

Plan pracy
Środowiskowego Domu Samopomocy
ARKA Września na 2025 r.

Styczeń Tematyka miesiąca: Folklor śląski			
Pracownie:			
Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none">1. Tradycyjna kuchnia śląska- potrawy noworoczne (makówka, karp po śląsku).2. Śląski obiad niedzielny- rolada, kluski, modra kapusta.3. Bezpieczne użytkowanie kuchenki gazowej i elektrycznej.4. Zasady przechowywania produktów spożywczych.5. Przygotowywanie dań z ziemniaków (puree, placki, frytki).6. Jak efektywnie sprzątać kuchnię – techniki i środki	<ol style="list-style-type: none">1. Zasady BHP w obsłudze elektronarzędzi- przypomnienie ,działania praktyczne.2. Karmnik dla ptaków ,wykonanie konstrukcji karmnika przy użyciu wyrzynarki i wkrętarki.3. Nauka i szycie serwetki obszycie koronką zgodnie z tradycją śląską.4. Nauka i umiejętność wiercenia otworów za pomocą wiertarki.	<ol style="list-style-type: none">1. Zapoznanie Uczestników z regulaminem pracowni rękodzieła oraz obowiązującymi w niej zasadami BHP.2. Przeglądanie asortymentu sklepów internetowych – wybieranie form do świec oraz olejków zapachowych.3. Poznanie podstawowych zasad tworzenia świec parafinowych: recycling, krojenie resztek świec, segregowanie wg koloru, przygotowanie parafiny i stearyny - odmierzanie	<ol style="list-style-type: none">1. Przypomnienie zasad przy włączaniu i wyłączeniu sprzętu, nazw poszczególnych urządzeń oraz obsługiwanie programów.2. Dzień Babci i Dziadka- wykonywanie kartek , szukanie w internecie życzeń ,zdjęć, wierszy kopiowanie do programu Word, formatowanie drukowanie3. Program Media Player – tworzenie listy z piosenkami , odtwarzanie muzyki.

<p>czystości.</p> <p>7. Podstawy dekorowania stołów na specjalne okazje.</p>		<p>odpowiednich proporcji, nauka bezpiecznej obsługi topielnika, napełnianie naczyń topielnika, używanie barwników oraz olejków zapachowych, mocowanie knotów - formy silikonowe oraz plastikowe, wyjmowanie gotowych świec z formy</p> <p>4. Kształtowanie umiejętności samodzielnego organizowania stanowiska pracy – doboru odpowiednich narzędzi i półproduktów. Zapamiętywanie sekwencji wykonywanych czynności podczas tworzenia świec</p> <p>5. Poznanie techniki kolażu - tworzenie tła poprzez nadawanie mu różnorodnych tekstur (masy plastyczne połączone np. z kaszą manną), „stemplowanie” roślinami, drewnem, itp., komponowanie motywów</p>	<p>4. Tworzenie breloczków z makramy.</p> <p>5. Poznajemy folklor Śląski – szukanie informacji o podziale regionu.</p> <p>6. Praca z drukarką – drukowanie informacji , zdjęć na temat regionalnych stroi folkloru śląskiego.</p>
--	--	---	---

		<p>wyciętych z starych gazet</p> <p>6. Tradycje noworoczne na Śląsku – oglądanie materiału archiwalnego.</p> <p>7. Wykonanie tematycznego kolażu.</p>	
Treningi:			
Budżetowy:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uświadamianie o konsekwencji zaciągania kredytów. ➤ Uświadamianie uczestników na temat wartości pieniądza. ➤ Planowanie budżetu- jak zarządzać wydatkami na nowy rok. 			
Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nabywanie oraz doskonalenie umiejętności kontaktów interpersonalnych, uczestnik udoskonala umiejętności nawiązywania relacji i kontaktów interpersonalnych. ➤ Integracja w środowisku lokalnym jak również w większym gronie, wyjścia i wyjazdy poza placówkę; uczestnik samodzielnie nawiązuje relację, rozmawia z całą społecznością ŚDS. 			
Trening umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tradycje śląskie w gospodarstwie domowym- jak przygotować i pielęgnować dom na święta. ➤ Podstawowe zasady higieny osobistej- jak dbać o czystość na co dzień. ➤ Planowanie codziennych obowiązków domowych- jak skutecznie organizować prace w domu. 			
Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Śląskie tradycje w czasie wolnym- odkrywanie regionalnych tańców i pieśni- nauka śląskich pieśni i tańców ludowych jako forma aktywności ruchowej i kulturowej. ➤ Biblioterapia- wspólne czytanie książek, magazynów, dyskusje na temat literatury. 			
Trening higieniczny:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mycie rąk i higiena dłoni- nauka i przypomnienie zasad prawidłowego mycia rąk. ➤ Higiena w okresie zimowym- dbanie o skórę w zimnych miesiącach, nawilżanie, ochrona przed mrozem. 			
Integracja:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bał karnawałowy, zaproszenie gości i wspólna zabawa. 			

- Integracja z seniorami.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia relaksacyjne.
- Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające.
- Ćwiczenia relaksacyjne, wyciszające (trening Jacobsona).

Zajęcia z psychologiem:

- Spotkania indywidualne.

Luty Tematyka miesiąca: Folklor śląski

Pracownie

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Śląskie wypieki: kołacz, babka piaskowa. 2. Potrawy z kapusty i ziemniaków- kroszkiety śląskie, kartoflanka. 3. Zasady krojenia i obierania warzyw- używanie noży kuchennych. 4. Planowanie posiłków- jak przygotować tygodniowy jadłospis. 5. Gotowanie potraw jednogarnkowych (np. gulasz, bigos). 6. Oszczędne gotowanie- jak wykorzystać resztki żywności. 7. Korzystanie z blendera i miksera- zasady i bezpieczeństwo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pudełka na drobiazgi - wycinanie elementów za pomocą wyrzynarki włosowej. Ozdabianie według własnych inwencji twórczych. 2. Serce z czerwonej bawełny- skrojenie według szablonu ,uszycie wypełnienie watoliną. 3. Oprawianie obrazów w ramy ,łączenie drewna przy użyciu kleju , gwoździ i wkrętów. 4. Drobne naprawy i renowacje na terenie ŚDS - wyzwianie poczucia satysfakcji z wykonanej pracy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznanie technologii produkcji świec sojowych- utrwalanie zasad bezpiecznej obsługi topielnika nauka obsługi wagi kuchennej (ważenie wosku sojowego) oraz wagi jubilerskiej (ważenie olejków zapachowych), nauka obsługi termometru elektronicznego i dokonywania pomiarów temperatury wosku, przygotowywanie stoików i knotów do zalania woskiem, zalewanie świec sojowych, naklejanie etykiet, kształtowanie dbałości o estetykę wykonania świecy – 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia z myszką optyczną - zapoznanie z techniką obsługi myszki, wykonywanie zadań za pomocą urządzenia. 2. Wykorzystanie programu Media Player do odtwarzania plików dźwiękowych, wideo oraz grafiki. Zmiana wizualizacji, stosowanie ulepszeń dźwięku i obrazu. 3. Dzień Świętej Barbary- szukanie ciekawostek na temat tego święta. 4. Legendy Śląskie- beboki, utopki , hekxa, zmora ,Skarbek. Drukowanie legend. 5. Przypomnienie podstawowych ściegów szydełkowych. Wyszukiwanie

		<p>czyszczenie stoiczków z pozostałości wosku.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tworzenie świec walentynkowych. 3. Tworzenie serc z rafii, ozdabianie ich gipsówką. 4. Malowanie w konturze – tworzenie obrazów 3D. 5. -„Zima” – malowanie na mleku z elementami aromaterapii. 6. Ceramika śląska – poznanie niepowtarzalnego wzornictwa stosowanego w sztuce użytkowej w tym regionie. Zajęcia plastyczne z gliną samoutwardzalną – lepienie oraz zdobienie miseczek. 	<p>filmików z instruktorem w sieci.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Wykonanie okrągłych podkładek pod kubek półstówekami.
--	--	--	--

Treningi:

Trening budżetowy:

- Jak rozróżniać potrzeby od zachcianek- wybieranie priorytetowych wydatków.
- Kształtowanie umiejętności orientowania się w cenach niezbędnych produktów.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Jak wyrażać własne opinie i potrzeby- asertywność w relacjach.
- Empatia- jak rozwijać zdolność rozumienia uczuć i potrzeb innych.

Trening umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Nauka i doskonalenie umiejętności poprawnego zachowywania się przy stole oraz jedzenia posiłku.
- Śląski porządek- tradycje i sposoby utrzymania porządku w domu.
- Pranie i prasowanie- jak skutecznie dbać o ubrania.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Śląskie opowieści ludowe- spotkania z literaturą i legendami śląskimi, wspólne czytanie i dyskusja o regionalnych opowieściach.
- Zimowe spacery po okolicy- aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu, poznawanie przyrody, jazda na sankach, lepienie bałwana.
- Zajęcia muzyczne- słuchanie i omawianie różnych gatunków muzycznych, tworzenie własnych playlist.

Trening higieniczny:

- Pielęgnacja skóry, twarzy i ust – nauka stosowania kremów ochronnych i balsamów do ust, szczególnie podczas mroźnych dni.
- Higiena nosa- techniki higieny nosa (np. podczas kataru), nauka stosowania soli fizjologicznej i trymera.

Integracja:

- Walentynki- organizacja oraz udział w imprezie.

Rehabilitacja:

- Rehabilitacja indywidualna prowadzona z jedną osobą.
- Terapia mięśniowo powięziowa w celu rozluźnienia napiętych mięśni i ścięgien.
- Rehabilitacja grupowa polegająca na wspólnej gimnastyce oraz zabawach.

Zajęcia z psychologiem:

- Rozmowy wspierające z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
- Co udało się osiągnąć- podsumowanie swojego pobytu w ŚDS Arka.

Marzec Tematyka miesiąca: Folklor śląski

Pracownie

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuchnia śląska na przednówku – dania z prostych składników (np. zupy, chleb). 2. Potrawy postne – tradycyjna ryba po śląsku, śledzie. 3. Pieczywo domowe- wypiekanie chleba i bułek. 4. Zasady mycia i dezynfekcji naczyń. 5. Przygotowywanie sałatek i 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonywanie upominków z okazji Dnia Kobiet- doskonalenie umiejętności obsługi wypalarki. 2. Pielęgnacja kwiatów doniczkowych-podlewanie, oczyszczanie liści z kurzu, nawożenie. 3. Sukienka dla Marzanny- doskonalenie techniki krojenia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonywanie świec o tematyce wielkanocnej. Doskonalenie umiejętności produkcji świec sojowych. 2. Nauka tworzenia wosków zapachowych do kominków. 3. Zakupy internetowe. Planowanie budżetu na zakupy wielkanocnych form 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia z projektorem - nauka podłączania urządzenia do komputera, wyświetlanie filmów o folklorze śląskim. 2. Zastosowanie techniki kompresji plików przy wykorzystaniu programów do tego służących np. WinRAR , WinZIP. 3. Praca w edytorze tekstu –

<p>surówek warzywnych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Korzystanie z piekarnika- pieczenie i obsługa urządzenia 7. Tradycyjne dania wielkanocne z Wielkopolski- biała kiełbasa, żurek. 8. Wielkopolskie wypieki- rogate świętomarcińskie. 9. Jak przygotować prosty deser – budynie, galaretki. 10. Zupy na bazie bulionu warzywnego- rosół, pomidorowa. 11. Podstawy gotowania ryżu, kaszy i makaronu. 12. Zasady używania i konserwacji zmywarki 	<p>i szycia maszynowego.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Trening posługiwania się narzędziami ręcznymi, elektronarzędziami, oraz przyrządami mierniczymi. 	<p>silikonowych do świec.</p> <p>Kształtowanie umiejętności dokonywania wyboru, podejmowania w grupie wspólnej decyzji, nauka kompromisu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Przygotowanie wiosennych wianków na drzwi. Wykonanie ozdobnych marchewek z wykorzystaniem kartonu i włóczki. 5. Wykonanie dekoracyjnych znaczników do roślin przy użyciu gliny samoutwardzalnej, drucików oraz stempli z alfabetem. 6. „Wiosna w lesie” – kolaż. 7. Spotkanie z folklorem- mozaika jako popularna na Śląsku technika rękodzielnicza. 8. Wykonanie wiosennej mozaiki metodą <i>zero waste</i>. 	<p>doskonalenie poprawnego pisania na klawiaturze, redagowania tekstu, rozmieszczania tekstu na stronie, kopiowania i wycinania tekstu, zmiany koloru, wielkości i rodzaju czcionek, ozdabiania tekstu elementami graficznymi, tworzenia numerowanej i wypunktowanej listy, tworzenia i formatowania tabel, wstawianie do dokumentacji symboli, drukowania dokumentów tekstowych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Szukanie filmiku instruktarszego na zrobienie kwadratu babuni . Próba zrobienia kwadratu. 5. Gwara śląska –szukanie nagrań z gwara śląską i przetłumaczenie jej.
---	--	--	--

Treningi:

Trening budżetowy:

- Zasady bezpieczeństwa, których należy przestrzegać, wypłacając gotówkę z bankomatu.
- Orientacja w bieżących cenach podstawowych produktów spożywczych , chemicznych i przemysłowych. Zajęcia praktyczne- zakupy w towarzystwie terapeuty oraz samodzielne robienie zakupów, uczestnik poznaje wartość poszczególnych kwot.

- Podstawy oszczędzania na energii i mediach w gospodarstwie domowym.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Praca nad emocjami- jak radzić sobie ze stresem i frustracją.
- Komunikacja niewerbalna- jak odczytać i wysyłać sygnały bez słów.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Wiosenne porządki w stylu śląskim- jak skutecznie posprzątać dom na nową porę roku.
- Samodzielne przygotowanie posiłków- planowanie prostych dań.
- Zarządzanie czasem- jak efektywnie organizować dzień.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Śląskie kino- oglądanie filmów o regionie- wspólne seanse filmowe dotyczące kultury oraz historii Śląska.
- Sztuka fotograficzna – nauka podstaw fotografii, robienie zdjęć w plenerze, wspólne omawianie prac.
- Karaoke- śpiewanie ulubionych piosenek, rozwijanie pewności siebie i talentów muzycznych .

Trening higieniczny:

- Prawidłowe czyszczenie i pielęgnacja zębów- techniki szczotkowania, używania nici dentystycznej i płynów do płukania jamy ustnej.
- Higiena oczu- jak dbać o oczy, techniki mycia rąk przed dotykaniem oczu, stosowanie kropli nawilżających.

Integracja:

- Dzień Kobiet i Mężczyzn- organizacja wspólnego posiłku.

Rehabilitacja:

- Gimnastyka grupowa na piłkach gimnastycznych ukierunkowana na wzmacnianie mięśni kręgosłupa, brzucha, ud, pośladków, obręczy barkowej, kończyn dolnych i górnych.
- Ćwiczenia bierne, dynamiczno-rozciągające, poprawiające siłę mięśni.
- Ćwiczenia wzmacniające dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, głównie obręczy barkowej, brzucha oraz grzbietu.

Zajęcia z psychologiem:

- Koordynacja wzrokowo-ruchowa- trening poprzez zabawę.
- Skuteczna komunikacja- na przykładach sytuacji dnia codziennego.

Kwiecień Tematyka miesiąca: Folklor wielkopolski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:

1. Wielkopolska babka

Pracownia techniczno-ogrodnicza:

1. Wykonanie wielkanocnego

Pracownia rękodzieła:

1. Poznanie technologii

Pracownia komputerowa:

1. Zajęcia z cyfrowym aparatem

<p>ziemniaczana- przygotowanie babki ziemniaczanej według wielkopolskiej receptury. Omówienie roli ziemniaków w kuchni tego rejonu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Wiosenne sałatki zdrowe i kolorowe- tworzenie sałatek z wiosennych warzyw takich jak, rzodkiewka, sałata, ogórki, zioła. Rozmowa o wartościach odżywczych. 3. Zdrowe smoothie i koktajle owocowe- nauka przygotowania zdrowych smoothie na bazie owoców i warzyw. Praktyczne ćwiczenia z obsługi blendera. 4. Przyprawy w kuchni- poznawanie smaków świata – warsztaty z przyprawiania potraw- uczestnicy nauczą się rozpoznawać różne przyprawy oraz stosować je w potrawach, aby wydobywać różne smaki. 5. Desery bez pieczenia- słodkości na zimno. Przygotowanie prostych deserów bez pieczenia. Takich jak: sernik na zimno, tiramisu czy kulki czekoladowe. Nauka dekorowania deserów. 	<p>baranka - wycinanie elementów ze sklejki, wygładzanie papierem ściernym, praca z wyrzynarką i wiertarką.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Praca w ogrodzie- usuwanie gałęzi, grabienie trawników, sprzątanie terenu po zimie. 3. Wielkanocny obrus z motywem i tradycją wielkopolski- doskonalenie umiejętności obsługi żelazka. 4. Nauka prawidłowego korzystania z piły ręcznej- docinanie desek. 	<p>tworzenia świec z wosku hybrydowego- używanie barwników oraz olejków zapachowych, mocowanie knotów - formy silikonowe oraz plastikowe, wyjmowanie gotowych świec z formy, czyszczenie formy.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Wykonanie ozdobnych tealightów w kształcie zajęczków. Praca z woskiem i gliną. 3. Tworzenie dekoracji wielkanocnych - ażurowe jajka. 4. Przygotowanie kolorowych palm wielkanocnych. Nauka tworzenia scrapbookingowych kwiatów. 5. Spotkania z folklorem – Wielkopolska: „Pochód z niedźwiedziem” - wyszukiwanie w internecie informacji na temat dawnej tradycji. Stworzenie (z wykorzystaniem słomy) kolaży zainspirowanych opowieścią. 6. Przygotowanie kraszanek przy użyciu naturalnych 	<p>fotograficznym - nauka robienia zdjęć z wykorzystaniem lampy błyskowej. Wykonywanie fotografii w terenie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Utrwalenie umiejętności podłączania aparatu fotograficznego do komputera za pomocą kabla USB. Przenoszenie danych z pamięci aparatu na dysk komputera wykorzystując metodę kopiowania danych. Zapisywanie skopiowanych zdjęć w nowym folderze. 3. Tworzenie kolaży zdjęć z tradycyjnymi strojami folkloru wielkopolskiego. Wprowadzanie zdjęć do programu Microsoft Word. 4. Robienie makramowych zajęczków na kółkach drewnianych. 5. Szukanie w sieci filmików na temat haftu krzyżykowego.
--	--	---	--

		barwników (liści młodej pokrzywy, łupin cebuli, buraków, itp.)	
--	--	--	--

Treningi:**Trening budżetowy:**

- Wielkanoc - jak oszczędnie przygotować święta.
- Nauka podstawowych pojęć ekonomicznych takich jak: pieniądź, wartość pieniądza, nominały (bilon, banknot.)
- Porównywanie cen i wybieranie tańszych opcji.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Wielkanocne tradycje- wspólne przygotowania i integracja społeczna.
- Zarządzanie czasem w relacjach- jak znaleźć czas na pielęgnowanie kontaktów.
- Budowanie pewności siebie w grupie- jak odnaleźć siebie w rozmowach z innymi.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Wielkanoc- przygotowania do świąt krok po kroku.
- Podstawy samodzielnego robienia zakupów- jak planować zakupy i oszczędzać.
- Zasady bezpieczeństwa w domu- jak unikać zagrożeń w codziennym życiu.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Wielkanocne tradycje- przygotowanie tradycyjnych ozdób świątecznych, jak pisanki i palmy.
- Gry planszowe i towarzyskie- szachy, karty.
- Zajęcia fitness- gimnastyka, joga, lub pilates w grupie, wspólne dbanie o kondycję fizyczną.

Trening higieniczny:

- Higiena włosów i skóry głowy- jak często myć włosy, odpowiedni dobór odpowiednich kosmetyków w zależności od typu włosów.
- Higiena po aktywności fizycznej- jak dbać o higienę po ćwiczeniach, prysznic i zmiana odzieży po wysiłku.

Integracja:

- Organizacja i wyjazd na wycieczkę.
- Wspólne śniadanie Wielkanocne.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia w UGULU- z oporem, w zestawie bloczkowym z obciążeniem.
- Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej- wyrabianie odruchu prawidłowej postawy, zapobieganie płaskostopiu, wzmacnianie osłabionych mięśni, likwidacja przykurczy mięśniowych.

- Nauka jazdy na wózku inwalidzkim z uwzględnieniem przeszkód.

Zajęcia z psychologiem:

- Rozmowy indywidualne z elementami psychoterapii i psychoedukacji.
- Zniekształcenia poznawcze i ich wpływ na emocje.

Maj Tematyka miesiąca: Folklor wielkopolski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznańskie pyry z gzikiem. 2. Zupa szczawiowa z jajkiem. 3. Przygotowanie potraw grillowanych- kiełbaski, warzywa. 4. Podstawy smażenia- jak smażyć bez tłuszczu i na głębokim oleju. 5. Obsługa i konserwacja lodówki oraz zamrażarki. 6. Jak przyrządzić szybkie dania z resztek. 7. Przetwory wiosenne- dżemy, konfitury, kompoty. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Flaga Polski -skrojenie z białoczerwonego kuponu tkaniny, obszycie brzegów, wykonanie tunelu. 2. Sowy - wycinanie wyrzynarką, ścieranie papierem ściernym , malowanie farbami. 3. Formowanie ,profilowanie i gładzenie powierzchni drewnianych przy użyciu pilników i papieru ściernego. 4. Wykonanie drewnianej doniczki ogrodowej na kwiaty wiosenne. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nauka ozdobnego pakowania świec, tagowania: cięcie szarego papieru wg określonego rozmiaru, owijanie świec, przyklejanie etykiety, stemplowanie tagów, mocowanie sznureczków do tagów. 2. Realizacja świec, imitujących desery (Dzień Matki). 3. Pozyskiwanie podczas spacerów materiału przyrodniczego. Poznawanie sposobów suszenia oraz przechowywania kwiatów, ziół. 4. Tulipany – wykonanie wiszących ozdób z tektury i 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poznanie prawidłowych technik korzystania z nagrywarki komputerowej. Nauka nagrywania płyt CD oraz DVD. 2. Utrwalenie umiejętności korzystania z programu graficznego PhotoScape– korzystanie z podstawowych jego możliwości oraz technik (kadrowanie zdjęć, tworzenie napisów na grafice, przyciemnianie obrazu, wstawianie ramek). 3. Wyszukiwanie ciekawostek na temat Powstania Wielkopolskiego. Robienie krótkiej prezentacji multimedialnej 4. Doskonalenie korzystania ze sprzętów peryferyjnych:

		<p>włóczki.</p> <p>5. -Wiosenne krajobrazy - rozwijanie kreatywności podczas wykonywania materiałowych obrazów.</p> <p>6. Spotkanie z folklorem – Wielkopolska: „Lech, Czech i Rus” – słuchanie legendy. Wspólne tworzenie komiksu z wykorzystaniem dostępnych grafik. Dorysowywanie brakujących elementów, praca nad całością kompozycji.</p> <p>7. Wykonanie godła Polski metodą malowania dziesięcioma.</p>	<p>obsługa drukarki, drukowanie dokumentów dwustronnie.</p> <p>5. Tworzenie łapaczy snów na obręczy metalowej ,łączenie techniki szydełkowania z makramą.</p>
--	--	--	---

Treningi:

Trening budżetowy:

- Planowanie dużych zakupów- jak oszczędzić na sprzęcie AGD, meblach i ubraniach.
- Trening teoretyczny: jak rozróżnić fałszywe pieniądze.
- Fundusz awaryjny- dlaczego warto mieć rezerwę finansową.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Gościnność- jak tworzyć atmosferę akceptacji i współpracy.
- Rozwijanie umiejętności pracy w zespole- jak efektywnie współdziałać z innymi.
- Trening umiejętności akceptowania swojej niepełnosprawności.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Organizacja rodzinnych uroczystości- jak przygotować budżet i plan na wydarzenie.

- Obsługa podstawowych sprzętów domowych: pralka, kuchenka, odkurzacz.
- Jak samodzielnie załatwiać sprawy urzędowe- podstawy funkcjonowania w urzędzie.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Wielkopolska muzyka ludowa- słuchanie i nauka tradycyjnych piosenek i melodii z regionu.
- Wspólne grillowanie na świeżym powietrzu- przygotowanie grilla, wspólne biesiadowanie na świeżym powietrzu.
- Gry terenowe- organizacja zabawy na świeżym powietrzu np. podchody, gry zespołowe.

Trening higieniczny:

- Higiena w okresie jesiennych alergii- dbanie o higienę nosa i oczu w czasie nasilonych pyłków, regularne pranie ubrań.
- Pielęgnacja paznokci- nauka obcinania i pielęgnacji paznokci u rąk i nóg, unikanie infekcji.

Integracja:

- Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.
- Wyjazd na wycieczkę.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem sprzętów sportowych: lekkie hantle, gumy oporowe.
- Gimnastyka poranna- ćwiczenia oddechowe.
- Zajęcia relaksacyjne w sali doświadczeń świata.

Zajęcia z psychologiem:

- Spotkania indywidualne.
- Refleks i spostrzegawczość- trening poprzez zabawę.
- Jak zapewnić sobie pozytywne interakcje z bliskimi.

Czerwiec temat miesiąca: Folklor wielkopolski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tradycyjne potrawy z białego sera- pierogi, knedle. 2. Gzik i inne dania na bazie nabiału. 3. Przygotowywanie orzeźwiających napojów i 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawki pod filiżanki- wyrzynanie ze sklejki kwadratowych podstawek ,wyglądzenie papierem ściernym, torba ba zakupy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie umiejętności samodzielnego tworzenia świec – z uwzględnieniem indywidualnych możliwości Uczestnika. 2. Tworzenie candle boxów. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zajęcia z programem edukacyjnym „Socrates”. Wykonywanie zadań mających na celu ćwiczenie pamięci oraz koncentracji. 2. Drukowanie przykładowego

<p>koktajli.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Jak zrobić naleśniki i placuszki z różnymi nadzieniami. 5. Przygotowywanie sałatek z sezonowych owoców. 6. Praca z sokowirówką i wyciskarką do owoców. 7. Oszczędne gotowanie latem-sałatki, dania na zimno 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Ćwiczenia z obsługą narzędzi ręcznych (młotek , śrubokręty, obcęgi)- wbijanie gwoździ, wkręcanie śrub-doskonalenie nabytych umiejętności warsztatowych. 3. Praca w ogrodzie - użyźnianie gleby, wysiewanie kwiatów, grabienie i podlewanie. 4. Etui na telefon-skrojenie z polaru zszycie boków, wykonanie tunelu, wciągnięcie tasiemki. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Zamówienie przez internet zestawu do lakowania. Poznanie techniki lakowania. Wdrażanie zasad bezpiecznego użytkowania pieczęci lakowej (ryzyko poparzenia i pożaru). 4. Burzowe niebo – tworzenie obrazu techniką mokre w mokrym. 5. Wykonanie obręczy z rafii w stylu boho. Nauka podstawowego splotu makramowego. 6. Dmuchawce – wykonanie ozdób na okno z wykorzystaniem materiału przyrodniczego. 7. Spotkanie z folklorem – Wielkopolska: Poznańska gwara – poznanie charakterystycznych słów i zwrotów, stworzenie ilustrowanego słownika gwary poznańskiej. 	<p>menu restauracji z tradycyjnymi potrawami z wielkopolski.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Dzień Ojca – drukowanie życzeń z Internetu, projektowanie i drukowanie kartek. 4. Dbanie o porządek na pulpicie i dyskach lokalnych, usuwanie niepotrzebnych plików, odzyskiwanie usuniętych plików, folderów, zdjęć z kosza. 5. Prezent dla taty – szydełkowe serce.
--	---	---	---

Treningi:

Trening budżetowy:

- Gry i zabawy z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych, poznanie różnych sposobów gospodarowania pieniędzmi (oszczędzanie), zapisywanie swoich wydatków, robienie listy zakupów. Pokonywanie trudności budżetowych, samodzielność, aktywizacja, kreatywne działania.
- Rola oszczędności- jak systematycznie odkładać małe kwoty.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Tradycje rodzinne- jak pielęgnowanie więzi w codziennym życiu.
- Sztuka komplementowania- jak pozytywnie komunikacja wpływa na relacje.
- Umiejętność stawiania granic- jak wyznaczać swoje granice w sposób asertywny.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Jak dbać o własne zdrowie- podstawy samoobserwacji i reagowania na problemy zdrowotne.
- Samodzielne planowanie codziennego harmonogramu zajęć,

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Warsztaty taneczne- polskie tańce ludowe z Wielkopolski- nauka poloneza i kujawiaka.
- Piknik w parku- organizacja pikniku, wspólne gry i zabawy na świeżym powietrzu.
- Zajęcia relaksacyjne- medytacja, ćwiczenia oddechowe, dbanie o zdrowie psychiczne.

Trening higieniczny:

- Higiena stóp- dbanie o stopy latem, mycie, suszenie, stosowanie odpowiedniego obuwia i kremów.
- Higiena przed opalaniem- przygotowanie skóry do ekspozycji na słońce, stosowanie kremów z filtrem, odpowiednia odzież.

Integracja:

- „Powitanie Lata”- sesja fotograficzna w plenerze.
- Dzień sportu- konkurencje sportowe.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia kondycyjne i usprawniające przy wykorzystaniu sprzętu znajdującego się w pracowni, wpływające na poprawę wydolności fizycznej organizmu.
- Doskonalenie chodu o kuli i balkoniku.
- Nauka jazdy wózkem inwalidzkim i pokonywania przeszkód.

Zajęcia z psychologiem:

- Pamięć- trening poprzez zabawę.
- Rozmowy indywidualne na temat bieżących problemów.

Lipiec Tematyka miesiąca: Folklor krakowski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:

1. Krakowskie obwarzanki i ich tradycja.

Pracownia techniczno-ogrodnicza:

1. Tulipany- wycinanie ze sklejki poszczególnych elementów,

Pracownia rękodzieła:

1. Tworzenia świec florystycznych. Nauka

Pracownia komputerowa:

1. Wyszukiwanie grafiki w sieci- zajęcia z

<ol style="list-style-type: none"> 2. Kuchnia Krakowska- maczanka krakowska. 3. Przygotowanie lekkich zup na lato- chłodnik, gazpacho. 4. Pieczone i grillowane warzywa- jak je przygotować. 5. Podstawy przygotowywania domowych lodów i sorbetów. 6. Owoce sezonowe – jak je przechowywać i przetwarzać. 7. Obsługa grilla elektrycznego – przepisy i zasady bezpieczeństwa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. wygładzenie nawiercenie otworów w celu połączenia kwiatka z łodygą, malowanie- podnoszenie umiejętności warsztatowych. 2. Kosmetyczka- skrojenie z bawełny, zeszyte, wszycie zamka. Doskonalenie techniki szycia maszynowego. 3. Podlewanie, pielęgnowanie ogrodu, utrzymywanie porządku na terenach zielonych. 4. Lakierowanie i barwienie powierzchni drewnianych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. posługiwania się opalarką, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. 2. Tworzenie ozdobnych osłonek na doniczki. 3. Tkactwo roślinami – poznanie techniki tworzenia ekologicznych gobelinów. 4. Malowanie akwarelami abstrakcyjnych obrazów. Rozwijanie kreatywności poprzez wykorzystanie nietypowych narzędzi – patyczki higieniczne, szczoteczki, gąbki, folia bąbelkowa, itp. 5. Morskie fale – poznanie techniki rysowania nitką. 6. Spotkanie z folklorem – Kraków: „Herb Krakowa” – wyklejanie w konturze kuleczkami z bibuły. „Legenda o Lajkoniku” – rozmowa na temat poznanej legendy. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Internetem .Doskonalenie techniki korzystania z funkcji wyszukiwarki zdjęć,animacji. 2. Praca w programie graficznym Paint –rysowanie i malowanie, modyfikowanie i przekształcanie rysunków, dołączanie napisów do rysunków, drukowanie rysunków. 3. Rozwijanie umiejętności intelektualnych oraz sprawnej pracy z myszką poprzez pracę w programie „Logopedyczne zabawy” oraz gry edukacyjne, zręcznościowe. 4. Nauka obsługi mapy google na telefonie . Sprawdzanie trasy od domu do placówki. 5. Szydełkowanie torby plażowej. 6. Wyszukiwanie informacji i legendy na temat Lajkonika i smoka Wawelskiego.
--	--	--	--

Treningi:

Trening budżetowy:

- Jak zarządzać nieprzewidzianymi wydatkami- budżetowanie na niespodziewane sytuacje.
- Zarządzanie finansami w czasie wyprzedaży- jak nie przekroczyć limitów.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Komunikacja w sytuacjach trudnych- jak rozmawiać o emocjach i problemach.

- Umiejętność udzielania i przyjmowania wsparcia- jak budować relacje oparte na wzajemnej pomocy.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Podstawy organizacji przestrzeni w domu- jak zachować porządek w małych pomieszczeniach.
- Jak mądrze robić zakupy na targowisku.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Krakowskie legendy- spotkania literackie, poznawanie opowieści i legend związanych z regionem.
- Rekreacja nad wodą- wyjazd nad jezioro, wspólne gry i zabawy, aktywności sportowe.

Trening higieniczny:

- Higiena na plaży i na basenie- zasady dbania o higienę podczas korzystania z publicznych kąpielisk, mycia ciała po pływaniu.
- Pielęgnacja skóry po opalaniu- stosowanie balsamów łagodzących po opalaniu, unikanie oparzeń słonecznych.

Integracja:

- Wyjazd nad jezioro- spacer, zabawy rekreacyjne na świeżym powietrzu.

Rehabilitacja:

- Poprawa motoryki małej i dużej.
- Zorganizowanie na terenie placówki zawodów w piłkę siatkową.
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, barków i rąk.

Zajęcia z psychologiem:

- Skuteczna komunikacja- na przykładach sytuacji dnia codziennego.
- Jak zapewnić sobie pozytywne interakcje z bliskimi.

Sierpień Tematyka miesiąca: Folklor krakowski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Krakowski sernik i inne słodkie przysmaki. 2. Potrawy z kaszy gryczanej – kaszotto, gołąbki z kaszą. 3. Przygotowanie dań z mięsa na 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koty- przerysowywanie wszystkich części kota na deskę, wyrzynanie, wyglądanie, malowanie- utrwalanie umiejętności 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doskonalenie umiejętności tworzenia świec sojowych, hybrydowych, florystycznych. 2. Nauka tworzenia tart do 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Korzystanie z niszczarki- zapoznanie z techniką umieszczania papieru w urządzeniu w celu jego zniszczenia.

<p>różne sposoby – duszenie, pieczenie, smażenie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Bezpieczne używanie kuchenki mikrofalowej. 5. Kuchnia zero waste- jak minimalizować marnowanie jedzenia. 6. Podstawy gotowania makaronów z sosami warzywnymi. 7. Organizacja przestrzeni w kuchni- zasady ergonomii 	<p>obsługi wyrzynarki.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Płócienna torba na zakupy- wykrojenie , zszycie, oraz odwzorowanie wzoru krakowskiego. 3. Odrysowywanie od szablonu i wycinanie na wyrzynarce drobnych elementów z drewna i sklejki. 4. Ażurowe obrazki, - odrysowanie z arkusza wzorów, ostrożne wycinanie przy pomocy nożyka, naklejanie ażurów na przygotowane wcześniej deseczki. 	<p>kominków zapachowych.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. „Wspomnienia z Zielonej Szkoły” - wykonie kolażu ze zdjęć z wyjazdu. Łączenie poznanych technik – wydzieranki, malowania akwarelami; mokre w mokrym, rysowania nitką, elementów quillingu oraz wykorzystywania różnorodnych tkanin, faktur, nietypowych narzędzi, itp. 4. Rysowanie wg wzoru – nauka odwzorowywania według wskazanej kolejności prostych motywów. 5. Podtrzymywanie umiejętności samodzielnego przygotowania do zajęć swojego stanowiska pracy, doboru właściwych narzędzi i półproduktów oraz nawyku sprzątnięcia po wykonaniu obowiązków. 6. Spotkanie z folklorem – Kraków: „Skąd się wzięła sól w Wieliczce? „ – legenda o św. Kindze. Malowanie akwarelą z solą 	<ol style="list-style-type: none"> 2. Zamawianie w sklepie internetowym materiałów do makramy i szydełkowania. 3. Rozwijanie postrzegania wzrokowo-słuchowego. Zajęcia z programem. 4. „Porusz Umysł”- wykorzystanie technik interaktywnych do rozwijania spostrzegawczości ,koncentracji ,pamięci oraz rozpoznawania dźwięków i obrazów. 5. Nauka właściwego posługiwania się sprzętem RTV: odbiornikiem radiowym ,telewizyjnym i dekoderm satelitarnym. 6. Wyszukiwanie w Internecie informacji na temat barwnych strojów krakowskich i koronki klockowej.
---	---	---	---

i cukrem.

Treningi:

Trening budżetowy:

- Racjonalne korzystanie z karty kredytowej- jak unikać długów.
- Zakupy online- jak bezpiecznie kupować w internecie i oszczędzać.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Konstruktwna krytyka- jak wyrażać opinie w sposób, który buduje, a nie rani.
- Tworzenie i utrzymywanie zdrowych relacji- kluczowe zasady dobrej komunikacji.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Jak samodzielnie przygotować ubrania na różne okazje- pranie, prasowanie, przechowywanie.
- Samodzielność w codziennych sprawach- jak organizować zakupy, wizyty lekarskie i inne obowiązki.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Tworzenie biżuterii ludowej- warsztaty robienia biżuterii regionalnej.
- Tworzenie albumów i kronik- zbieranie zdjęć i pamiątek, tworzenie wspólnych albumów.

Trening higieniczny:

- Częste mycie ciała w upalne dni- jak często myć się latem, stosowanie dezodorantów i antyperspirantów.

Integracja:

- Pieszy rajd rodzinny- organizacja wspólnego wyjścia z rodzicami lub opiekunami.
- Wyjazd na basen, zabawy wodne pod opieką ratowników.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia korekcyjne i równoważne.
- Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem przyborów rehabilitacyjnych tj. piłki, gumy, ciężarki, woreczki.
- Ćwiczenia na stabilizację stawów biodrowych i kolanowych przy wykorzystaniu piłek.

Zajęcia z psychologiem:

- Spotkania indywidualne.
- Spotkania grupowe

Wrzesień tematyka miesiąca: folklor krakowski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Krakowska kuchnia codzienna- pierogi, barszcz czerwony. 2. Potrawy z dyni i kabaczków krem dyniowy, placki. 3. Wypieki jesienne: ciastka korzenne, szarlotka. 4. Przetwory jesienne na zimę: kiszonki marynaty. 5. Podstawy gotowania grochu, fasoli i innych strączków. 6. Przygotowywanie pożywnych kanapek i dań śniadaniowych. 7. Obsługa miksera- różne funkcje i zastosowania. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Szycie rzeczy użytkowych- poszewki na poduszki, przygotowanie mustra z papieru, prawidłowe cięcie po śladzie, umiejętność szycie maszynowego. 2. Laleczki-przeniesienie motywu na sklejkę, wyrzynanie przy pomocy piły włosowej, wygładzenie, malowanie, ozdabianie sukienkami uszytymi z materiału. 3. Porządkowanie pomieszczeń gospodarczych- układanie narzędzi ogrodniczych segregowanie, czyszczenie, zamiatanie. 4. Nauka szycia podkładek na stół. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przegląd i konserwacja zgromadzonych narzędzi i półproduktów do tworzenia świec. 2. Zakupy w sklepie internetowym. Nauka planowania oraz gospodarowania pieniędzmi. Przypomnienie zasad bezpiecznych zakupów przez internet. 3. Poznanie technologii tworzenia świec żelowych. 4. Nauka obsługi laminarki. Tworzenia ozdób okiennych przy użyciu ususzonych wcześniej roślin. 5. Tworzenie jesiennych kompozycji przy użyciu gąbki florystycznej. 6. „Jesienna girlanda” – wykonanie ozdoby <i>zero waste</i> z materiału przyrodniczego. 7. Spotkanie z folklorem – Kraków: „Legenda o zaczarowanych gołębich” – 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Program Power Point – doskonalenie robienia prezentacji, zapisywanie gotowych prac na dysku i innych nośnikach pamięci. 2. Doskonalenie swobodnego poruszania się po Internecie – korzystanie z wyszukiwarek internetowych, np. google.pl, kont elektronicznych, wysyłania maili z załącznikami, korzystanie z komunikatorów internetowych. 3. Wyszukiwanie kroków i muzyki do krakowiaczka. 4. Poszukiwanie w Internecie filmów instruktażowych z podkładkami pod kubek z makramy. 5. Zaplatanie podkładek makramowych.

		tworzenie magnesów z gliny samoutwardzalnej. Doskonalenie umiejętności posługiwania się gliną oraz łączenia ze sobą mniejszych elementów.	
--	--	--	--

Treningi:**Trening budżetowy:**

- Jak planować budżet na sezon jesienno-zimowy- koszty ogrzewania, odzieży i jedzenia.
- Porównywanie ofert bankowych- oszczędności, lokaty, kredyty.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Rozwiązywanie problemów interpersonalnych- jak skutecznie komunikować trudności.
- Jak rozwijać zaufanie w relacjach- budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu :

- Przygotowania do jesieni- przetwory i porządki w domu na jesień.
- Podstawy oszczędzania w codziennym życiu- jak unikać marnowania żywności i energii.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Taniec towarzyski- nauka podstawowych kroków tanecznych jak walc, tango czy cha-cha.
- Legendarny Smok Wawelski- zajęcia literackie- czytanie i omawianie krakowskich legend.

Trening higieniczny

- Przypomnienie zasad dbania o higienę w miejscach publicznych, mycie rąk po powrocie do domu.
- Wymiana ręczników i pościeli- regularna zmiana ręczników i pościeli, dbanie o higienę osobistą i czystość w domu.

Integracja:

- Udział w obchodach Dnia Ziemiaka.
- Wyjście do instytucji kulturalnej: kino, teatr.

Rehabilitacja:

- Zajęcia relaksacyjne w ogrodzie- ćwiczenia rozluźniające ciało przy dźwiękach natury (śpiew ptaków, dźwięki wiatru i trawy) ćwiczenia oddechowe.
- Zajęcia na sali SI.
- Spacer z kijkami nordic walking.

Zajęcia z psychologiem:

- Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych.
- Edukacja na temat choroby w zależności od potrzeb badania psychologiczne, badania diagnostyczne

Październik Tematyka miesiąca: Folklor góralski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kwaśnica i inne tradycyjne góralskie zupy. 2. Oscypek w kuchni- potrawy z góralskim serem. 3. Przygotowywanie dań z kapusty kiszonej – bigos, kapuśniak. 4. Bezpieczne gotowanie- zasady pracy z gorącymi garnkami i urządzeniami. 5. Desery z jabłkami i gruszkami- tarty, ciasta, kompoty. 6. Obsługa szybkowaru i jego zastosowania. 7. Oszczędne przygotowywanie potraw na dużą ilość osób. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grabienie liści- sprzątanie terenu wokół ŚDS ,przygotowanie terenu do zimy. 2. Pojemnik na kredki - oklejanie tekturowego pudełka patykami. 3. Torebka z filcu z wzorem folkloru goralskiego- doskonalenie techniki szycia maszynowego. 4. Wieszaki na klucze - utrwalenie umiejętności obsługi wyrzynarki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Quilling” – poznanie techniki rękodzielniczej. Nauka bazowych kształtów – ciasne kółko, luźne kółko, otwarte kółko bądź spirala. Nabywanie umiejętności tworzenia quillingowych gwiazdek. 2. Tworzenie rustykalnych świec z elementami betonu. 3. Jesienne drzewa – poznanie techniki rysowania węglem. 4. „Szaruga” – elementy malowania intuicyjnego przy muzyce relaksacyjnej. 5. Tworzenie exploding boxów na Dzień Nauczyciela. 6. Wykonanie zakładki do książek techniką wydzieranki. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Obsługa laminarki – laminowanie dokumentów. 2. Zapoznanie się lub przypomnienie wiadomości związanych z obsługą skanera. 3. Kurs szybkiego pisania na klawiaturze . korzystanie z programu Mistrz Klawiatury . Próba opanowania podstawowych technik poprawnego bezwzrokowego pisania poprzez odpowiednie ułożenie dłoni na Klawiaturze. 4. Co to jest moskol ,kluska , kwaśnica drukowanie informacji na potrzeby pracowni kulinarnej. 5. Robienie organizatora ściennego z makramy. 6. Nauka czyszczenia sprzętu komputerowego za pomocą

		<p>7. Spotkanie z folklorem – Górale: „Tradycyjny strój góralski” – sklejanie rozsypanych fragmentów ilustracji. Dorysowywanie brakujących szczegółów.</p> <p>8. „Czerwone korale” – zajęcia z gliną samoutwardzalną.</p>	sprężonego powietrza.
--	--	---	-----------------------

Treningi:

Trening budżetowy:

- Jak przygotować się na większe zakupy sezonowe- np. odzież zimowa, obuwie.
- Osobiste cele finansowe- jak wyznaczyć i realizować długoterminowe plany oszczędnościowe.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Sztuka kompromisu- jak osiągać porozumienia bez rezygnacji z własnych potrzeb.
- Jak radzić sobie z krytyką- techniki budowania odporności na negatywne opinie.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Jak dbać o swoje zdrowie jesienią- podstawy dbania o odporność.
- Przygotowanie domu na zimę- porządki i konserwacja.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Nauka tańców góralskich- podstawy tańców góralskich, taki jak zbójnicki czy krzesany.
- Góralskie śpiewy i muzyka ludowa- wspólne śpiewanie tradycyjnych pieśni góralskich.
- Podróż wirtualna po Zakopanem i Tatrach- oglądanie filmów i dokumentów o regionie tatrzańskim góralskiej architektury i stylu życia.

Trening higieniczny:

- Higiena ciała w chłodniejsze dni- zasady odpowiedniej pielęgnacji skóry i mycia ciała jesienią, ochrona skóry przed wysuszeniem.
- Higiena intymna- zasady dbania o higienę miejsc intymnych, wybór odpowiednich kosmetyków i regularna pielęgnacja.

Integracja:

- Halloween- organizacja i udział, zaproszenie gości z zaprzyjaźnionych placówek.
- Wyjście na cmentarz- odwiedzić grobów zmarłych bliskich.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia na stepach – wzmacnianie na mięśni i kondycji ciała.
- Zajęcia na Sali SI.
- Ćwiczenia oddechowe, poprawiające wydolność i pracę płuc.

Zajęcia z psychologiem:

- Terapia grupowa dla osób z zaburzeniami nastroju (np. depresją).
- Grupowa profilaktyka zdrowia psychicznego

Listopad Tematyka miesiąca: Folklor góralski**Pracownie:****Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:**

1. Placki ziemniaczane po góralsku.
2. Bryjka, moskole i inne tradycyjne potrawy mączne.
3. Kuchnia jesienna- kremy z warzyw korzeniowych.
4. Wprowadzanie do zdrowego gotowania- ograniczanie tłuszczu i cukru.
5. Jak przygotować proste desery- kisiele, galaretki, musy.
6. Praca z urządzeniami do gotowania na parze.
7. Przechowywanie przetworów na zimę

Pracownia techniczno-ogrodnicza:

1. Godło Polski - Doskonalenie techniki obsługi wyrzynarki igłowej.
2. Drewniane gwiazdki- wycinanie za pomocą piły włosowej różne wielkości.
3. Kalendarz adwentowy- doskonalenie techniki krojenia i szycia.
4. Drewniane anioły- przygotowanie odpowiedniej grubości sklejkę doskonalenie umiejętności stolarskich.

Pracownia rękodzieła:

1. Poznanie właściwości wosku pszczelego. Tworzenie świec z węzy pszczelej.
2. Nauka tworzenia woskowijek (z wosku pszczelego) do przechowywania żywności- ekologicznej alternatywy do folii aluminiowej.
3. Tworzenie świec do wieńcy adwentowych oraz świec na Boże Narodzenie.
4. Wykonanie kalendarza adwentowego – określanie wyzwań i zadań na każdy dzień Adwentu.

Pracownia komputerowa:

1. Nauka zainstalowania programu antywirusowego na komputerze.
2. Wyszukiwanie w internecie książek w postaci e-book oraz audiobook. Czytanie krótkich fragmentów oraz słuchanie lektora czytającego wybrane rozdziały.
3. Nauka tworzenia nowych folderów.
4. Szukanie w Internecie ciekawych pomysłów na ozdoby bożonarodzeniowe.
5. Tworzenie krótkiej prezentacji dotyczącej folkloru góralskiego.

		<p>5. Malowanie masą papierową – motywy według inwencji Uczestników.</p> <p>6. Spotkanie z folklorem – Górale: „Hej górol ci jo górol” – praca plastyczna, inspirowana góralskimi strojami, legendami oraz muzyką.</p> <p>7. „Parzenica – ozdobny ornament hafciarski”. Rysowanie lustrzanego odbicia, malowanie.</p>	<p>6. Robienie sowy z makramy</p>
--	--	---	-----------------------------------

Treningi:

Trening budżetowy:

- Nauka rozplanowywania wydatków na prezenty świąteczne. Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.
- Jak unikać pułapek kredytowych- bezpieczne pożyczanie pieniędzy.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Podstawy samoobsługi w życiu codziennym- radzenie sobie z codziennymi obowiązkami bez pomocy innych.
- Jak samodzielnie poradzić sobie z prostymi usterkami w domu, np. wymiana żarówki, naprawa ciekącego kranu czy zatykanie się odpływu.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Zebrania społeczności uczestników, nauka demokracji i samorządności oraz współodpowiedzialności za funkcjonowanie ŚDS itp. Rozwój społeczny: wypełnianie ról społecznych, umiejętność nawiązywania kontaktów z nowymi osobami. Uczestnicy analizują własne cechy które sprzyjają osiągnięciu sukcesu, analizują własne zachowania.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Kultura i styl życia górali- spotkanie z gościem – organizacja spotkania z osobą związaną z góralską kulturą, rozmowy o tradycjach i obyczajach.
- Warsztaty filmowe- tworzenie krótkich filmów- nauka montażu i filmowania, tworzenie własnych produkcji.
- Zajęcia relaksacyjne- muzyka relaksacyjna i techniki wyciszania.

Trening higieniczny:

- Codzienna higiena osobista- dbanie o regularne prysznice lub kąpiele, stosowanie odpowiednich kosmetyków do mycia ciała.
- Czystość akcesoriów osobistych- czyszczenie szczotek do włosów, grzebieni, pilników do paznokci i innych przedmiotów.

Integracja:

- Organizacja i udział w zabawie Andrzejkowej – wspólne wróżby, poczęstunek oraz zabawa.
- Animacje muzyczno- taneczne.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia grupowe: wzmacnianie mięśni, stawów, poprawianie sylwetki ciała.
- Stretching (rozciąganie),PIR praca nad zwiększaniem zakresu ruchu.

Zajęcia z psychologiem:

- Spotkanie indywidualne.
- Spotkania grupowe.

Grudzień Tematyka miesiąca: Folklor góralski

Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:

1. Tradycyjne potrawy bożonarodzeniowe z Podhala- zupa grzybowa, moskole, kutię.
2. Wigilijne pierogi z kapustą i grzybami.
3. Przygotowanie ciast świątecznych – pierniki, makowce.
4. Dekorowanie stołu wigilijnego- tradycje i estetyka.
5. Zasady przygotowywania potraw na duże świąteczne przyjęcia
- Obsługa robotów kuchennych- funkcje i

Pracownia techniczno-ogrodnicza:

1. Choinka z listewek-praca z wyrzynarką, przypomnienie zasad obsługiwanania sprzętu.
2. Szyszkowy Dziadek Mróz- przygotowanie dużej ilości szyszek, doklejanie ,malowanie- wdrażanie do twórczego działania.
3. Choinka z futerka - doskonalenie umiejętności obsługi szycia ręcznego.
4. Konserwacja narzędzi - czyszczenie , układanie, segregacja.

Pracownia rękodzieła:

1. Tworzenie świec o tematyce bożonarodzeniowej – sojowych, hybrydowych, żelowych, z wosku pszczelego. Pakowanie, tagowanie, lakowanie.
2. Tworzenie woskowych, pachnących zawieszek na choinkę.
3. Poznanie podstaw malowania woskiem – batiku. Przygotowanie serwetek z świątecznymi motywami.
4. Samodzielne wykonanie masy porcelanowej.

Pracownia komputerowa:

1. Tworzenie kalendarza ściennego ze zdjęciami naszych podopiecznych.
2. Praca z edytorem tekstu i programem do obróbki zdjęć .
3. Drukowanie kalendarza na papierze fotograficznym i laminowanie.
4. Boże Narodzenie na Podhalu szukanie różnic i podobieństw.
5. Robienie choinek makramowych i szydełkowych ozdób na drzewko świąteczne.
6. Robienie zdjęć na wspólnej

<p>zastosowanie.</p> <p>6. Jak dbać o czystość w kuchni po świętach- skuteczne sprzątanie.</p>		<p>Tworzenie ozdób bożonarodzeniowych (także z gliny samoutwardzalnej).</p> <p>5. Wykonanie kół smalcowych dla ptaków.</p> <p>6. Spotkanie z folklorem – Górale: „Wieczera wilka” – dawne zwyczaje i wierzenia Podkarpacia. Przygotowanie z gałązek sosny ozdobnego wieńca.</p> <p>7. Słuchanie góralskich kolęd i pastorałek. Akompaniowanie na grzechotkach przygotowanych z butelek.</p> <p>8. Malarstwo na szkle jako element góralskiej sztuki ludowej. Ozdabianie słoików motywami wzornictwa góralskiego.</p>	<p>Wigilii.</p> <p>7. Robienie albumu ze zdjęciami z Wigilii.</p>
--	--	--	---

Treningi:

Trening budżetowy:

- Planowanie wydatków na składniki do potraw Wigilijnych. Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.
- Podsumowanie finansowe roku – analiza wydatków i planowanie budżetu na przyszły rok.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

- Zarządzanie emocjami w grupie- jak radzić sobie z emocjami w kontaktach z innymi.
- Rozwijanie postawy empatii i zrozumienia- jak wspierać innych w trudnych chwilach.

Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:

- Zarządzanie czasem w okresie świątecznym- jak przygotować się na święta bez stresu.

- Organizacja dokumentów domowych- jak zarządzać ważnymi dokumentami, takimi jak umowy, rachunki, gwarancje i inne dokumenty, aby zawsze mieć je pod ręką.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

- Wspólne kolędowanie- śpiewanie kolęd i świątecznych piosenek, organizowanie koncertów.
- Filmoterapia- oglądanie filmów o tematyce świątecznej.

Trening higieniczny:

- Przygotowanie ciała na zimę- jak dbać o skórę i włosy w zimnych miesiącach, ochrona przed niskimi temperaturami i przesuszeniem.

Integracja

- Organizacja i udział w Spotkaniu Wigilijnym, zaproszenie gości.

Rehabilitacja:

- Ćwiczenia czynne w odciążeniu kończyn górnych i dolnych.
- Ćwiczenia równoważne.
- Ćwiczenia wzmacniające.

Zajęcia z psychologiem:

- Spotkania indywidualne.
- Spotkania grupowe.

Wykonujący zadania i kompetencje
Burmistrza Miasta i Gminy Września

Artur Mokracki