

**Plan pracy na 2026 rok**  
**Środowiskowego Domu Samopomocy**  
**ARKA Września**

**Styczeń**

**Pracownie:**

<b>Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:</b>	<b>Pracownia techniczno-ogrodnicza:</b>	<b>Pracownia rękodzieła:</b>	<b>Pracownia komputerowa:</b>
<p>1. Przypomnienie zasad BHP. Bezpieczne używanie sprzętów. Noworoczne postanowienia kulinarne. 2. Wzrost wiedzy na temat planowania i układania jadłospisów z uwzględnieniem zasad zdrowego odżywiania. 3. Dokonywanie zakupów w sklepie spożywczym, zakup niezbędnych produktów do treningu kulinarnego. 4. Obróbka wstępna warzyw. 5. Napoje rozgrzewające: kakao i herbaty zimowe z dodatkiem przypraw: imbir, kurkuma, anyż, Cynamon.</p>	<p>1. Przypomnienie i utrwalanie zasad BHP podczas pracowni krawieckiej. 2. Omówienie zasad BHP, poznanie narzędzi, ćwiczenia z mierzenia i trasowania. 3. Konserwacja narzędzi, drobne naprawy w pracowni, prace porządkowe. 4. Wprowadzenie zasad obsługi maszyny do szycia na poziomie podstawowym. 5. Wprowadzenie zasad szycia ręcznego. 6. Szycie serwetek – podłożenie brzegów, szycie prostych prostokątów</p>	<p>1. Omówienie regulaminu pracowni rękodzieła oraz obowiązujących zasady BHP. Przygotowanie plakatu z symbolami graficznymi – praca zespołowa. 2. Poznanie procesu tworzenia świec parafinowych: a) Nauka bezpiecznej obsługi topielnika. b) Napelnianie naczyń topielnika parafiną. c) Używanie barwników oraz olejków zapachowych. d) Mocowanie knotów - formy silikonowe oraz plastikowe.</p>	<p>1. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa w pracowni komputerowej. 2. Tworzenie kartek i grafik na Dzień Babci i Dziadka, projektowanie prostych grafik na komputerze, wybór kolorów, kształtów, prostych szablonów, dodawanie napisów i ozdobnych elementów drukowanie projektów i składanie kartek, ozdabianie techniką kolażu lub rysunkiem odręcznym. 3. Nauka obsługi edytora tekstu-wpisy i formatowanie.</p>

<p>6. Przyrządzanie dań obiadowych z wykorzystaniem przetworów wykonanych na zimę: ogórki, buraczki, papryka. Doskonalenie umiejętności doboru odpowiednich produktów do potraw.</p>	<p>7. Szycie woreczków – zszywanie boków i tunelu na sznurek lub gumkę.</p>	<p>e) Wyjmowanie gotowych świec z formy.  f) Czyszczenie formy.  g) Recycling - krojenie resztek świec, segregowanie wg koloru.  h) Kształtowanie umiejętności samodzielnego wykonywania powyższych czynności (z uwzględnieniem możliwości Uczestnika).</p> <p>3. „<i>Punch needle</i>” – podstawy haftu pętelkowego. Wykonanie podkładki pod kubek.  4. „<i>Zimowy stroik</i>” – praca z gąbką florystyczną oraz materiałem przyrodniczym.  5. „<i>Dot painting</i>” – poznanie techniki malarstwa kropkowego.</p>	<p>4. Wprowadzenie do korzystania z Internetu – wyszukiwanie informacji i obrazów.</p>
--	---	---	--

### Treningi:

- **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:**
  - rozwijanie umiejętności współpracy w grupie poprzez zadania zespołowe.
  - nauka konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z emocjami w sytuacjach społecznych (warsztaty, scenki).
  - wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz umiejętność wyrażania swoich potrzeb w sposób asertywny.
  - udział w wydarzeniach społeczności lokalnej (np. spotkania integracyjne, imprezy kulturalne)
  - rozwijanie empatii i zrozumienia drugiej osoby poprzez ćwiczenia komunikacyjne (np. aktywne słuchanie)
- **Trening umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu:**
  - nauka podstaw planowania dnia oraz organizacji obowiązków (np. listy zadań, kalendarz)
  - samodzielne przygotowywanie prostych posiłków oraz dbanie o porządek w swoim otoczeniu
  - trenowanie umiejętności ekonomicznych: oszczędzanie, racjonalne wydatki, posługiwanie się pieniędzmi
  - udział w zakupach spożywczych z instruktorem – wybór produktów, porównywanie cen

- dbanie o higienę osobistą i kondycję zdrowotną poprzez cykliczne pogadanki i praktyczne ćwiczenia
- **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:**
  - rozwijanie kreatywności poprzez zajęcia manualne, artystyczne i muzyczne
  - udział w zajęciach sportowych jako forma aktywnego wypoczynku
  - nauka korzystania z nowoczesnych technologii
- **Rehabilitacja:**
  - ćwiczenia usprawniające koordynację ruchową i równowagę
  - trening ogólnousprawniający uwzględniający potrzeby i ograniczenia uczestników (np. ćwiczenia na kręgosłup)
  - elementy terapii ruchem – np. taniec, muzykoterapia z ruchem
- **Zajęcia z psychologiem:**
  - indywidualne konsultacje psychologiczne prowadzone z uczestnikami, ukierunkowane na diagnozę potrzeb, wsparcie emocjonalne oraz rozwijanie kompetencji społecznych i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

## Luty

### Pracownie

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
1. Podstawy pieczenia ciast. 2. Dzień pizzy. Nauka przygotowania ciasta na pizzę, pieczenie pizzy. 3. Przygotowanie potraw walentynkowych: deser w kształcie serca. 4. Tłusty czwartek, przygotowanie tradycyjnych słodkości: pączki, faworki, chruściki. Doskonalenie umiejętności przygotowania ciasta drożdżowego i smażenia na głębokim tłuszczu. 5. Kawa, rodzaje kawy, sposoby serwowania kawy. 6. Nauka przygotowania śniadań na ciepło: jajecznica i tosty.	1. Przygotowanie doniczek, wysiew nasion (zioła, kwiaty), pogadanki o bezpieczeństwie. 2. Nauka oraz doskonalenie umiejętności, obsługi maszyny do szycia. 3. Wprowadzenie zasad obsługi żelazka. 4. Nauka cięcia i czyszczenia drewna, wykonanie prostych modeli (ramka, podstawka). 5. Nauka prostych ściegów, szycie poduszek walentynkowych.	1. Poznanie procesu tworzenia świec sojowych. a) Utrwalanie zasad bezpiecznej obsługi topielnika. b) Nauka obsługi wagi kuchennej (ważenie wosku sojowego) oraz wagi jubilerskiej (ważenie olejków zapachowych). c) Nauka obsługi termometru elektronicznego i dokonywania pomiarów temperatury wosku. d) Przygotowywanie słoików i knotów do zalania woskiem. e) Zalewanie świec sojowych. f) Kształtowanie dbałości o estetykę wykonania świecy –	1. Zajęcia tematyczne – Dzień bezpiecznego Internetu „Jak korzystać z Internetu bezpiecznie i mądrze” a) Poznajemy dobre i złe strony Internetu – rozmowa i ilustracje: co jest fajne w Internecie, a co może być niebezpieczne b) Zasada: „Nie podaję swoich danych obcym!” – ćwiczenia z kartami: co można podać, a czego nie (imię vs. adres, PESEL, hasło) c) Bezpieczne hasła – tworzymy swoje hasło superbohatera – zabawa w wymyślanie

		<p>czyszczenie słoiczków z pozostałości wosku.  g) Naklejanie etykiet.  h) Kształtowanie umiejętności samodzielnego wykonywania powyższych czynności (z uwzględnieniem możliwości Uczestnika).</p> <p>2. „Walentynkowe serce” – tkanie na prostym krośnie z kartonu.  3. Haft diamentowy – tworzenie magnesów na lodówkę.  4. „Wazon” – wykonanie ozdoby z butelki, przy użyciu farb do szkła.  5. Tworzenie zakładek do książek – malowanie akwarelami.</p>	<p>mocnych haseł (bez wpisywania prawdziwych!)</p> <p>2. Tworzenie personalizowanych projektów kartek okolicznościowych z wykorzystaniem narzędzi graficznych.  5. Redagowanie i formatowanie krótkich tekstów okolicznościowych przy użyciu edytora tekstowego.  6. Trening cierpliwości i skupienia podczas pracy przy komputerze.</p>
--	--	--	--

### **Treningi:**

- **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:**
  - Trening umiejętności rozumienia drugiej osoby- nauka mówienia „lubię Cię”, „jest mi przykro”, „potrzebuję wsparcia”
  - Trening umiejętności czym jest prawdziwy przyjaciel? Jak o przyjaźń dbać? – odgrywanie scenek,
  - Trening zaufania i bezpieczeństwa osobistego - komu mogę zaufać, a na co uważać w kontaktach z ludźmi (ćwiczenia w grupie, rozmowa, scenariusze sytuacji).
  - Trening rozpoznawania sygnałów niewerbalnych - jak odczytać, czy ktoś jest zadowolony, zawstydzony, zirytowany? (gesty, mimika, praca z obrazkami i scenkami)
  - Gdy wydarzy się coś nieprzyjemnego – reaguję, karta „Osoby zaufane” → do kogo mogę się zwrócić o pomoc? - ćwiczenie mówienia „stop!” i blokowania kontaktów
- **Trening umiejętności samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu**

- Nauka i doskonalenie zasad savoir-vivre w codziennych sytuacjach, kulturalne zachowania przy stole, podczas rozmowy i powitania, odpowiedni strój do danej okazji, zachowanie w miejscach publicznych (sklep, restauracja, autobus) - metoda praktyczna: scenki, ćwiczenia, modelowanie zachowań.
- Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych, w tym alternatywnych form komunikacji, użycie AAC (piktogramy, gesty, komunikatory), ćwiczenia z jasnym wyrażaniem potrzeb i prośb, nauka kultur wypowiedzi w bezpośrednim kontakcie i online
- **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**
  - Twórcze hobby – zajęcia artystyczno-manualne – malowanie, robienie ozdób, wyklejanki, scrapbook, rozwijanie zainteresowań i ekspresji twórczej,
  - Muzyka na dobry nastrój - słuchanie ulubionych piosenek, śpiew, proste instrumenty, karaoke. Odkrywanie muzyki jako sposobu na relaks.
  - Planszówki i gry towarzyskie – rozwijanie logicznego myślenia, nauka zasad i współpracy, „gramy razem, a nie przeciwko sobie”
- **Rehabilitacja**
  - „Rzucanie do celu” - rzucanie piłkami lub woreczkami do obręczy, kosza, wiaderka, doskonalenie celności, koordynacji ręka–oko.
  - „Gimnastyka do muzyki” -proste choreografie, ćwiczenia rozciągające i rytmiczne, utrzymanie kondycji, zabawa i integracja.
  - „Ćwiczenia równoważne”, stanie na podkładce, przejście po linii na podłodze, wspieranie prawidłowej postawy.
  - „Rzuty krążkami”, celowanie krążkami na patyczki lub znaczniki, doskonalenie precyzji ruchów i koncentracji.
- **Zajęcia z psychologiem**
  - lepsze radzenie sobie z emocjami i relacjami
  - wzmocnienie samooceny
  - zmniejszenie lęku w kontaktach z innymi
  - lepsze rozumienie granic i bezpieczeństwa

## Marzec

### Pracownie

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
1.Wiosenne porządki w pracowni. 2.Przygotowanie słodkiej niespodzianki z okazji Dnia Kobiet: mini desery „fit” (niskokaloryczne). 3.Przygotowanie zdrowych kanapek. Promowanie zdrowego trybu życia. 4.Bezpieczne korzystanie z urządzeń w pracowni.	1. Przygotowanie ogrodu do sezonu- grabienie, przekopywanie, porządkowanie grządek. 2. Drobne prace krawieckie - nauka szycia ręcznego. 3. Szlifowanie i malowanie drewna: tworzenie ozdób wiosennych.	1. Tworzenie świec wolnostojących na Wielkanoc. Doskonalenie umiejętności tworzenia świec wolnostojących oraz zalewanych w naczyniach. 2. „Wzorzyste pisanki” – ozdoby wykonane z gliny samoutwardzalnej.	1. Nauka tworzenia prezentacji multimedialnych. 2. Przygotowanie grafik i laurek z okazji Dnia Kobiet. 3. Wiosna w komputerze- wyszukiwanie zdjęć, układanie kolaży.

<p>5. Utrzymanie w czystości naczyń i urządzeń znajdujących się w pracowni. Poznawanie zasad mycia i konserwacji sprzętów gospodarstwa domowego. Doskonalenie umiejętności obsługi zmywarki.</p>	<p>4. Szycie ozdób wiosennych, przygotowanie kostiumów na Marzannę.</p>	<p>3. „Wielkanocne kartki” – poznanie techniki <i>scrapbookingu</i>. 4. „Makramowe zajaczki” – poznanie podstawowych splotów. Łączenie koralików. 5. Tworzenie obrazów techniką malowania po numerach.</p>	<p>4. Ćwiczenia z obsługi myszy i klawiatury.</p>
--	---	--	---

## Treningi:

### ○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Kształtowanie właściwych zachowań podczas czynności życia codziennego (zakupy, podróże komunikacją, kontakt z urzędami i instytucjami kultury) z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa osobistego. Zajęcia prowadzone metodą praktycznego treningu oraz omawiania doświadczeń uczestników. Nabycie lub wzmocnienie samodzielności i świadomego dbania o własne bezpieczeństwo.

### ○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- „Higiena osobista od A do Z” przypomnienie zasad mycia, dbania o odzież i wygląd.
- Rozwijanie samodzielności w zakresie posługiwania się podpisem i przygotowanie do bezpiecznego, świadomego podpisywania dokumentów w codziennych sytuacjach życiowych.
- Nauka i doskonalenie umiejętności obsługi pralki.
- Nauka i doskonalenie planowania wydatków na komunikację miejską. Trening praktyczny. Instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Praca na materiałach pomocniczych.

### ○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Rozwijanie zdolności artystycznych oraz umiejętności planowania wydarzeń okolicznościowych poprzez działania rękodzielnicze i twórcze związane z obchodami Dnia Kobiet. Praca nad estetyką wykonywanych prac: dobór kolorów, kompozycja. Nauka współpracy w grupie — wspólne planowanie uroczystości i podział zadań. Rozmowy o szacunku i życzliwości wobec kobiet w życiu codziennym
- Oglądanie filmu związanego z Dniem Kobiet.

### ○ Rehabilitacja

- Gimnastyka grupowa na piłkach rehabilitacyjnych ukierunkowana na wzmocnianie mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała, poprawę siły mięśni i zwiększenie zakresu ruchu w stawach poprzez ćwiczenia stabilizujące i rozciągające.
- Ćwiczenia grupowe z użyciem piłek terapeutycznych wspierające prawidłową postawę, równowagę i koordynację ruchową. Uczestnicy wzmocniają mięśnie całego ciała dzięki ćwiczeniom dynamicznym oraz elementom rozciągania, co wpływa na poprawę ogólnej sprawności i komfortu funkcjonowania.

### ○ Zajęcia z psychologiem

- Rozwój umiejętności społecznych: nauka zasad dobrego zachowania w miejscach publicznych, jak mówić, kiedy ktoś nas zranił, granice i asertywność

## Kwiecień

### Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tradycje Wielkanocne.</li> <li>2. Pieczenie ciast wielkanocnych: babka, mazurek.</li> <li>3. Gotowanie potraw wielkanocnych: żurek, sałatka jarzynowa.</li> <li>4. Pieczenie chleba na śniadanie wielkanocne.</li> <li>5. Przygotowanie tradycyjnych baranków z masła.</li> <li>6. Nakrywanie do stołu, nauka zasad savoir-vivru, śniadanie Wielkanocne.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sadzenie kwiatów i warzyw, pielęgnacja roślin doniczkowych w pracowni.</li> <li>2. Tworzenie tabliczek z nazwami roślin – praca z drewnem i narzędziami</li> <li>3. Ozdoby i dekoracje Wielkanocne.</li> <li>4. Wykonanie budek lęgowych dla ptaków, skrzynek ogrodowych.</li> <li>5. Dzień Ziemi – Eko działania w naszym otoczeniu:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– zbieranie i segregacja odpadów, wykonanie pojemników na odpady z recyklingu</li> <li>– praca nad postawami proekologicznymi.</li> </ul> </li> <li>5. Szycie fartuszków, toreb ekologicznych, doskonalenie umiejętności szycia maszynowego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poznanie procesu tworzenia świec z wosku hybrydowego.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Używanie barwników oraz olejków zapachowych.</li> <li>b) Mocowanie knotów - formy silikonowe oraz plastikowe.</li> <li>c) Wyjmowanie gotowych świec z formy.</li> <li>d) Czyszczenie formy.</li> <li>e) Kształtowanie umiejętności samodzielnego wykonywania powyższych czynności (z uwzględnieniem możliwości Uczestnika).</li> </ol> </li> <li>2. „Wiosenne liście” – tworzenie witraży okiennych z bibuły.</li> <li>3. Przygotowywanie kompozycji florystycznych z mchu, gałązek oraz wiosennych kwiatów.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Święta Wielkanocne-kartki i dekoracje komputerowe.</li> <li>2. Dzień Ziemi w komputerze               <ul style="list-style-type: none"> <li>– tworzenie plakatów ekologicznych</li> <li>– wyszukiwanie informacji o ochronie środowiska</li> <li>– przygotowanie krótkich prezentacji o zwierzętach i roślinach</li> </ul> </li> <li>3. Wprowadzenie do programów graficznych (np. Paint, Canva).</li> <li>4. Nauka porządkowania plików i folderów.</li> <li>5. Moje hobby — wyszukiwanie inspiracji w Internecie               <ul style="list-style-type: none"> <li>– każdy uczestnik szuka czegoś, co go interesuje</li> <li>– prezentacja wyników w grupie (zdjęcie, jeden fakt)</li> </ul> </li> </ol>

		<p>4. Tworzenie obrazów techniką haftu diamentowego.</p> <p>5. „Circle tat” – poznanie techniki tworzenia ozdób z nici poprzez tkanie w okręgu.</p>	<p>6. Wiosenne porządki -czyszczenie sprzętu komputerowego.</p>
--	--	---	---

## Treningi:

### ○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Rozwijanie umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej: motywowanie uczestnika do korzystania z różnych kanałów porozumiewania się, w tym gestów. Uczestnik nabywa zdolność nawiązywania kontaktu, rozpoznawania i właściwego reagowania na sygnały wysyłane przez innych.
- Doskonalenie skutecznej komunikacji interpersonalnej, budowanie empatii i umiejętności współpracy w grupie poprzez zadawanie i udzielanie odpowiedzi na pytania. Uczestnik uczy się aktywnego słuchania, rozumienia komunikatów kierowanych do niego oraz unikania oceniania i wulgaryzmów w rozmowie.

### ○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Kształtowanie nawyku organizowania swoich rzeczy osobistych – uczestnik uczy się dbać o porządek w swoim otoczeniu, odkładać przedmioty na wyznaczone miejsce oraz samodzielnie kontrolować stan swojej szafki/szatni.
- Rozwijanie odpowiedzialności za higienę osobistą – uczestnik poznaje znaczenie dbania o czystość rąk dla własnego zdrowia oraz zdrowia innych osób, potrafi samodzielnie wykonać wszystkie etapy mycia rąk.
- Uczenie się właściwych zachowań przed posiłkiem – przygotowanie do spożywania posiłku poprzez mycie rąk, sprzątnięcie stanowiska i dbanie o czystość otoczenia.

### ○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Rozwijanie zainteresowań muzycznych oraz wrażliwości słuchowej poprzez udział w różnych formach aktywności muzycznej: wspólne słuchanie utworów, śpiew, zabawy rytmiczne i karaoke. Uczestnik potrafi skupić uwagę na muzyce, aktywnie włącza się we wspólne wykonania piosenek.

### ○ Rehabilitacja

- Trening wzmacniający i stabilizacyjny – ćwiczenia poprawiające siłę mięśni głębokich, stabilizację tułowia oraz równowagę, z wykorzystaniem przyborów takich jak taśmy elastyczne, piłki rehabilitacyjne czy ciężarki.
- Zajęcia usprawniające koordynację ruchową – rozwijanie zdolności motorycznych poprzez zadania równoważne, ćwiczenia koordynacyjne oraz tory przeszkód dostosowane do możliwości uczestnika.

### ○ Zajęcia z psychologiem

- Wsparcie psychologiczne z elementami treningu umiejętności społecznych – indywidualne rozmowy ukierunkowane na rozwijanie samoświadomości, radzenia sobie z emocjami oraz poprawę relacji z innymi.

- Praca nad schematami myślowymi – rozpoznawanie i modyfikowanie negatywnych przekonań o sobie i świecie oraz ich wpływu na zachowanie i samopoczucie.

## Maj

### Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
1. Grillowanie kielbasek, kaszanki, warzyw, poznanie technik marynowania mięsa oraz doskonalenie umiejętności grillowania mięsa. 2. Dania z nowalijek, obróbka wstępna warzyw i owoców. 3. Przygotowanie zdrowych surówek z warzyw, doskonalenie umięszenia szatkowania kapusty, krojenia warzyw. 4. Przygotowanie sałatek z owoców sezonowych. 5. Przyrządzanie zup owocowych z wykorzystaniem dostępnych owoców sezonowych. 6. Obsługa maszynki do mielenia mięsa, blendera, mikrofalówki, miksera ręcznego, robota	1. Systematyczna pielęgnacja ogrodu, podlewanie, pielienie, sadzenie roślin. 2. Kwiaty jako element wiosennych stylizacji w ubiorze. Rozwijanie precyzji i cierpliwości. 3. Hotel dla jeży i małych zwierząt – prace konstrukcyjne z naciskiem na ochronę środowiska 4. Pracę naprawcze w ŚDS, doskonalenie technik stolarskich. 5. Haft ręczny, aplikacje ozdobne, prace dekoracyjne.	1. Nauka ozdobnego pakowania świec, tagowania. a. Cięcie szarego papieru wg określonego rozmiaru. b. Owijanie świec. c. Przyklejanie etykiety. d. Stemplowanie tagów, mocowanie sznureczków. 2. „Serca” – ozdabianie drewnianych elementów przy użyciu techniki serwetkowej ( <i>decoupage 'u</i> ). 3. Tworzenie bransoletek przy użyciu prostych splotów makramowych oraz koralików” 4. Akcja # kamyczki” – tworzenie oraz ozdabianie kamyczków z gliny	1. Tworzenie kartek i grafik z okazji Dnia Matki. 2. Nauka edycji zdjęć. 3. Symbole narodowe w grafice komputerowej (z okazji 3 maja). 4. Wprowadzenie do prostego pisania listów i zaproszeń komputerowych. 5. Korzystanie z wyszukiwarek internetowych – wyszukiwanie informacji o Dniu Matki i polskich symbolach narodowych. 6. Projekt zakładki do książki z motywem majowym – przygotowanie pracy do wydruku. 7. Quiz komputerowy o Polsce – nauka korzystania z formularzy i

Planetarynego. Podtrzymywanie umiejętności obsługi prostych urządzeń gospodarstwa domowego.		samoutwardzalnej (na wyjazd do Pragi).	prosty interaktywnych programów. 8. Album cyfrowy – Moja rodzina / Moja miejscowość – tworzenie prezentacji z wykorzystaniem zdjęć i podpisów.
---	--	--	---

## Treningi:

### o Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Rozwijanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji społecznych – trening komunikacji opartej na życzliwości, współpracy i zaufaniu, wzmacnianie poczucia przynależności do grupy.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości – odkrywanie swoich talentów i mocnych stron, uczenie się doceniania własnych osiągnięć, pozytywne komunikaty od grupy i prowadzącego.

### o Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Doskonalenie umiejętności posługiwania się pieniędzmi – rozpoznawanie i nazywanie nominałów monet oraz banknotów, ćwiczenia praktyczne związane z płaceniem za produkty i usługami.
- Trening higieny osobistej poprzez naukę i przypominanie zasad codziennej pielęgnacji ciała (mycie rąk, twarzy, kąpiel, higiena jamy ustnej), dbanie o czystość i estetykę paznokci, stosowanie kosmetyków dostosowanych do potrzeb (dezodorant, krem do twarzy, szampon), troska o czystość i zmianę odzieży oraz bielizny.

### o Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Układanie puzzli lub gier memory – rozwijanie koncentracji i pamięci.
- Kalambury lub gry słowne – kreatywność, komunikacja, praca w grupie.
- Zabawy integracyjne – współpraca i budowanie relacji w grupie.
- Kolorowanki dla dorosłych i prace plastyczne – relaksacja i rozwijanie ekspresji.

### o Rehabilitacja

- Stretching i ćwiczenia rozciągające – zwiększanie zakresu ruchu i zmniejszanie napięcia mięśni.
- Ćwiczenia z taśmami elastycznymi i lekkim obciążeniem – wzmacnianie siły mięśniowej.
- Spacer lub marsz na świeżym powietrzu – poprawa kondycji i dotlenienie organizmu.

### o Zajęcia z psychologiem

- Spotkania wspierające samoakceptację – rozmowy o różnorodności, praca nad akceptacją niepełnosprawności.
- Psychoedukacja dotycząca zdrowia psychicznego – dbanie o dobrostan, higiena emocjonalna, kiedy i jak prosić o wsparcie.
- Trening pozytywnego myślenia– dostrzeżenie dobrych wydarzeń, praca nad myślami automatycznymi.

## Czerwiec

### Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1. Przygotowanie letnich napojów chłodzących: lemoniady, wody smakowe.</p> <p>2. Nauka przygotowania mrożonych kaw i herbat.</p> <p>3. Podstawy przygotowania naleśników na różne sposoby: słodko i wytrawnie.</p> <p>4. Nauka sporządzania zdrowych deserów.</p> <p>5. Przygotowanie zdrowych syropów z kwiatu bzu i lipy.</p> <p>6. Sporządzanie potraw z kaszą bulgur, kaszą jęczmienną i ryżem. Doskonalenie umiejętności gotowania kaszy i ryżu. Wykonywanie potraw na słodko i słono.</p>	<p>1. Zbiór pierwszych plonów, tworzenie dekoracji z kwiatów, pielęgnacja zieleni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nauka rozpoznawania roślin, ziół i kwiatów.</li> <li>• Zajęcia z kompozycji florystycznych: wianki, bukiety.</li> <li>• Warsztaty ekologiczne – jak używać deszczówki, naturalnych nawozów, kompostowanie.</li> </ul> <p>2. Koszyczki z filcu. Nauka szycia maszynowego.</p> <p>3. Wykonywanie prostych mebli ogrodowych, utrwalenie zasad pracy zespołowej. Praca z drewnem: szlifowanie, malowanie,</p>	<p>1. Poznanie techniki lakowania. Wdrażanie zasad bezpiecznego użytkowania pieczęci lakowej (ryzyko poparzenia i pożaru).</p> <p>2. „Praga w obrazach i zdjęciach” – tworzenie albumu wspomnień techniką <i>scrapbookingu</i>.</p> <p>3. Nauka plecenia wianków. Wykonanie wianka sobótkowego.</p> <p>4. Pirograf – nauka obsługi oraz wprowadzenie zasad związanych z bezpiecznym użytkowaniem sprzętu. Zdobienie drewna techniką wypalania.</p>	<p>1. Zajęcia o tematyce wakacyjnej- tworzenie grafik „Wakacje Marzeń”.</p> <p>2. Nauka korzystania z przeglądarki internetowej w celu wyszukiwania informacji o miejscach wakacyjnych w tym z wyjazdu z Pragi.</p> <p>3. Utrwalanie zasad bezpieczeństwa w sieci.</p> <p>4. Tworzenie kolażu o z wyjazdu do Pragi.</p> <p>5. Wyszukiwanie potrzebnych informacji (np. o hobby)</p>

7.Zapoznanie się z potrawami poznanyymi w Pradze.	zabezpieczanie przed warunkami atmosferycznymi. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projektowanie ramek na zdjęcia wywołanych z wyjazdu.</li> <li>• Wspólna organizacja „kącika relaksu” – własnoręcznie wykonane elementy.</li> </ul>		
---	---	--	--

### Treningi:

#### o Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Rozwijanie umiejętności prowadzenia rozmowy: inicjowanie kontaktu, podtrzymywanie dialogu, kulturalne zakończenie rozmowy.
- Trenowanie zadawania precyzyjnych pytań oraz wyjaśniania niezrozumiałych informacji.
- Używanie odpowiednich form grzecznościowych w codziennych sytuacjach komunikacyjnych (powitania, pożegnania, podziękowania).
- Kształtowanie uważnego odbioru komunikatów – słuchanie ze zrozumieniem, nieprzerywanie rozmówcy.
- o Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu
  - Doskonalenie wcześniej nabytych umiejętności związanych z dbałością o otoczenie i codzienne funkcjonowanie.
  - Systematyczne utrzymywanie czystości i ładu w przestrzeni wspólnej oraz własnym miejscu pracy.
  - Świadome uczestnictwo w segregacji odpadów i troska o środowisko.
  - Sprawna i bezpieczna obsługa podstawowych urządzeń gospodarstwa domowego – pralki, suszarki, żelazka, deski do prasowania.
  - Samodzielne lub częściowo wspierane wykonywanie czynności: pranie, suszenie, prasowanie oraz składanie ubrań zgodnie z ich materiałem i przeznaczeniem.
- o Trening umiejętności spędzania czasu wolnego
  - Zajęcia z dogoterapii i alpakoterapii – wzmacnianie dobrostanu emocjonalnego uczestników poprzez kontakt ze zwierzęciem, aktywny relaks oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa.
  - Rozwijanie umiejętności okazywania troski, delikatności i empatii wobec zwierząt oraz przenoszenie tych postaw na relacje międzyludzkie.
  - Zwiększanie motywacji do aktywnego spędzania czasu poprzez udział w ćwiczeniach ruchowych, zabawach oraz wspólnej opiece nad zwierzętami.
- o Rehabilitacja
  - Regularne ćwiczenia wzmacniające i poprawiające sprawność całego ciała z wykorzystaniem dostępnych przyrządów (piłki, taśmy, ciężarki, rower stacjonarny itp.), ukierunkowane na zwiększenie siły mięśniowej, koordynacji oraz wydolności organizmu.

- Kształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych oraz poprawa zakresu ruchu w stawach poprzez ćwiczenia ogólnousprawniające i rozciągające.
- Nauka bezpiecznego poruszania się z użyciem sprzętu wspierającego (kule, balkonik, laska) – dbanie o stabilność, równowagę i prawidłową postawę.
- **Zajęcia z psychologiem**
  - Memory, gry pamięciowe.
  - Rozmowy indywidualne z podopiecznymi.

## Lipiec

### Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1. Przygotowanie przetworów sezonowych: odpowiednie przygotowanie surowców, zachowanie higieny, odpowiednie przygotowanie zalew i przetworów.</p> <p>2. Nauka zasad konserwacji przetworów: pasteryzacja.</p> <p>3. Zasady przygotowania dżemów, marmolad i konfitur.</p> <p>4. Zasady przechowywania gotowych przetworów, etykietowanie gotowych produktów.</p> <p>5. Przygotowanie spiżarni: mycie półek, usuwanie przeterminowanych i spleśniałych produktów.</p>	<p>1. Prace porządkowe w ogrodzie, podlewanie, obserwacja przyrody.</p> <p>2. Torba plażowa, umiejętności szycia na maszynie.</p> <p>3. Prace wykończeniowe, olejowanie, bejcowanie drewna, porządkowanie pracowni.</p> <p>4. Tworzenie drobnych pamiątek i ozdób z tkaniny.</p> <p>5. Utrwalanie samodzielności – zakupy, komunikacja, organizacja dnia w wakacje.</p>	<p>1. Tworzenia świec florystycznych. Nauka posługiwania się opalarką, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.</p> <p>2. Nauka tworzenia wosków zapachowych do kominków.</p> <p>3. Pirografia – doskonalenie umiejętności wypalania prostych wzorów na drewnie.</p> <p>4. Tkanie na patykach – tworzenie kolorowych mandali z włóczki oraz roślin.</p>	<p>1. Lato w obiektywie - wprowadzenie zdjęć z aparatu/telefonu do komputera.</p> <p>2. Relaks przy komputerze-gry edukacyjne i logiczne.</p> <p>3. Zajęcia integracyjne -wspólne tworzenie galerii zdjęć uczestników</p> <p>4. Quizy i gry utrwalające wiedzę o komputerze.</p> <p>5. Letnie karaoke wyszukiwanie piosenek.</p>

<p>6.Organizacja produktów w spiżarni: grupowanie produktów tematycznie. 7.Przygotowanie poczęstunku na piknik rodzinny.</p>		<p>5. Druk botaniczny – odbijanie roślin na tkaninie. Tworzenie mini – obrazów.</p>	
--	--	---	--

## Treningi:

### o Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Rozwijanie kompetencji społecznych poprzez udział w rozmowach grupowych oraz wspólnych działaniach. Uczenie się uważnego odbierania komunikatów innych osób, w tym nieprzerywania, zadawania pytań i okazywania zainteresowania. Kształtowanie postaw asertywnych – wyrażanie własnych potrzeb, opinii i emocji w sposób spokojny i szanujący innych. Wzmacnianie poczucia przynależności do grupy i odnajdywanie w niej swojej roli poprzez aktywne uczestnictwo. Poznawanie i ćwiczenie zasad prawidłowej komunikacji, języka uprzejmości oraz sposobów przekazywania informacji bez agresji.

### o Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Doskonalenie umiejętności samodzielnego doboru oraz zakładania odpowiedniej odzieży do panujących warunków pogodowych i sytuacji dnia codziennego. Stopniowe zwiększanie niezależności uczestnika w zakresie czynności samoobsługowych – ubieranie, zapinanie guzików i zamków, dobór obuwia. Wdrażanie i utrwalanie nawyków higienicznych, szczególnie istotnych w miesiącach letnich (dbanie o świeżość ciała, częstsze zmiany odzieży, stosowanie środków higieny osobistej). Zachęcanie do samokontroli i obserwacji własnych potrzeb fizjologicznych – trening korzystania z toalety i utrzymywania czystości osobistej.

### o Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Odkrywanie zainteresowań – moje hobby – poznawanie różnych pasji, testowanie nowych aktywności
- Klub gier planszowych i logicznych – wspólna zabawa, rozwijanie strategii, współpracy i zdrowej rywalizacji
- Letnie pikniki i wyjścia terenowe– integracja i rekreacja w okolicy

### o Rehabilitacja

- Poprawa motoryki małej i dużej na świeżym powietrzu
- Terenowa gra w piłkę nożną.

### o Zajęcia z psychologiem

- Budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości
- Jak mówić o swoich potrzebach? – trening asertywności

## Sierpień

### Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1. Sporządzanie zup z warzyw sezonowych. Przypomnienie zasad racjonalnego odżywiania. Doskonalenie umiejętności obierania krojenia warzyw.</p> <p>2. Przygotowanie zdrowych surówek z dostępnych warzyw.</p> <p>3. Sporządzanie zapraw z buraków: sok, buraczki tarte, ćwikła z chrzanem.</p> <p>4. Kiszenie kapusty: poznanie techniki naturalnego kiszenia kapusty oraz jej przechowywania</p> <p>5. Kuchnia regionalna przygotowanie dań z kiszanej kapusty i ziemniaków.</p>	<p>1. Zbiór ziół, suszenie, wykonywanie bukietów i kompozycji z suszonych roślin.</p> <p>2. Szycie ściereczek kuchennych- doskonalenie umiejętności szycia na maszynie.</p> <p>3. Przygotowanie drewnianych ozdób i pamiątek (breloki, tabliczki).</p> <p>4. Przegląd materiałów, projektowanie nowych wzorów.</p>	<p>1. Doskonalenie umiejętności tworzenia świec sojowych, hybrydowych, florystycznych.</p> <p>2. „Łąka” – poznanie techniki batiku (malowania woskiem).</p> <p>3. Eksperymentowanie z metodami suszenia kwiatów (m. in. prasa do kwiatów, suszarka do żywności, piasek, sól kuchenna, kasza manna, boraks z piaskiem, metoda zielnikowa).</p> <p>4. Tworzenie tradycyjnych bukietów z kwiatów i ziół.</p>	<p>1. Podsumowanie wakacji- album komputerowy.</p> <p>2. Praca z edytorem tekstu – krótkie opisy wakacyjnych wspomnień.</p> <p>3. Polskie krajobrazy- wyszukiwanie zdjęć i tworzenie prezentacji.</p> <p>4. Nauka kopiowania i wklejania elementów w programach graficznych.</p> <p>5. Trening umiejętności czytania i pisanie.</p>

### Treningi:

- **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**
  - Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji, w urzędach, w instytucjach kultury. Indywidualne rozmowy i ćwiczenia, zajęcia grupowe.
- **Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu**

- Obsługa sprzętu AGD: pralki, żelazka, odkurzacza, czajnika elektrycznego, piekarnika, opiekacza, miksera. Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności. Uczestnik potrafi samodzielnie lub z pomocą terapeuty obsługiwać dany sprzęt i dobrać odpowiednią chemię.
- Świadomość na temat estetycznego i schludnego wyglądu, dbałość o właściwe kontakty interpersonalne, dobre samopoczucie. Trening realizowany codziennie, wielokrotne pogadanki indywidualne i grupowe. Wykonywanie zadania według instruktażu słownego terapeuty oraz zademonstrowanie określonych czynności. Uczestnicy potrafią dbać o higienę, potrafią wykonać toaletę całego ciała.
- **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**
  - Biblioterapia.
  - Wyjazd na basen, zabawy wodne pod opieką ratowników.
  - Zajęcia relaksacyjne: medytacja, joga, treningi oddechowe.
- **Rehabilitacja**
  - Ćwiczenia korekcyjne i równoważne.
  - Ćwiczenia usprawniające z wykorzystaniem przyborów rehabilitacyjnych tj. piłki, gumy, ciężarki, woreczki.
  - Treningi piłki nożnej
- **Zajęcia z psychologiem**
  - Spotkania indywidualne i grupowe w zależności od potrzeb uczestników.
  - Omówienie dotychczasowych zajęć. Elementy treningu umiejętności społecznych.

## Wrzesień

### Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
1. Omówienie i przestrzeganie zasad BHP oraz higieny w pracowni. 2. Termiczna obróbka grzybów: poznawanie technik suszenia, gotowania, smażenia oraz marynowania grzybów. 3. Przyrządzanie potraw z grzybów: zupa grzybowa, sos grzybowy.	1. Powrót do ogrodu po wakacjach - przegląd ogrodu po sezonie – ocena stanu roślin i terenu, porządki na rabatach – usuwanie chwastów i suchych części roślin, segregacja odpadów zielonych – kompostowanie w praktyce, konserwacja narzędzi ręcznych po letniej pracy.	1. Poznanie technologii tworzenia świec żelowych. a) Utrwalanie zasad bezpiecznej obsługi topielnika. b) Doskonalenie umiejętności posługiwania się wagą kuchenną i jubilerską, termometrem elektronicznym	1. Powtórzenie zasad pracy i higieny w pracowni komputerowej. 2. Nauka obsługi drukarki i laminarki. 3. Tworzenie etykiet od projektu do wydruku.

<p>4. Przygotowanie poczęstunku z okazji Dnia chłopca: gofry z owocami i bitą śmietaną.</p> <p>5. Przetwory z jabłek: mus, kompot, ocet jabłkowy.</p> <p>6. Przygotowanie przetworów z papryki: sos paprykowy, papryka konserwowa.</p>	<p>2. sadzenie cebulek kwiatowych.</p> <p>3. Patchwork – szycie torebek z resztek materiałów - rozwijanie umiejętności manualnych i projektowych.</p> <p>4. Tworzenie elementów dekoracyjnych z drewna do sal ŚDS.</p> <p>5. Szycie zasłon, poszewek, dekoracji do sali.</p> <p>6. Bezpieczna praca na świeżym powietrzu – zasady BHP.</p>	<p>c) Przygotowywanie słoików, knotów. Zalewania.</p> <p>e) Kształtowanie dbałości o estetykę wykonania świecy – czyszczenie słoiczków z pozostałości wosku.</p> <p>f) Naklejanie etykiet.</p> <p>g) Kształtowanie umiejętności samodzielnego wykonywania powyższych czynności (z uwzględnieniem możliwości Uczestnika).</p> <p>2. Tworzenie obrazów z zasuszonych kwiatów. Dobór kolorystyki tła oraz passpartu.</p> <p>3. Nauka tworzenia ozdobnych chwośców (dekoracyjnych frędzli z włóczki).</p> <p>4. „<i>Papier – marche</i>” – miseczki i podstawki wykonywane na balonach.</p>	<p>4. Tworzenie jesiennych grafik i kolaży z wykorzystaniem zdjęć liści, drzew, owoców.</p> <p>5. Tworzenie zaproszeń i plakatów na Dzień Seniora.</p> <p>6. Gry edukacyjne wspierające pamięć i spostrzegawczość.</p>
--	--	---	--

## Treningi:

### ○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Proces wspomagania zdolności mówienia, wzmacnianie i uzupełnianie mowy, pomoc w rozwoju mowy i języka. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć dostosowany do możliwości uczestników, dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników.
- Wykorzystywanie różnych systemów komunikacyjnych: piktogramy, zapoznanie się z „Mówikiem”

### ○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Nabycie lub doskonalenie umiejętności w zakresie dbałości o czystość i porządek w pracowniach, budynku i wokół niego: samodzielne i dokładne ścieranie kurzy, zamiatanie i mycie podłóg, drzwi, parapetów. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach.

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, cerowania. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty przyszywać guziki z dwoma lub czterema dziurkami, na jednej nóżce oraz zszyć rozdarty materiał.</li> </ul> <p>○ <b>Trening umiejętności spędzania czasu wolnego</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Udział w turniejach warcabowych i szachowych organizowanych w ośrodku i poza nim, gry planszowe typu chińczyk, gry karciane, układanie puzzli. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzję dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie.</li> </ul> <p>○ <b>Rehabilitacja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nordic walking – prawidłowa technika”</li> <li>▪ Gimnastyka z muzyką – rytm i koordynacja</li> <li>▪ Zajęcia w sali SI.</li> </ul> <p>○ <b>Zajęcia z psychologiem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kształtowanie i utrzymanie właściwych więzi społecznych</li> <li>▪ Arkusze obserwacyjne</li> </ul>
--

**Październik**

<b>Pracownie:</b>			
<b>Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:</b>	<b>Pracownia techniczno-ogrodnicza:</b>	<b>Pracownia rękodzieła:</b>	<b>Pracownia komputerowa:</b>
<p>1. Doskonalenie umiejętności obróbki wstępnej dyni za pomocą specjalnego noża.</p> <p>2. Sporządzanie potraw z wykorzystaniem dyni: zupa dyniowa, krem z dyni, dżem z dyni, placuszki z dyni, babeczki dyniowe.</p> <p>3. Przyrządzanie zup typu „krem”, poznanie techniki przyrządzania zup typu krem, doskonalenie umiejętności obsługi blendera.</p>	<p>1. Prace porządkowe, grabienie liści, przygotowanie roślin na zimę. Sadzenie roślin cebulowych kwitnących wiosną</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tulipany, krokusy, narcyzy – przygotowanie gleby</li> </ul> <p>2. Szycie fartuszka kuchennego.</p> <p>3. Prace o tematyce jesiennej- ramki, ozdoby z drewna i szyszek.</p> <p>4. Tworzenie dekoracji jesiennych (dynie, liście z filcu).</p>	<p>1. Doskonalenie umiejętności tworzenia świec sojowych, hybrydowych, florystycznych.</p> <p>2. Tworzenie ozdobnych lampionów ze słoików. Poznanie właściwości past strukturalnych.</p> <p>3. „Makramowe liście” – przygotowanie ozdobnej girlandy.</p> <p>4. Tworzenie obrazów z nici – poznanie techniki <i>string art</i>.</p>	<p>1. Światowy Dzień Uśmiechu- tworzenie pozytywnych grafik i haseł.</p> <p>2. Nauka przygotowania dokumentów (np. listy, podania).</p> <p>3. Trening czytania i pisania na komputerze.</p> <p>4. Projektowanie plakatów o zdrowym stylu życia.</p> <p>5. Tworzenie listy zakupów, budżetu, planu dnia.</p>

<p>4. Gotowanie zup bez zaprawiania. Doskonalenie umiejętności obróbki warzyw, krojenie w kostkę.</p> <p>5. Dzień ziemniaka, przygotowanie różnych potraw z wykorzystaniem ziemniaków: placki ziemniaczane, szare kluski, kluski śląskie.</p>	<p>5. Zbieranie i suszenie roślin na zimowe dekoracje - zioła, kwiaty, trawy — tworzenie zapasu materiału</p>	<p>5. „<i>Quilling</i>” – nauka zwijania i formowania papieru.</p> <p>6. „<i>Recycling</i>” – tworzenie podkładek pod garnki z korków po winie.</p>	<p>6. Tworzenie hepeningu 10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.</p>
---	---	---	--

## Treningi:

### ○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Zadawania pytań w razie niejasności, umiejętność używania pozdrowień, powitań, pożegnań i podziękowań. Indywidualne rozmowy i ćwiczenia. Rozmowy terapeutyczne, wspierające. Zebrania społeczności Ukierunkowana rozmowa, oparta na dobrym przykładzie w grupie. Dyskusje. Wymiana poglądów. Pogadanki, scenki sytuacyjne.
- Ćwiczenia umiejętności relaksu i obniżania napięcia wewnętrznego. Nauka i doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze złością.

### ○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Planowanie budżetu na zakupy - tworzenie listy zakupów, porównywanie cen, unikanie zbędnych wydatków.
- Bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej i ruchu drogowym. Utrwalanie zasad bezpiecznego poruszania się po drodze jako pieszy i pasażer; spotkanie edukacyjne z funkcjonariuszem policji oraz rozmowa o odpowiedzialnych zachowaniach w sytuacjach zagrożenia.
- Racjonalne i higieniczne korzystanie ze środków sanitarnych. Kształtowanie nawyków ekonomicznego używania produktów higienicznych (papier toaletowy, ręczniki papierowe, mydło) z zachowaniem zasad czystości i dbałości o środowisko.

### ○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Tworzymy listę pomysłów na wolny czas – indywidualnie i grupowo.
- Technologia w wolnym czasie — gry edukacyjne, aplikacje fitness.
- Rękodzieło i twórczość artystyczna jako forma odpoczynku.

### ○ Rehabilitacja

- Ćwiczenia funkcjonalne „Sprawniejsi na co dzień” siadanie, wstawanie, przenoszenie przedmiotów.
- Automasaż z piłkami i wałkami zmniejszanie napięcia mięśniowo-powięziowego.
- Trening koordynacji ruchowej z elementami toru przeszkód praca nad płynnością i precyzją ruchów

### ○ Zajęcia z psychologiem

- Regulacja emocji – co mogę zrobić, gdy czuję złość, smutek, frustrację? indywidualne strategie radzenia sobie

- Higiena zdrowia psychicznego - unikanie izolacji

## Listopad

### Pracownie:

Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:	Pracownia techniczno-ogrodnicza:	Pracownia rękodzieła:	Pracownia komputerowa:
<p>1. Pieczenie rogali Marcińskich: doskonalenie umiejętności zwijania rogali oraz wypieku i dekorowanie lukrem i orzechami.</p> <p>2. Wzrost wiedzy na temat prawidłowego przechowywania żywności: wyrabianie nawyku sprawdzania terminów przydatności do spożycia.</p> <p>3. Przygotowanie na imprezę Andrzejkową ciastek z wróżbą.</p> <p>4. Przygotowanie stołu i poczęstunku na bal Andrzejkowy.</p> <p>5. Przygotowanie potraw z kapusty: bigos i kapuśniak.</p>	<p>1. Wykonywanie karmników i dokarmianie ptaków.</p> <p>2. Szycie poszewek na poduszki.</p> <p>3. Wykonywanie ozdób i upominków świątecznych.</p> <p>4. Wypalanki w drewnie z motywem dyniowym.</p> <p>5. Tworzenie dekoracji kotylionów i dekoracji z okazji Święta Niepodległości.</p> <p>6. Nauka wszywania zamków, szycie prezentów świątecznych.</p>	<p>1. Poznanie właściwości wosku pszczelego. Tworzenie świec z węzy pszczelej.</p> <p>2. „Woskowijki” – wykonanie ekologicznych owijek do żywności z płótna i wosku pszczelego.</p> <p>3. „Dyniowy zawrót głowy” – ozdabianie gipsowych elementów przy użyciu techniki serwetkowej (<i>decoupage 'u</i>).</p> <p>4. „Jesienna szaruga” – malowanie akrylami.</p> <p>5. „Makramowy aniołek” – przygotowanie ozdoby.</p>	<p>1. Święto Niepodległości-grafika patriotyczna, symbole narodowe.</p> <p>2. Opracowanie prezentacji tematycznej „Polska moja ojczyzna”.</p> <p>3. Zajęcia o pamięci i wspomnieniach-praca ze zdjęciami.</p> <p>4. Odtwarzanie muzyki i filmów na komputerze.</p> <p>5. Rozpoznawanie fałszywych wiadomości i oszustw w sieci.</p>

### Treningi:

- **Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu**
  - Nauka świadomego i oszczędnego wydatkowania pieniędzy przy okazji świąt — instruktaż i wspólne ćwiczenia.
  - Prawidłowa pielęgnacja włosów, skóry i paznokci
  - Nauka korzystania z kosmetyków i przyborów higienicznych
- **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych**
  - Trening komunikacji niewerbalnej, kontakt wzrokowy, mimika, gesty, postawa ciała, rozpoznawanie emocji po zachowaniu
  - Ćwiczenie prowadzenia rozmowy, rozpoczynanie i kończenie dialogu, zadawanie pytań i reagowanie na wypowiedzi innych

- Zabawy i zadania integrujące grupę, praca w parach i małych zespołach, zadania wymagające podziału ról i wspólnego celu

### ○ **Trening umiejętności spędzania czasu wolnego**

- Dziennik wdzięczności lub pamiętnik kreatywny – rozwój autorefleksji.
- Miejski (lub ośrodkowy) geocaching – poszukiwanie skarbów według wskazówek
- Klub filmowy lub serialowy - oglądanie i omawianie filmów – rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się.
- Warsztaty muzyczne – karaoke lub wspólne śpiewania przełamywanie nieśmiałości, radość z integracji.

### ○ **Rehabilitacja**

- Ćwiczenia grupowe z wykorzystaniem rowerków stacjonarnych i stepperów – poprawa wydolności organizmu, wzmacnianie mięśni nóg i pośladków oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała.
- Trening równowagi i stabilizacji – ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie z użyciem platform i stepów rehabilitacyjnych.

### ○ **Zajęcia z psychologiem**

- Spotkanie indywidualne.
- Samoocena i motywacja.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
- Odkrywanie swoich mocnych stron.

## Grudzień

### **Pracownie:**

<b>Pracownia kulinarna i gospodarstwa domowego:</b>	<b>Pracownia techniczno-ogrodnicza:</b>	<b>Pracownia rękodzieła:</b>	<b>Pracownia komputerowa:</b>
1.Przygotowanie ciasta na pierniki, pieczenie, lukrowanie. Doskonalenie umiejętności obsługi piekarnika. 2.Przyrządzanie potraw wigilijnych: kluski z makiem, barszcz z uszkami, kapusta z grochem, ryba smażona 3.Dekorowanie stołów i potraw na wieczór wigilijny, nauka estetycznego nakrywania do stołu.	1. Wykonywanie ozdób świątecznych z materiałów naturalnych. 2. Szycie ozdób bożonarodzeniowych. Umiejętność i doskonalenie szycia na maszynie. 3. Dekoracje bożonarodzeniowe. 4. Nauka i umiejętność, krojenia fastrygowania i prasowania.	1.Tworzenie świec o tematyce bożonarodzeniowej – sojowych, hybrydowych, żelowych, z wosku pszczelego. Pakowanie, tagowanie, lakowanie. 2.Tworzenie zawieszek na choinkę z zimnej porcelany. 3.„Quillingowe gwiazdki” – doskonalenie techniki. 4. Tworzenie ozdobnych choinek z chwostów na obręczy – makrama.	1.Święta Bożego Narodzenia-kartki komputerowe, zaproszenia, grafiki. 2.Tworzenie prezentacji „Podsumowanie roku 2026”. 3.Nauka wysyłania życzeń e-mailowo. 4. Poznanie prostych programów muzycznych/dźwiękowych. 5. Zagadki obrazkowe — praca na spostrzegawczość. 6.Nagrywanie życzeń i komunikatów z użyciem mikrofonu.

<p>4.Zasady zachowywania się przy stole podczas spożywania posiłku. 5.Jak dbać o czystość w kuchni po świętach, skuteczne sprzątanie.</p>		<p>5.Tworzenie stroików świątecznych z wykorzystaniem naturalnych materiałów.</p>	
---	--	---	--

## Treningi:

### ○ Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych

- Usprawnianie funkcjonowania społecznego: kontakty z ludźmi, prawidłowa komunikacja, samodzielność w relacjach z instytucjami i przestrzeganie zasad współżycia społecznego.
- Nauka efektywnej współpracy w grupie — partnerskie relacje, solidarność i odpowiedzialność za wspólny cel.

### ○ Trening samoobsługi, zaradności życiowej i funkcjonowania w codziennym życiu

- Kształtowanie umiejętności podejmowania gości — przygotowanie i organizacja spotkań okolicznościowych (etykieta stołu, komunikacja, zachowania społeczne).
- Planowanie zakupów spożywczych i budżetu na przygotowanie potraw świątecznych — ćwiczenia praktyczne z instruktą słownym i demonstracją.
- Doskonalenie nawyków i czynności higienicznych: utrzymanie czystości ciała, właściwa pielęgnacja włosów i zarostu oraz dbałość o schludny wygląd.
- Wspólne przygotowanie i udział w spotkaniu świątecznym — współpraca przy dekoracjach, nakrywaniu stołu i zapraszaniu gości.

### ○ Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

- Filmoterapia — projekcja filmu o tematyce świątecznej wybranego przez uczestników, połączona z rozmową o emocjach i wartościach.

### ○ Rehabilitacja

- Ćwiczenia manualne z plasteliną, gniotkami, klamerkami.
- Rzuty do celu małymi przedmiotami — usprawnienie dłoni i wzroku.
- Układanie prostych konstrukcji — wzmacnianie rąk i koncentracji.

### ○ Zajęcia z psychologiem

- Praca nad motywacją i aktywizacją do działania
- Diagnostyka funkcjonalna potrzeb i postępów uczestnika

BURMISTRZ

/-/ Tomasz Kałużny