia na wystawy, wernisaże.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podniesienie dobrego samopoczucia zademonstrowanie swoich „mocnych stron”, wzmocnienie dobrych relacji w grupie, wspólne spędzanie czasu, wyrobienie nawyku korzystania z dóbr kultury dostępnych w ofercie dla mieszkańców miasta, rozbudzenie kreatywności uczestników.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Elblągu
Magdalena Ombrońska

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII "SKLEPIK Z MARZENIAMI" NA ROK 2019

1.	Codziennie funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego wtorku, środy i piątku)	<p>Ekspozycja ciekawych wyrobów rękodzielniczych powstałych na zajęciach terapeutycznych w ośrodku. Wykonanych przez uczestników ŚDS</p> <p>Dbłość o ciekawy wystrój, aranżację wnętrza podkreślającą klimat i specyfikę naszej galerii.</p> <p>Przygotowanie aranżacji okazjonalnych, np. Karnawał, Walentynki., Dzień kobiet, Wielkanoc., Halloween, Mikołajki, Święta</p> <p>Prezentowanie nowych, ciekawych prac malarskich wykonanych przez uczestników ŚDS (między wystawami czasowymi).</p> <p>Wystawy czasowe -prezentacja prac twórców profesjonalnych, amatorów, pasjonatów</p>
2.	Organizacja wystaw	Nawiązywanie kontaktów z twórcami niepełnosprawnymi, amatorami, profesjonalistami
3.	konsultacje psychologiczne (w każdy czwartek)	<p>Dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne: ich rodzin (ożerta otwarta)w ramach poprawy sytuacji w obszarze zdrowia psychicznego, wsparcia osób chorujących psychicznie , ich rodzin. promowania ŚDS</p> <p>Spotkania z ekspertem przez doświadczenie</p>
4.	Grupa wsparcia (co drugi wtorek)	Dla rodzin osób zaburzonych psychicznie

DYREKTOR
 Stowarzyszenia Dojrz Samespomocy
 w Glinicach
Magdalena Odrobina

KALENDARZ IMPREZ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, INTEGRACYJNYCH W 2019 ROKU

1	STYCZEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zabawy karnawałowe ➤ Impreza urodzinowa uczestników ➤ Wyjście na wystawę do Willi Caro
2	LUTY	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zabawa Walentynkowa ➤ Impreza urodzinowa uczestników
3	MARZEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dzień Kobiet ➤ Impreza urodzinowa uczestników
4	KWIECIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Święta Wielkanocne ➤ Impreza urodzinowa uczestników ➤ Turniej piłki nożnej
5	MAJ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spotkanie ➤ Wycieczka do Inwaldu ➤ Impreza urodzinowa uczestników
6	CZERWIEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wyjścia do ogrodu botanicznego ➤ Pikniki integracyjne ➤ Impreza urodzinowa uczestników ➤ Wycieczka
7	LIPIEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wyjścia na Kąpielisko Leśne ➤ Impreza urodzinowa uczestników
8	SIERPIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wyjścia na Kąpielisko Leśne ➤ Impreza urodzinowa uczestników
9	WRZESIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dzień chłopaka ➤ Impreza urodzinowa uczestników ➤ Wycieczka
10	PAŹDZIERNIK	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Impreza urodzinowa uczestników ➤ Wyjście do kina, teatru
11	LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Andrzejkki ➤ Impreza urodzinowa uczestników ➤ Impreza o charakterze integracyjno – kulturalnym prezentująca całoroczną pracę uczestników ŚDS
12	GRUDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych ➤ Mikołajki, Wigilia ➤ Impreza urodzinowa uczestników

W 2019 roku wszelkie formy działalności prowadzonej w ŚDS realizowane będą pod hasłem: „Podróże małe i duże”.

Zastępca Prezydenta Miasta

Krzysztof Tomala

DYREKTOR
Środowiskowego Działu Pomocy
w Edukacji
Magdalena Odrobina