

PM-5713/18

ZARZĄDZENIE NR.....
PREZYDENTA MIASTA GLIWICE
z dnia 26 stycznia 2018 r.

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy na rok 2018 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach

Na podstawie art.18 ust. 1 ustawy o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2017r., poz. 1875 z późn. zm.), § 4 ust. 2 rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2010 r., Nr 238, poz. 1586, z późn. zm.) oraz § 5 ust. 5 i 6 Statutu Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach wprowadzonego uchwałą nr II/22/2014 z dnia 18 grudnia 2014 r. z późn. zm. w sprawie wyodrębnienia Środowiskowego Domu Samopomocy ze struktur Ośrodka Pomocy Społecznej w Gliwicach i utworzenia nowej jednostki organizacyjnej m. Gliwice oraz nadaniem jej statutu

zarządza się, co następuje:

- § 1. Zatwierdzić Plan Pracy na rok 2018 Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach uzgodniony z Wojewodą Śląskim, stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.
- § 2. Wykonanie zarządzenia oraz okresowy przegląd, aktualizację i wydanie tekstu jednolitego powierzyć dyrektorowi Środowiskowego Domu Samopomocy w Gliwicach.
- § 3. Nadzór nad wykonaniem zarządzenia sprawuję osobiście.
- § 4. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.
- § 5. Zarządzenie podlega publikacji w Biuletynie Informacji Publicznej.



DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Gliwicach
Magdalena Odrobina

Zastępca Prezydenta Miasta

Krzysztof Tomala


RADA PRAWNY
Tomasz Młynarczyk

p.o. Zastępcy Naczelnika
Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych


Klaudia Bera
24.01.2018

Załącznik nr 1 do zarządzenia nr 74-5713/18
Prezydenta Miasta Gliwice z dnia 26.01.2018

**PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU
SAMOPOMOCY
W GLIWICACH ROK 2018**

20

TRENING KULINARNY*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia prowadzone w pracowni kulinarnej, zgodnie z przyjętą tematyką zajęć ujętą w planie pracy. Nauka samodzielnego lub w asyście terapeuty przygotowywania prostych posiłków, parzenie kawy i herbaty, nauka gotowania zup oraz drugich dań, pieczenie ciast i ciasteczek, przygotowanie sałatek, dżemów, powideł, gotowanie kompotów. Poznanie zasad higieny pracy, obowiązujących podczas przygotowywania posiłku. Nauka nakrywania stołu, dekorowania. Poznanie sposobów przygotowania potraw na różne okazje, w tym tradycyjnych dań wigilijnych czy wielkanocnych. Nauka zdrowego stylu odżywiania, urozmaicanie diety przez zastosowanie różnorodnego asortymentu produktów żywnościowych bogatych w witaminy i makro i mikroelementy; dobór diety do jednostki chorobowej, wskazania i przeciwwskazania. Poznanie zasad higieny przechowywania i przetwarzania żywności. Stosowanie prostych przepisów kulinarnych. Czytanie ze zrozumieniem sposobów przygotowania poszczególnych produktów. Znajomość savoir-vivre- umiejętność zachowania się przy stole, posługiwanie się i odpowiedniego doboru sztuców, przywileje gości oraz obowiązki gospodarza. Nauka obsługi prostych sprzętów AGD. Stałe powtarzanie i utrwalanie nabywanych umiejętności.
METODY	Praca ciągła poprzez treningi praktyczne, demonstracje czynności i pogadanki, wielokrotne przetwarzanie dla utrwalenia, instruktaż, zajęcia grupowe i praca indywidualna z uczestnikiem. Praca z książką kucharską – czytanie i analizowanie przepisów kulinarnych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią zaplanować samodzielnie lub w asyście terapeuty posiłek oraz określić potrzebną do tego listę produktów. Uczestnicy nabywają umiejętności czytania ze zrozumieniem przepisów kulinarnych i wybierać właściwe produkty do przygotowania określonego posiłku, nalewać płyny, układać jadłospis. Potrafią obsługiwać drobny sprzęt AGD, typu mikser, czajnik elektryczny, kuchenka mikrofalowa; wybierać właściwe sztucce i posługiwać się nimi, zmywać i wycierać naczynia. Kultuwują tradycje świąteczne poprzez przygotowanie śniadania wielkanocnego oraz wieczerzy wigilijnej.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia realizowane będą w sali treningowej, zgodnie z przyjętą tematyką. Na zajęciach poruszane będą zagadnienia dotyczące nauki posługiwanie się zwrotami grzecznościowymi, nauki zawierania znajomości z innymi osobami – witania się, podawania sobie ręki i uścisk dłoni. Nauka zadawania pytań i udzielania odpowiedzi, umiejętność rozpoznawania sygnałów zachęcających i zniechęcających do rozmowy. Poznanie sposobów inicjowania rozmowy na różne tematy, podtrzymywanie jej i kończenie. Nauka autoprezentacji. Zapoznanie się z normami zachowań obejmujących kanony grzeczności towarzyskiej. Zachowania werbalne i niewerbalne. Trening asertywnej komunikacji interpersonalnej, budowania umiejętności komunikacji z eliminowaniem błędów komunikacyjnych. Nabycie i ćwiczenie umiejętności wyrażania swoich uczuć, reagowania na stany emocjonalne innych osób. Radzenie sobie z wyrażaniem gniewu za pomocą zachowań społecznie akceptowanych. Nabycie umiejętności asertywnego przyjmowania oceny i krytyki.
METODY	Zajęcia w grupie, mini wykład, pogadanka, prezentacja multimedialna, scenki sytuacyjne, warsztaty tematyczne, nauka poprzez doświadczenie sytuacji.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi witać się z innymi osobami w różnych sytuacjach społecznych. Potrafi nawiązać i podtrzymać rozmowę na dowolny temat. Samodzielnie podejmować decyzje, unikać nieporozumień wynikających z błędów komunikacyjnych poprzez aktywne słuchanie, dopytywanie o niezrozumiałe dla niego kwestie. Uczestnik potrafi zachować się asertywnie w różnych sytuacjach i relacjach, odpowiednio reaguje na krytykę i pochwałę, przestrzega norm i zasad funkcjonowania w grupie.

TRENING BUDŻETOWY*przeznaczony dla uczestników typu AB*

SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w świetlicy i w terenie. Poznanie wartości nominalów, orientacja w cenach danych produktów, planowanie zakupów w odniesieniu do posiadanych środków, nauka korzystania z sklepu samoobsługowego, wielobranżowego, mięsnego.
METODY	Trening praktyczny, instruktaż, demonstrowanie czynności, praca na materiałach pomocniczych
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy znają bądź orientują się w wartości nominalów, samodzielnie lub w asyście robią zakupy, umieją przygotować listę zakupów w określonym budżecie. Rozróżniają sklepy, typy działów i dostępnych w nich artykułów. Posługują się zwrotami grzecznościowymi – dzień dobry, dziękuję, przepraszam. W razie zaistniałej sytuacji potrafią poprosić personel sklepu o pomoc.

TRENING SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w świetlicy, hali sportowej, miejscach związanych z tematem zajęć np. kino, teatr, park. W celu rozwijania zainteresowań sportowych, muzycznych, filmowych i innych oraz spędzania aktywnie czasu w domu, uczestnicy korzystają będą z proponowanych zajęć: sportowych, w tym udział w zawodach sportowych wewnętrznych i zewnętrznych, spacerach. Gry towarzyskie, w tym gry planszowe, puzzle. Słuchanie ulubionej muzyki, konkursy karaoke, śpiew, taniec, słuchanie audycji radiowych. Udział w imprezach wewnętrznych i zewnętrznych, wyjazdy do kina, muzeum, pizzerii itp. Czytanie książek i słuchanie audiobook'ów. Rozwijanie zainteresowań, w tym opieka nad roślinami doniczkowymi, akwarystyka, szydełkowanie, robienie na drutach, malowanie, fotografia, oglądanie telewizji. Organizacja wycieczek i imprez okolicznościowych.
METODY	Zajęcia świetlicowe, zajęcia sportowe, wyjazdy, gry, śpiew, słuchanie nagrań, płyt, słuchanie audycji, gry planszowe, zajęcia tematyczne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy rozwijają zainteresowania literaturą, sztuką, muzyką. Potrafią wyrażać uczucia i emocje, identyfikować się z postacią odgrywaną, opanowują na pamięć swoje role. Przygotowują wspólnie z terapeutą ciekawe rozwiązania dekoracyjne, nie mają barier przed publicznym występowaniem. Relaksują się i wypoczywają czynnie intelektualnie. Poznają zasady różnorodnych gier stolikowych. Samodzielnie podejmują decyzje dotyczące wyboru ulubionej gry. Potrafią współpracować w grupie. Uczestnicy słuchają bądź czytają książki. Potrafią analizować bajki i teksty terapeutyczne. Samodzielnie sięgają po czasopisma.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w pomieszczeniach zawierających odpowiednie wyposażenie. Trening umiejętności praktycznych obejmuje: obsługę prostego sprzętu AGD: pralki, żelazka, miksera. Korzystanie z urządzeń użyteczności publicznej, dbałość o odzież i jej naprawę, naukę wiązania obuwia, przyszywania guzików, umiejętność posługiwania się zegarem, pielęgnowanie roślin i prace porządkowe.
METODY	Trening praktyczny, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią obsługiwać sprzęty, samodzielnie lub przy pomocy instruktora. Podejmują próby naprawy odzieży np. poprzez przyszywanie guzika, zacerowanie dziury. Podpisują się na liście obecności we właściwym miejscu. Potrafią odczytać godziny na zegarze. Dbają o rośliny, pamiętają o podlewaniu. Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście terapeuty dbać o porządek w pomieszczeniach ŚDS i na posesji, zimą odśnieżać chodniki. Poprzez udział w treningach uczestnicy odczuwają potrzebę wdrażania nabytych umiejętności w życie codzienne w domu.

TRENING FARMAKOLOGICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Nauka opisywania swoich objawów i reakcji na leki. Nabycie umiejętności uzgadniania zasad przyjmowania leków z lekarzem. Edukacja na temat korzyści związanych z systematycznym zażywaniem leków. Nabycie informacji na temat zasad prawidłowego przyjmowania leków, oceniania reakcji własnego organizmu na leki. Poznanie metod przechowywania leków. Nabycie informacji dotyczących interakcji leków z innymi lekami lub preparatami, skutków ubocznych ich działań w połączeniu z alkoholem i środkami chemicznymi. Nauka o tym jak działają leki neuroleptyczne. Przypomnienie podstawowych wiadomości na temat schizofrenii. Nabycie informacji na temat rozpoznawania i reagowania na symptomy choroby. Poszerzenie samoświadomości uczestników na temat depresji i lęku oraz sposobów radzenia sobie z nimi. Rozpoznanie objawów ubocznych, nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi. Nabycie informacji o tym, do kogo można zwrócić się o pomoc, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny i najbliższych. Sposoby radzenia sobie z chorobą. Nabycie wiedzy na temat wczesnych sygnałów ostrzegawczych przed nawrotem choroby – kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych sygnałów ostrzegawczych oraz rozwijanie umiejętności opisywania występujących objawów w kontakcie z lekarzem prowadzącym. Wskazanie na wagę znaczenia systematycznych wizyt u lekarza psychiatry. Edukacja uczestników na temat konsekwencji braku systematycznego leczenia.
METODY	Pogadanki, rozmowy, demonstracje instruktora, odgrywanie tematycznych scenek.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy biorą aktywny udział we własnym leczeniu, potrafią rozpoznać objawy choroby, systematycznie zażywają leki oraz utrzymują dobrą kondycję psychiczną oraz remisję.

TRENING W ZAKRESIE PIERWSZEJ POMOCY	
SPOSÓB REALIZACJI	Nauka dotycząca reanimacji chorego nieprzytomnego, zasady reanimacji, postępowania z chorym nieprzytomnym. Ćwiczenia demonstracyjne.
METODY	Pogadanki, rozmowy, demonstracje instruktora. Ćwiczenie przez uczestników.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią udzielić pierwszej pomocy.
TRENING HIGIENICZNY <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w łazienkach i sali treningowej. Uczestnicy będą uczeni lub będą kontynuować naukę z zakresu opanowania czynności higienicznych i fizjologicznych z pomocą lub bez pomocy, wdrażani do kontrolowania własnych potrzeb fizjologicznych oraz sygnalizowania ich słownie lub za pomocą określonego sygnału, dbania o higienę jamy ustnej, dbania o włosy (mycie, czesanie) oraz pielęgnacji dłoni i paznokci, posługiwanie się środkami higieny osobistej. Edukacja na temat chorób skórnych oraz nabytych w wyniku nie stosowania higieny po wyjściu z toalety. Edukacja na temat konieczności codziennej zmiany bielizny osobistej, kształtowanie potrzeby dbania o czystość ubioru, dobór kolorystyczny, dobór odzieży do okoliczności i pory roku. Pielęgnacja stóp, odpowiednie mycie rąk, odpowiednie mycie poszczególnych części ciała, stosowanie podpasiek, wkładek higienicznych.
METODY	Trening praktyczny, praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, pogadanki indywidualne i grupowe
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią samodzielnie lub w asyście dbać o higienę całego ciała, korzystają z przyborów toaletowych i kosmetyków, myją ręce po skorzystaniu z toalety, pamiętają o konieczności codziennej zmiany bielizny. Nie korzystają z przedmiotów osobistego użytku należących do innych osób. Stosują wyuczone czynności w życiu codziennym.

AKADEMIA PIĘKNOŚCI <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia realizowane będą w sali treningowej i łazienkach. Zajęcia te, w dalszym ciągu, mają na celu podkreślić kobiecość uczestniczek, sprawić by poczuły się atrakcyjne i akceptowały swoją kobiecość. Tematy do realizacji: <ul style="list-style-type: none"> > dbanie o dłonie i paznokcie: zapoznanie z przyborami do pielęgnacji paznokci i nauka prawidłowego ich zastosowania, zachęcanie do używania kremów do rąk i peelingów, nauka malowania paznokci, doboru koloru lakieru w zależności od okazji, > dbanie o stopy: nauka przycinania paznokci, nauka dbania o szorstkie pięty np. poprzez stosowanie pumeksu, > dbanie o skórę całego ciała i depilacja: zachęcanie do stosowania balsamów, oliwek, peelingów, nauka depilacji i masażu ujędrniającego, > dbanie o włosy: zachęcanie do stosowania odżywek i maseczek do włosów, nauka prawidłowego suszenia, szczotkowania i układania włosów, dobór odpowiedniego szamponu dbanie o twarz: zachęcanie do używania żeli do mycia twarzy, maseczek i peelingów, nauka doboru kremu do typu cery, > makijaż: zapoznanie z kosmetykami i niezbędnymi akcesoriami do wykonania makijażu, nauka robienia makijażu adekwatnego do okazji i typu urody, > dobór odpowiedniej odzieży i butów do wieku, okazji i warunków atmosferycznych.
METODY	Trening praktyczny, praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie czynności, pogadanki indywidualne i grupowe.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy potrafią zadbać o schludny wygląd, mają wyrobione dobre nawyki higieniczne. Uczestniczki samodzielnie lub z pomocą czyszczą, przycinają i malują paznokcie. Oczyszczają i przygotowują cerę pod makijaż, malują się samodzielnie lub przy asyście terapeutki. Potrafią wykonać depilację owłosienia twarzy (zarost, brwi) i pozostałych części ciała. Mają wiedzę praktyczną i teoretyczną dotyczącą prawidłowej pielęgnacji włosów, skóry ciała (np. szorstkie pięty).

GIMNASTYKA-TERAPIA RUCHEM <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<ul style="list-style-type: none"> > Spacer godzinny. > Zajęcia na basenie. > Ćwiczenia oddechowe. > Ćwiczenia równoważne. > Gry i zabawy z użyciem piłek. > Gry i zabawy z użyciem przyborów gimnastycznych. > Ćwiczenia czynno-bierne. > Tory przeszkód.

METODY	Użycie kijów do nordic walking, spacer w różnych warunkach atmosferycznych, różne techniki pływania, gry i zabawy w wodzie, zawody w przedmuchiwanie piłek, dmuchanie w chusteczki - utrzymywanie na pewnej wysokości, ćwiczenia na piłkach, ćwiczenia na linach, ćwiczenie na odpowiednio skonstruowanych torach, gra w kosza, w piłkę nożną, gra w dwa ognie, ćwiczenia koordynacyjne, wzmacniające, tworzenie skomplikowanych torów przeszkód, utrudnianie zdolności przez zaangażowanie kończyn górnych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie zdolności psychomotorycznych, zwiększenie pojemności życiowej płuc, poprawa technik pływackich, koordynacja ruchowa, poprawa chodu, poprawa równowagi, poprawa sprawności fizycznej, poprawa krążenia, wyrównanie ciśnienia krwi, zwiększenie siły mięśniowej, wytworzenie prawidłowych stereotypów ruchowych.

ZAJĘCIA FITNESS

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	Realizowany w sali treningowej. Proste ćwiczenia kształtujące sylwetkę i ujędrniające poszczególne partie ciała: ramiona, uda, pośladki, brzucha. Rozgrzewka podnosząca ogólną sprawność organizmu oraz ćwiczenia rozciągające.
METODY	Praca ciągła, instruktaż słowny, demonstrowanie ćwiczeń.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy podnoszą swoją kondycję fizyczną, mają świadomość swojego ciała i poszczególnych partii mięśni. Potrafią koordynować ruchy ciała. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Wzmocnienie mięśni, ujędrnienie poszczególnych partii ciała. ➢ Wdrażanie do dokładnego wykonywania ćwiczeń w celu uzyskania jak najlepszych i najszybszych efektów. ➢ Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania. ➢ Wydłużanie czasu koncentracji uwagi. ➢ Zwiększanie własnej motywacji uczestników.

ZAJĘCIA REWALIDACYJNE

przeznaczony dla uczestników typu B

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia prowadzone w świetlicy obejmujące: kompensowanie istniejących braków i trwałych uszkodzeń organicznych, zapobieganie pogłębianiu się istniejącego niedorozwoju, powstawaniu innych dodatkowych upośledzeń, kształtowanie i rozwijanie procesów poznawczych, schematu własnego ciała i orientacji przestrzennej, sposobu komunikowania się z otoczeniem, umiejętności współzycia w grupie.
METODY	Zajęcia w małych grupach.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz ogólnej sprawności uczestników. ➢ Wzrost zainteresowania otoczeniem, nabycie umiejętności współzycia w grupie. ➢ Osiągnięcie optymalnego poziomu samodzielności w podstawowych sferach życia.

RELAKSACJA

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	Relaksacja jako proces wchodzenia w stan relaksu będzie osiągnięta w procesie treningu relaksacyjnego. Uczenie się relaksacji, rozluźnianie określonej grupy mięśni, spowalnianie oddechu, oddychanie przy pomocy przepony. Zajęcia odbywają się przy muzyce relaksacyjnej, służą wyciszeniu, uspokojeniu, redukcji stresu, lęku, bólu, poprawiają nastrój.
METODY	Ćwiczenia oddechowe, wizualizacja, relaksacja z wykorzystaniem elementów relaksacji Jacobsona, muzyka relaksacyjna zwiększająca poczucie bezpieczeństwa.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Wyciszenie, zmniejszenie napięcia mięśniowego i emocjonalnego. ➢ Poprawa samopoczucia fizycznego i psychicznego. ➢ Rozwój wyobraźni i procesów myślenia. ➢ Wzrost poczucia bezpieczeństwa. ➢ Lepsza praca układu trawiennego i wegetatywnego. ➢ Obniżenie ciśnienia i poprawa pracy serca. ➢ Redukcja stresu.

PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

przeznaczony dla uczestników typu AB

SPOSÓB REALIZACJI	Terapia indywidualna i grupowa, edukacja na temat choroby. W zależności od występujących potrzeb- diagnostyczne badania psychologiczne, rozmowy z uczestnikami, pomoc w odnalezieniu odpowiednich sposobów rozwiązywania problemów. Praca nad podnoszeniem samooceny uczestników oraz
--------------------------	---

19

	zawiązaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.
METODY	Spotkania, rozmowy indywidualne, Społeczność, psychozabawy. Prelekcje z lekarzem psychiatrą, zapotrzebowanie na poszczególne tematy zgłaszają sami uczestnicy.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zwiększenie poczucia komfortu psychicznego, poszerzenie własnej świadomości, poznanie własnych możliwości i zasobów, praca nad wyglądem, lepsze radzenie sobie w sytuacji kryzysu, trudnej emocjonalnie sytuacji. Skuteczniejsze rozwiązywanie zaistniałych konfliktów, rozpoznawanie objawów choroby.

ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia arteterapeutyczne realizowane poprzez: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ozdabianie prac użytkowych techniką decoupage, ➤ wyplatanie koszyków z papierowej wikliny, ➤ przedstawienie za pomocą środków plastycznych „Dziedzictwo kulturowe Śląska”, zabytki sztuki „Śląsk, ➤ wykonanie ozdób z haftem „Folklor śląski”, serca-igielniki, ptaszki, etui, ➤ ozdabianie metalowych puszek techniką decoupage, ➤ wykonanie masek karnawałowych z różnych materiałów, ➤ malowanie „Pejzaż śląski” dowolną techniką, ➤ wykonanie ozdób walentynkowych różnymi technikami, ➤ przygotowanie ozdób wielkanocnych, ➤ wykonanie wianków z sizalu, ozdabianie motywami z filcu, ➤ szycie breloczków z różnych materiałów, ➤ wykonanie obrazków techniką szkicowania ołówkiem, ➤ robienie ozdób z kanwy – ozdabianie prac haftem krzyżykowym, ➤ przygotowanie dekoracji świątecznych, ➤ filcowanie na sucho, ➤ dekorowanie pomieszczeń, stołów wykonanymi pracami świątecznymi, ➤ ubieranie choinki.
METODY	Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, ćwiczenie, instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozwijanie indywidualnych zdolności plastycznych. ➤ Uważliwanie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy. ➤ Rozwijanie sprawności manualnej. ➤ Wyrabianie umiejętności wyrażania swoich myśli i uczuć w formie prac plastycznych. ➤ Integracja w grupie.

ZAJĘCIA W PRACOWNI WITRAŻU <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Praca nad projektem.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Wstępny szkic – zanotowanie pomysłu. Rozrysowanie go w odpowiednim formacie. W niektórych wypadkach ogranicza się ten etap do korzystania z gotowych wzorów. ➤ Przygotowanie szablonu: przeniesienie projektu na karton (za pomocą kalki), wycięcie elementów nożycami do szablonów, numerowanie poszczególnych fragmentów. ➤ Kolorystyczny dobór szkła, obrysowanie elementów szablonu na szkle, numeracja. ➤ Cięcie szkła. ➤ Szlifowanie wyciętych fragmentów aż do zgodności z szablonem. ➤ Zestawienie szkieł na podświetlonym stole w całość. Ewentualne korekty na szlifierce. ➤ Staranne odtłuszczenie szkieł. Oklejanie folią miedzianą. Wygładzenie folii agatowym gładzikiem. ➤ Lutowanie przygotowanych szkieł w całość: nałożenie topnika i lutowanie cyną. ➤ Ewentualne pokrycie szwu cynowego patyną. ➤ Staranne wyczyszczenie gotowego witrażu. ➤ Wykonanie zawieszki. <p>Praca z uczestnikami niezdolnymi do samodzielnej realizacji zadania w pełnym zakresie (dotyczy uczestników typu A i typu B).</p> <p>Uczestnicy wykonują tylko niektóre etapy zadania. Przykładowo szkicują projekt nie rozrysowując go w formie szablonu. Samodzielnie wybierają szkła. Oszlifowane już szkło oklejają folią miedzianą. Zlutowane szkło pokrywają patyną. Myją, czyszczą, polerują gotowy witraż. Założenie jest takie, by każdy, na miarę swoich możliwości, maksymalnie uczestniczył przy powstawaniu witrażu, by miał świadomość swojego udziału i zadowolenie ze wspólnej pracy i końcowego efektu.</p>
METODY	<p>1. Część teoretyczna. Dotyczy nowych uczestników. Poznawanie techniki witrażu Tiffaniego poparte oglądaniem albumu z przykładowymi realizacjami, dzięki czemu uczestnicy prędzej przełamują opory przed nową, trudną z pozoru techniką. Omawianie warsztatu witrażownika, poznawanie pracowni – używanych urządzeń (np. szlifierki, lutownicy), narzędzi (np. noży do szkła, nożyc do szablonów), materiałów, kolejnych stanowisk (cięcie szkła, szlifowanie, lutowanie), rozmowa o zasadach pracy i bezpieczeństwa.</p> <p>2. Część praktyczna. Praca indywidualna. Każdy uczestnik pracuje nad własnym witrażem swoim tempem. Pracuje tak długo, jak długo jest w stanie zachować skupienie i koncentrację na wykonywanych czynnościach.</p>

12

	<p>3. Nie każdy uczestnik jest w stanie samodzielnie wykonać własny witraż od projektu do gotowego przedmiotu. Dlatego udział w zajęciach niektórych uczestników ogranicza się do wykonywania prostszych i bezpieczniejszych czynności np. oklejania wyszlifowanych szkieł taśmą miedzianą, wycinania kartonowych szablonów. Niektóre osoby znajdują dużo radości w układaniu kompozycji z gotowych, oszlifowanych szkiełek. W ten sposób powstają ciekawe, gotowe pomysły na witraż, często doprowadzane do etapu ostatniego - gotowego produktu, przez kogoś innego.</p>
<p>OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW</p>	<p>Usprawnienie. Nabycie większej umiejętności wykonywania precyzyjnych czynności manualnych. Podniesienie umiejętności koncentracji. Skupienie uwagi na wykonywaniu jednego, wieloetapowego zadania. Nabranie pewności siebie i wiary w swoje możliwości - podniesienie samooceny. Pozbycie się lęków przed trudnym zadaniem - właściwa, a nie zaniżona ocena własnych ograniczeń i możliwości.</p>
<p>ZAJĘCIA W PRACOWNI PLASTYCZNEJ II <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i></p>	
<p>SPOSÓB REALIZACJI</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Rysunek z natury, szkicowanie modelu, martwej natury, pejzażu. > Czern i biel - pojęcie kontrastu. Ograniczenie środków formalnych do bieli i czerni. Zawężenie środków wyrazu ułatwi wprowadzenie pojęcia rytmu w plastyce. > Koło - forma magiczna. Mandala. Rozmowa o kole. Znaczenie tej formy w przyrodzie, znaczenie symboliczne - w mitach, baśniach, znaczenie potoczne i metaforyczne np. spirala, planeta, wiatrak, kręgi na wodzie, zegar, tęcza, oka, atom, koło fortuny... Pojęcie mandali - uruchamianie wrażliwości i emocji. Wykorzystanie plastycznych środków wyrazu jako języka uniwersalnego dla "wyrażenia siebie". Kolejny etap zajęć to wspólna praca nad dużymi kołami - białym i czarnym. > Praca z tekstem. Pierwsza część zajęć to czytanie celowo do tego wybranych fragmentów tekstów literackich. W drugiej części uczestnicy wykonują własną ilustrację, wizualną interpretację usłyszaną treść. > Sięgamy do historii malarstwa. Praca przebiegać będzie w kilku etapach. Uczestnicy zapoznają się z głównymi kierunkami w sztuce. Poznają twórców, ogólne założenia i idee danego nurtu np. symbolizm, ekspresjonizm, kubizm, fowizm, koloryzm, op art, pop art, hiperrealizm. Kolejnym etapem będzie praca twórcza. Uczestnicy wykonają własną pracę plastyczną, opartą na założeniach danego kierunku. > Collage. Łączenie różnych technik. Przekaz skrótem myślowym. Oszczędność środków wyrazu. Nauka przekazania maksymalnie dużej treści w sposób syntetyczny, skrótowy, metaforyczny. Świadomy wybór środków wyrazu. Tworzenie nowych wartości znaczeniowych, abstrakcyjne łączenie realnych form. Wprowadzenie pojęć: surrealist, piktogram, komunikacja wizualna. > Zabawa w kalambury rysunkowe. Rywalizacja w 2 lub 3 zespołach. Uczestnicy muszą szybko i skutecznie zinterpretować rysunkiem wylosowane pojęcie. Wymaga to szybkiego myślenia, skojarzeń, odważnego, szybkiego rysowania na dużej płaszczyźnie tablicy, syntezy, uproszczenia. > Wyjście w plener. Dwa możliwe warianty: rysunek ołówkiem - graficzne potraktowanie tematu, wąski zakres środków wyrazu - kreska i walor. Drugi wariant, to praca kolorem (pastele). Obie wersje tych zajęć uczą wnikliwego patrzenia, obserwacji, postrzegania otoczenia i rzeczy zwyczajnych inaczej. Pomagają rozwijać wrażliwość na piękno, często niedostrzegane w pozornie banalnym i nudnym otoczeniu. Jest to też świetne, czysto warsztatowe ćwiczenie oka. Nabycie umiejętności zachowania proporcji, perspektywy, kadrowania. > Kolor + czern = rysunek. Wydrapywanie kolorowego rysunku w czarnej płaszczyźnie. Tematem mogą być np. fajerwerki, jesienny las, bukiet kwiatów. Technika wymusza działanie kreską, punktem, bez plamy i waloru. Pomaga w zrozumieniu technik graficznych. Każde myśleć całą płaszczyzną formatu, bez postrzegania przedmiotowego. > Praca na dużym formacie. Zajęcia będą miały dwuetapowy przebieg. Praca zespołowa i indywidualna. W obu przypadkach uczestnicy dostaną do zagospodarowania bardzo duży format, np. 200 x 150 cm. Zostanie określony temat przy dowolności doboru techniki. Pierwsze zajęcia będą odbywały się w kilkuosobowych zespołach. Kolejnym etapem, to praca indywidualna. Każdy uczestnik będzie musiał samodzielnie zagospodarować, według własnego pomysłu, dużą płaszczyznę. Zadanie to wymaga zmiany sposobu myślenia, innego użycia narzędzia. <p>Projekt Dziedzictwo Kulturowe Górnego Śląska Praca z uczestnikami grupy typu A i typu B.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czytamy śląskie bajki i bery. Poznajemy bajkowe postacie - bajka o Skarbniku, Meluzynie, o Utopku życzliwym, o krzywym domku, postacie Heksy, Strzigi, Polednicy, Beboka. Praca polegać będzie na poznaniu jak największej ilości bajek, baśni, podań ludowych z regionu Górnego Śląska. Kolejnym etapem będzie praca nad ilustracjami do poznanych tekstów. Docelowo może to doprowadzić nas do powstania mini książeczki z bajkami śląskimi i ilustracjami uczestników. Będzie to praca zarówno zespołowa, jak i indywidualna, zróżnicowana technicznie. 2. Poznajemy twórczość Janocha. Czytanie, zabawa tekstem. Etap końcowy, to praca plastyczna oparta na motywach poznanych tekstów. 3. Szlakiem Piastów Śląskich. Poznajemy główne zabytki Górnego Śląska z czasów piastowskich, zapoznajemy się krótko z historią. Praca plastyczna polegać będzie na zespołowym wykonaniu pracy na dużym formacie, obrazującej najciekawsze zabytki i fakty z historii Piastów Śląskich. 4. Śląsk industrialny naszym dziedzictwem kulturowym. Z uwagi na to, że realizowaliśmy już projekt Śląsk Industrialny nie będziemy ponownie głęboko wchodzić w ten temat. W trakcie zajęć przypomnimy sobie szlak zabytków techniki, uczestnicy wykonają po dwie prace na ten temat. Pierwsza będzie miała dowolność techniczną, drugą będzie musiała być wykonana bez użycia koloru. Oprzemy się rysunku walorowym (ołówek, węgiel, czarny, biały pastel suchy i tusty). 5. Poznajemy śląskie obyczaje i święta. Np. Barbórka - karczmy piwne, spotkania gwarków. Ilustrujemy pracami plastycznymi. 6. Familok - symbol Śląska. Familok jako symbol domu - wspólnoty, zakorzenienia, tradycji, społeczności lokalnej. Familok jako plastyczny, wizualny symbol regionu. Praca polegać będzie na rozmowie, oglądaniu zdjęć, być może filmów i samodzielnej pracy malarskiej nad śląskim

10

	<p>pejzażem. Zadaniem będzie oddanie istoty specyficznego, śląskiego pejzażu. Uchwycenie jego cech charakterystycznych, niepowtarzalnych i niespotykanych gdzie indziej.</p> <p>7. Gołębie - ptaki gwarków. Historia hodowli gołębi na Śląsku - praca plastyczna z narzuconą techniką malarską - olej, tempery, akryl.</p> <p>8. Poznajemy postacie śląskiej kultury - Morcinek, Kutz. Po części teoretycznej uczestnicy wykonają plakat lub afisz do wybranego przez siebie wydarzenia. Np. plakat do jednego z filmów Kazimierza Kutza.</p> <p>9. Śląscy malarze prymitywiści. Ociepka, Wróbel, Grupa Janowska. Poznamy twórczość śląskich prymitywistów i spróbujemy wykonać prace malarskie w tej konwencji.</p> <p>10. Ondraszek - śląski zbójnik. Wykonamy portret zbójnika Ondraszka.</p> <p>11. Folklor śląski - popularne piosenki i tańce, np. Szła dziewczeczka, Poszła Karolinka, Dzióbka dej, trojak, mietlorz. Praca kolorem i dynamiczną kompozycją dla plastycznego zobrazowania muzyki i tańca.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Praca indywidualna. ➤ Praca zespołowa: <ul style="list-style-type: none"> a) małe zespoły dwu lub trzysobowe, b) duże zespoły, np. 5 osób, c) praca całą grupą nad jednym projektem, ➤ Zróżnicowane techniki: rysunek- ołówek, węgiel, sepia, kredki, pastel suchy i tłusty, malarstwo-tempera, akwarela, olej, grafika- monotypia, drzeworyt, collage z wykorzystaniem różnych tworzyw i materiałów (tkaniny, tapety, folie, piasek), wyklejanie, wydrapywanie, tworzenie brył przestrzennych- drut, papier, gips, klej, tkaniny, farba, absolutna dowolność techniczna- indywidualny dobór adekwatnych dla siebie technik i środków wyrazu, łączenie technik. ➤ Poprzedzenie części praktycznej zajęć teoretycznym omówieniem zadania- przybliżenie tematu, wyjaśnienie pojęć, techniczne omówienie metod pracy i problemów, które mogą się pojawić (dotyczy to szczególnie trudniejszych technik, np. drzeworytu, malarstwa olejnego, konstruowania form przestrzennych). ➤ Praca w plenerze.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Możliwość pełnego i swobodnego wyrażenia środkami malarskimi i graficznymi. Pełniejsze zrozumienie procesu i metod pracy. Likwidowanie (w miarę możliwości) barier warsztatowych, przeszkadzających i hamujących pełną realizację pomysłu. Uwrażliwienie i podniesienie świadomości plastycznej. Uświadomienie i zrozumienie własnych potrzeb i oczekiwań. Konsekwencją tych ogólnych założeń jest jak najlepsze wykorzystanie i rozwinięcie indywidualnych możliwości podopiecznych, umożliwienie im rozwoju w kierunku dla nich najlepszym, zgodnym z poziomem intelektualnym, temperamentem, wrażliwością, stopniem zainteresowania zagadnieniami plastycznymi, naturalnymi skłonnościami do określonych technik, konwencji, tematów. Pomoc w uświadomieniu własnej odrębności. Co z kolei daje możliwość pełniejszego relaksu, odprężenia, rozluźnienia emocji i stresów. Próba wyrażenia znanych pojęć nowymi środkami, dzięki temu przypisanie im nowych treści daje nowe otwarcie na pozornie dobrze znane przestrzenie. Wzbogaca postrzeganie, stymuluje wyobraźnię.</p>

CIEKAWY ŚCIEŻKI SZTUKI zajęcia dodatkowe <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>1. Oglądamy albumy malarstwa, architektury. Rozmawiamy na temat reprodukcji. Każdy uczestnik wyraża swój stosunek do oglądanych reprodukcji, uzasadnia go. Następnie rozmawiamy o autorze, jego twórczości, założeniach jego sztuki. Skąd się wywodził, jaki nurt reprezentował, staramy się zrozumieć, dlaczego tworzył właśnie tak.</p> <p>2. Zajęcia podobne do punktu 1, ale z wykorzystaniem przeglądarki internetowej.</p>
METODY	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oglądanie albumów, reprodukcji. ➤ Czytanie ciekawszych fragmentów literatury z zakresu historii sztuki, dotyczącej sztuki średniowiecza. ➤ Praca z przeglądarką internetową. ➤ Oglądanie materiałów filmowych na odtwarzaczu DVD. ➤ Praca w grupie. ➤ Rozmowa - dzielenie się refleksjami, opiniami.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Podstawowym celem zajęć są poznawanie i rozwój. Uczestnicy obcuja z często zupełnie nowymi dla nich rejonami sztuk wizualnych. Rozwijają swoją wrażliwość na piękno, uczą się patrzeć i postrzegać nieco inaczej i głębiej niż dotychczas.</p> <p>Uwrażliwienie, wzbogacenie, rozwój świadomości estetycznej.</p>

ZAJĘCIA W PRACOWNI CERAMICZNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>Terapia zajęciowa w pracowni ceramicznej wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności jak również nabywanie nowych, celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy.</p> <p>Zajęcia arteterapeutyczne realizowane są poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rozwinięcie i utrwalenie umiejętności w formowaniu z gliny następującymi technikami: waleczków,

8

	<p>odciskania, wyciskania oraz techniką z płata,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ wykonanie prac inspirowanych dziedzictwem kulturowym Górnego Śląska, takich jak: płaskorzeźb przedstawiających pejzaż przemysłowy, industrialny charakterystyczny dla naszego regionu. Wykonaniu naczyń w tym kufli związanych z tradycją górniczą i folklorem na Śląsku. Zastosowanie motywów związanych z tradycją górniczą. Wykorzystanie legend i podań do zaprojektowania i stworzenia rzeźb przedstawiających "straszki śląskie: Meluzyny, Polednice, Skrzoty, Skarbek, Jaroszek, Utopiec, Lotowce, Nocnice, Świateł, ➤ zajęcia na kole garncarskim, toczenie form obrotowych, ➤ dekorowanie form poznanymi technikami motywami charakterystycznymi dla folkloru śląskiego, ➤ szklwienie przez uczestników wykonanych i wypalonych wyrobów (biskwit), ➤ małe formy rzeźbiarskie: postacie ludzi i zwierząt, ➤ małe formy rzeźbiarskie inspirowane naturą (fauną i florą), ➤ wykonanie prezentów walentynkowych, ➤ wykonanie ozdób świątecznych: świeczniki, zawieszki choinkowe, anioły, mikołaje, biżuteria itp. <p>Uczestnicy wykonają z gliny poznanymi technikami ozdoby świąteczne inspirowane własną wyobraźnią.</p>
METODY	Metody nauczania praktycznego, warsztaty, pokaz, ćwiczenia, pogadanka, instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<p>Poprzez rzeźbienie oraz modelowanie w glinie spowodowanie rozluźnienia, usunięcia napięcia fizycznego, wzbudzenie pozytywnych emocji.</p> <p>Zapoznanie z podstawowymi technikami formowania z gliny oraz ich praktycznym wykorzystaniem.</p> <p>Przybliżenie podstawowych wiadomości związanych z technologią ceramiczną.</p> <p>Rozwijanie zainteresowań i wyobraźni oraz kształtowanie wrażliwości artystycznej</p>

ZAJĘCIA W PRACOWNI KRAWIECKO FLORYSTYCZNEJ <i>przeznaczone dla uczestników typu B</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	<p>W tym roku będą realizowane prace o tematyce śląskiej.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poduszki serduszka „ Jo Ci pszaja” 2. Walentynka dla każdego. Przygotowanie kartek przez podopiecznych 3. Woreczki zapachowe z lawendą 4. Kolorowe siatki z materiału 5. Wkłady do koszyczków 6. Zajęcia różne (np. układanie segregowanie malowanie granie na cymbałkach oglądanie kolorowych katalogów i czasopism itp.) 7. Elementy stroju śląskiego – kecka, galoty , czopka, wianek 8. Wianki i inne kompozycje jesienne 9. Zopaska czyli fartuch kuchenny 10. Taszki czyli torebki 11. Renowacja Krzesel. Zic jak nowy. 12. Kolorowe zygłówki – kolorowe poduszki. 13. Pogotowie krawiecki Przeróbki krawieckie dla uczestników ŚDS 14. Przygotowania do świąt Bożego Narodzenia (Fuzekle Mikołaja, winiec adwentowy, stroiki na stół wigilijny) <p>UWAGA! Zaplanowane tematy będą realizowane w zależności od potrzeb i możliwości podopiecznych. Ich kolejność może ulec zmianie ze względu na terminy imprez okolicznościowych Ośrodka. Poza realizowanym tematem danego dnia, będą się odbywać równocześnie zajęcia różne z uczestnikami, którzy nie mogą wykonywać czynności związanych z szyciem, pracą z nożyczkami i innymi ostrymi narzędziami. Wybrane zajęcia są adekwatne do potrzeb tych uczestników (tj. p. Michalina R., p. Anna C., p. Katarzyna. Ż., p. Tomasz B.)</p>
METODY	Metody nauczania praktycznego; rozwijanie umiejętności, ćwiczenia, pokaz, praca grupowa, praca indywidualna, instruktaż
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kształtowanie poczucia sprawstwa. ➤ Poznanie kultury i języka śląskiego. ➤ Ćwiczenie umiejętności współpracy. ➤ Kształtowanie umiejętności stosowania zwrotów grzecznościowych. ➤ Zwracanie uwagi na bezpieczeństwo i zasady bhp w pracowni i poza nią. ➤ Rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu szycia ręcznego. ➤ Ćwiczenie umiejętności szycia ścięciem fastrygowym, za igłą, ścięciem okrętowym i krzyżkowym. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie w nawijaniu nici na maszynę. ➤ Rozwijanie i kształtowanie zainteresowań z zakresu florystyki. ➤ Kształtowanie poczucia estetyki i dokładności. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności układania wykrojów na materiale. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania nici do materiału. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie krojenia materiału według wykroju. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zaznaczania fastrygą długości dołu 9np. spódnicy, spodni, stroju), wszycia i długości rękawów. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności odmierzania i posługiwania się miarą krawiecką. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności zdejmowania miary klientowi, kształtowanie umiejętności odpowiedniego zachowania podczas przymiarki. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania wszystkich narzędzi i przyborów w pracowni oraz nazywania ich np. maszyna żelazko, deska do prasowania, nożyce, igły, szpilki, nici, radełko,

14

	<p>miara, fastryga, igielnik itp.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozróżniania materiałów: tkaniny, dzianiny, włókna. ➤ Ćwiczenie pojęć; miłe, ciepłe, szorstkie, śliskie, gładkie. ➤ Kształtowanie umiejętności dopasowywania elementów dekoracyjnych pod względem stylu i kolorystyki. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie w nawlekaniu nici do igły. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przewijania nici z małej szpulki na dużą. ➤ Rozwijanie i segregowania materiałów do zajęć, nauka pojęć małe, średnie, duże. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie układania i plecienia wianków. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności dopasowywania i przyklejania drobnych elementów dekoracyjnych. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności posługiwania się klejem na gorąco. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności rozprasowywania, zaprasowywania szwów i prasowania ubrań. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wpinania podszewki do materiału za pomocą szpilek. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności wszywania podszewki do materiału. ➤ Rozwijanie i ćwiczenie umiejętności przyszywania guzików do materiału.
--	--

ZAJĘCIA W PRACOWNI PARATEATRALNEJ <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia opierają się na potraktowaniu teatru jako medium dla kreatywnego działania w jego wszechstronnym ujęciu. To sposobność do pracy grupowej oraz indywidualnej w oparciu o zajęcia świadomości ciała (elementy pantomimy, choreografii); pracę z tekstem (wymyślonym, jak również literackim, proponowanym) – analiza, interpretacja, relacje, podział na role; plastykę – przyczynę do myślenia o scenografii, rekwizycie, kostiumie. Praca roczna sprzyja gruntownemu przygotowaniu (również w warstwie kontekstowej) przygotowywanej prezentacji teatralnej, proponowanej zazwyczaj jesienią zaproszonej publiczności. Tu podopieczni prezentują efekty rocznej pracy – jest to ważny aspekt proponowanej pracy terapeutycznej. W 2018 roku będzie to kontynuacja pracy nad spektaklem „Mistrza i Małgorzaty” M. Bułhakowa.
METODY	Praca indywidualna, praca w grupie, warsztaty w oparciu o wszelkie inspiracje teatralne, które katalizują działania kreatywne, skłaniają do refleksji, pomagają budować interakcje i relacje społeczne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podopieczni ośmielają się do bardziej twórczych, osobistych wypowiedzi, uczą się współpracy w grupie, uczą się „siebie nawzajem”, ośmieleni do zajmowania stanowiska w podejmowanych w szerokim, uniwersalnym kontekście tematów artystycznych, otwierają się na stawianie pytań i stawiane pytania; w konsekwencji dostają również sposobność do prezentacji szerszej publiczności swojej pracy – oferując swoją wypowiedź artystyczną doświadczają komunikatu zwrotnego: „wasza propozycja jest twórcza, ciekawa, piękna”.

ZAJĘCIA W PRACOWNI RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Terapia zajęciowa w pracowni rękodziela artystycznego wykorzystuje terapeutyczne wartości pracy i twórczości artystycznej. Zajęcia te pozwalają na osiągnięcie satysfakcji z posiadanych umiejętności, jak również nabywanie nowych celem pełniejszej samorealizacji siebie, pomimo istniejących trudności i ograniczeń. Podczas zajęć uczestnicy rozwijają sprawność manualną, wyobraźnię i kreatywność. Uczą się spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. W ramach pracowni uczestnicy nabywają i doskonalą umiejętności poprzez: filcowanie: doskonalenie technik filcowania na mokro i sucho, tworzenie z wełny czesankowej bamboszy, toreb, poszewek na poduszki, etui, aniołów, oraz ozdób bożonarodzeniowych i wielkanocnych; wykorzystanie wełny czesankowej do zdobnictwa – wzory regionalne i ludowe, w tym z Górnego Śląska, szycie ozdób wielkanocnych z gotowego filcu.
METODY	Metody nauczania praktycznego, pokaz, instruktaż, ćwiczenie
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Doskonalenie techniki filcowania na mokro i sucho. ➤ Rozwijanie indywidualnych zdolności twórczych. ➤ Rozwijanie twórczego myślenia. ➤ Uważliwienie na estetykę i dokładność wykonywanej pracy. ➤ Rozwijanie zainteresowań uczestników. ➤ Aktywizowanie do działania. ➤ Kształtowanie poczucia sprawstwa. ➤ Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania. ➤ Stymulowanie i rozwijanie wrażliwości słuchowej, dotykowej, wzrokowej. ➤ Rozwijanie i podtrzymywanie sprawności manualnej w obrębie kończyn górnych. ➤ Zwiększanie zakresu manipulacji w obrębie kończyn górnych. ➤ Zwiększanie zakresu ruchomości w stawach kończyn górnych. ➤ Wzmacnianie siły mięśni kończyn górnych. ➤ Wdrażanie do przyjmowania odpowiedniej pozycji ciała podczas pracy siedzącej przy stole. ➤ Normalizacja w zakresie dostosowania odpowiedniego nacisku kończyn górnych do podłoża. ➤ Wdrażanie do dbania o porządek w czasie i po zakończonych zajęciach przy swoim stanowisku pracy. ➤ Wdrażanie do przestrzegania zasad bezpiecznej pracy w pracowni. ➤ Podtrzymywanie samodzielności w czynnościach samoobsługowych. ➤ Kształtowanie potrzeby nawiązywania i utrzymywania kontaktów społecznych. ➤ Uważliwienie na zwracanie uwagi na potrzeby innych.

20

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kształtowanie poczucia przynależności do grupy. ➤ Kształtowanie umiejętności współpracy z grupą. ➤ Podnoszenie poziomu kultury osobistej w zakresie komunikacji interpersonalnej.
--	---

ZAJĘCIA W PRACOWNI BIUROWO-KOMPUTEROWEJ
przeznaczony dla uczestników typu B

SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia terapeutyczne w pracowni terapii zajęciowej realizowane są w oparciu o techniki cardmakingu i scrapbookingu. W pracy wykorzystywane są również techniki plastyczne takie jak rysunek kredkami akwarelowymi, malowanie farbami akwarelowymi czy temperami, technika serwetkowa, papier mache. Zajęcia prowadzone w pracowni mają również na celu naukę korzystania z narzędzi biurowych, takich jak: ksero, drukarka, skaner, gilotyna czy trymer do cięcia papieru. Uczestnicy będą nabywali i doskonalili umiejętność obsługi komputera dzięki programom np. „Porusz umysł”. Uczestnicy tworzyć będą kartki okolicznościowe (urodzinowe, świąteczne itp.) z wykorzystaniem motywów regionalnych i ludowych. Z wykorzystaniem masy papierowej i techniki serwetkowej powstaną inne prace plastyczne nawiązujące tematyką do kultury Górnego Śląska.
METODY	Metody nauczania praktycznego: rozwijanie umiejętności, pokaz, instruktaż, ćwiczenia.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uwrażliwianie na przestrzeganie zasad BHP pracy z komputerem, obowiązujących w pracowni. ➤ Uwrażliwianie na konieczność przestrzegania regulaminu ŚDS, stosowanie się do stosowanego harmonogramu pracy i godzin zajęć. ➤ Budowanie poczucia sprawstwa. ➤ Podnoszenie poziomu samooceny uczestnika . ➤ Dbanie o dobre samopoczucie psychiczne np. poprzez rozładowywanie negatywnych napięć emocjonalnych. ➤ Wydłużanie czasu koncentracji uwagi. ➤ Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania ze zrozumieniem. ➤ Uwrażliwianie na estetyczne wykonywanie podjętej pracy. ➤ Rozwijanie samodzielności i dokładności. ➤ Rozwijanie kreatywności i zdolności twórczych. ➤ Poznanie nowych technik plastycznych np. praca z masą papierową. ➤ Podtrzymywanie umiejętności pracy techniką serwetkową. ➤ Podtrzymywanie i doskonalenie techniki malowania akrylami. ➤ Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności logicznego myślenia. ➤ Usprawnianie manualne. ➤ Podtrzymywanie sprawności motoryki małej poprzez utrzymywanie prawidłowej ruchomości stawów kończyn górnych. ➤ Ćwiczenie i stymulowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej i słuchowo-ruchowej. ➤ Ćwiczenie percepcji słuchowej, wzrokowej. ➤ Ćwiczenie świadomości w zakresie somatognozji. ➤ Podtrzymywanie sprawności grafometrycznej. ➤ Uczenie współbycia z innymi. ➤ Rozwijanie zdolności podejmowania rozmowy na różne tematy. ➤ Budowanie umiejętności bezinteresownego niesienia pomocy innym. ➤ Uczenie bycia empatycznym względem siebie. ➤ Nauka oszczędnego gospodarowania wspólnymi materiałami i narzędziami pracy. ➤ Wyrabianie nawyku dbania o czystość stanowiska pracy. ➤ Wyrabianie nawyku dbania o higienę osobistą po skończonych zajęciach, posiłkach. ➤ Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności posługiwania się zwrotami grzecznościowymi. ➤ Uwrażliwianie na przestrzeganie zasad dobrego zachowania, witania się z wszystkimi uczestnikami zajęć, personelem.

ZAJĘCIA W PRACOWNI STOLARSKIEJ
przeznaczony dla uczestników typu B

SPOSÓB REALIZACJI	Transfer grafiki na drewno ze śląskimi napisami, dekoracje ze szpatulek, Walentynki. Renowacja/odnawianie krzesel, ozdoby wielkanocne, wieszak na ubrania ze śląskimi napisami, ryczki. Prace z korków do butelek, pojemniki, skrzyneczki dekoracyjne, domki z drewna, dekoracje z krążków brzoźowych. Jesienne inspiracje – świeczniki, ozdoby bożonarodzeniowe.
METODY	Grupowa, indywidualna w grupie, pokaz, instruktaż.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nauka posługiwania się narzędziami (piła ręczna, packa szlifierska, wiertarka). ➤ Poznanie pojęć wkręt, kolek. ➤ Zwracanie uwagi na ostrożność podczas pracy z narzędziami. ➤ Wzmacnianie koordynacji wzrokowo ruchowej ➤ Rozwijanie zainteresowań. ➤ Podnoszenie precyzji ruchów. ➤ Kształtowanie relacji interpersonalnej. ➤ Rozwijanie sprawności manualnej. ➤ Rozwijanie zainteresowań. ➤ Wzmacnianie poczucia własnej wartości. ➤ Poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia. ➤ Zrozumienie istoty samodzielności oraz odpowiedzialności za zlecone zadanie.

WP

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poznanie terminów prąd, napięcie, oprawka, żarnik, ➤ Kształtowanie poczucia sprawstwa. ➤ Zrozumienie niebezpieczeństwa związanego z prądem elektrycznym, zachowanie szczególnej ostrożności podczas pracy. ➤ Uwrażliwienie na pomoc słabszym od siebie. ➤ Kształtowanie poczucia sprawstwa. ➤ Kształtowanie prawidłowych wzorców zachowań. ➤ Stymulowanie ogólnego rozwoju emocjonalnego, fizycznego, psychicznego. ➤ Motywowanie do zadań o różnym stopniu trudności. ➤ Budowa więzi emocjonalnej. ➤ Wzmacnianie motoryki małej. ➤ Poznanie różnego rodzaju materiałów nie tylko stolarskich możliwych do wykorzystania w procesie tworzenia. ➤ Motywowanie zadań o różnym stopniu trudności. ➤ Wzmacnianie motoryki małej. ➤ Wzmocnienie precyzji ruchów. ➤ Kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego. ➤ Wzbudzenie poczucia własnej wartości, podwyższenie samooceny. ➤ Poszerzanie zainteresowań. ➤ Doskonalenie orientacji wzrokowo ruchowej.
--	--

ZAJĘCIA MUZYCZNE (warsztaty bębniarskie, próby zespołu) <i>przeznaczony dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Tematyczne zajęcia instrumentalne wyrażające emocje, ćwiczenia rytmizacji, gry w tempo nauka gry na instrumentach nauka nazewnictwa poszczególnych instrumentów poznanie terminów rytm, takt, metrum odtwarzanie poszczególnych partii piosenek nauka poszczególnych technik gry na instrumencie praca nad zespołem i w zespole.
METODY	Wykorzystanie instrumentów oraz śpiewanie, integracja w grupie zajęcia grupowe, słuchanie muzyki, techniki projekcyjne mające na celu uruchomienie procesów wyobraźniowych.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnik potrafi wyrazić swoje emocje za pomocą gry, potrafi grać do rytmu, zna nazwy instrumentów oraz technik gry, zna i stosuje terminy rytm, tempo, potrafi odtworzyć poszczególne partie piosenek.

WARSZTATY BĘBNIARSKIE <i>przeznaczone dla uczestników typu AB</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Zajęcia grupowe.
METODY	Pokaz, działanie praktyczne.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Uczestnicy opanują umiejętność rytmicznego uderzania w instrument, doprowadzenie do wyłonienia jednolitego rytmu – założenie dla grupy A. Uczestnicy bawią się muzyką zależnie od możliwości indywidualnych łączenie dźwięków, bębny grzechotki – założenie wobec grupy B.

SPOTKANIA KLUBOWE <i>przeznaczony dla uczestników typu A</i>	
SPOSÓB REALIZACJI	Grupa samopomocowa dla byłych uczestników SDS i osób oczekujących na przyjęcie. W ramach klubu odbywają się: <ul style="list-style-type: none"> ➤ zajęcia relaksacyjne, ➤ warsztaty plastyczne: malowanie prac plastycznych techniką farb olejnych, pastelów suchych, tłustych, akwareli, ➤ gry stolikowe, ➤ spotkania tematyczne, ➤ spotkania okazjonalne urodziny klubowiczów, ➤ wspólne wyjście do kina, udział w wystawach. Uczestnicy Klubu będą realizowali program, który zawierać będzie: trening kulinarny, zajęcia relaksacyjne, grupę dyskusyjną. Ponadto uczestnicy klubu będą włączani we wszystkie dodatkowe imprezy, które będą miały miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy. Spotkania odbywają się w świetlicy ŚDS.
METODY	Metody nauczania praktycznego: rozwijanie indywidualnych zainteresowań, pokaz, instruktaż, ćwiczenie.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Podtrzymywanie więzi, efektów terapeutycznych oraz możliwość doraźnego wsparcia. Uzyskanie psychicznego wsparcia, przełamywanie izolacji i samotności.

GRUPA WSPARCIA DLA RODZIN

SPOSÓB REALIZACJI	Spotkania dla rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi odbywają się w pierwszy i trzeci wtorek każdego miesiąca w galerii „Sklepik z Marzeniami”. Spotkania dla rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną odbywają się raz na trzy miesiące w Środowiskowym Domu Samopomocy. Grupa wsparcia typu A ma charakter otwarty, mogą w niej uczestniczyć rodziny osób uczęszczających do ośrodka jak i osoby, których bliscy nie podjęli leczenia lub są uczestnikami innych ośrodków. Grupa wsparcia typu B ma charakter zamknięty, biorą w niej udział wyłącznie rodziny osób uczęszczających do ośrodka. Spotkania w grupie wsparcia A prowadzone są przez lekarza psychiatrę i psychologa. Spotkania w grupie wsparcia B prowadzone są przez pedagoga. Okazjonalnie zapraszani są też goście specjaliści- rzecznik praw pacjenta, doświadczony pracownik socjalny, ekspert przez doświadczenie (EX-IN). Grupy dają możliwość uzyskania wsparcia w gronie osób doświadczających trudności w związku z chorobą psychiczną lub niepełnosprawnością intelektualną bliskiej osoby, pozwalają na podzielenie się trudnościami i uzyskanie pomocy. Elementy psychoedukacji mają na celu zapoznanie uczestników spotkań z mechanizmami zaburzeń psychicznych lub złożoną problematyką związaną z obniżeniem normy intelektualnej. Wzajemna wymiana doświadczeń buduje pozytywne relacje między członkami grupy, sprzyja kontaktom towarzyskim, realizowanym na gruncie rodzinnym. Wymiana informacji wspiera osoby, daje potrzebną wiedzę o etapach leczenia, pozwala przewidzieć ewentualne trudności.
METODY	Spotkania grupowe, rozmowy i konsultacje indywidualne. Dyskusja, burza mózgu
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Wspieranie w obliczu codziennych trudności związanych z chorobą psychiczną lub niepełnosprawnością intelektualną, współdziałanie w kwestii realizacji wspólnego planu terapeutycznego (dotyczy osób uczęszczających do ośrodka). Destygmatyzacja osób cierpiących na zaburzenia psychiczne. Część edukacyjna ma na celu także przybliżenie informacji o możliwościach szukania pomocy i zróżnicowanych formach leczenia. Pomoc w podjęciu leczenia osobom, które dotąd z tego nie skorzystały. Nawiązanie relacji pomiędzy członkami grupy, wsparcie, wzajemna wymiana w różnych sytuacjach życiowych. Wgląd w nietypowe zachowania pojedynczego uczestnika, określenie oddziaływania korygującego kłopotliwe zachowania lub wywołanie nowych pozytywnych akceptowanych społecznie

PRACA SOCJALNA

SPOSÓB REALIZACJI	Wizyty w środowisku zamieszkania, kontakt z innymi jednostkami, które wspierają uczestnika jak OPS PCK.
METODY	Indywidualnego przypadku.
OPIS SPODZIEWANYCH EFEKTÓW	Zapewnienie uczestnikom wszelkiej pomocy, do której są uprawnieni z tytułu stanu zdrowia lub sytuacji materialnej.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy
w Świdnicy
Magdalena Owsobina

Zastępca Dyrektora
Krysztyna Gajda

p.o. Zastępca Naczelnika
Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych

Klaudia Bera
24.01.2018

RAMOWY PLAN ZAJĘĆ GALERII "SKLEPIK Z MARZENIAMI" NA ROK 2018

1.	Codienne funkcjonowanie galerii (dotyczy każdego wtorku, środy i piątku)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ekspozycja ciekawych wyrobów rękodzielniczych powstałych na zajęciach terapeutycznych w ośrodku. Wykonanych przez uczestników SDS. ➤ Dbłość o ciekawy wystój, aranżację wnętrza podkreślającą klimat i specyfikę naszej galerii. ➤ Przygotowanie aranżacji okazjonalnych, np. Karnawał, Walentynki, Dzień kobiet, Wielkanoc, Halloween, Mikołajki, inne święta. ➤ Prezentowanie nowych, ciekawych prac malarskich wykonanych przez uczestników ŚDS (między wystawami czasowymi). ➤ Wystawy czasowe -prezentacja prac twórców profesjonalnych, amatorów, pasjonatów.
2.	Organizacja wystaw	➤ Nawiązywanie kontaktów z twórcami niepełnosprawnymi, amatorami, profesjonalistami.
3.	konsultacje psychologiczne (w każdy czwartek)	➤ Dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne ich rodzin (oferta otwarta) w ramach poprawy sytuacji w obszarze zdrowia psychicznego, wsparcia osób chorujących psychicznie, ich rodzin, promowania ŚDS.
4.	Grupa wsparcia (co drugi wtorek)	➤ Dla rodzin osób zaburzonych psychicznie.


DYREKTOR
 Środowiskowego Domu Samopomocy
 w Żywicach
Magdalena Odobina


 Zastępca Prezydenta Żywic
Krystina Tomaszewska

p.o. Zastępca Naczelnika
 Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych


Klaudia Bera
 24.01.2018

KALENDARZ IMPREZ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, INTEGRACYJNYCH W 2018 ROKU

1	STYCZEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zabawy karnawałowe, ➤ impreza urodzinowa uczestników,
2	LUTY	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zabawa Walentynowa, ➤ impreza urodzinowa uczestników,
3	MARZEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dzień kobiet, ➤ impreza urodzinowa uczestników, ➤ Śląskie tradycje zdobienia jajek - spotkanie z twórcami,
4	KWIECIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ święta wielkanocne, ➤ turniej piłki nożnej, ➤ impreza urodzinowa uczestników,
5	MAJ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ spotkanie, ➤ impreza urodzinowa uczestników, ➤ turnieju piłki nożnej,
6	CZERWIEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjścia do ogrodu botanicznego, ➤ pikniki integracyjne, ➤ wycieczka realizowana w związku z tematem dziedzictwo kulturowe Śląska, ➤ impreza urodzinowa uczestników,
7	LIPIEC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjścia na kąpielisko leśne, ➤ impreza urodzinowa uczestników, ➤ wycieczka,
8	SIERPIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wyjścia na kąpielisko leśne, ➤ impreza urodzinowa uczestników,
9	WRZESIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dzień chłopaka, ➤ wycieczka, ➤ impreza urodzinowa uczestników,
10	PAŹDZIERNIK	<ul style="list-style-type: none"> ➤ impreza o charakterze integracyjno – kulturalnym prezentująca całoroczną pracę uczestników ŚDS, ➤ impreza urodzinowa uczestników,
11	LISTOPAD	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Andrzejki, ➤ impreza urodzinowa uczestników, ➤ wyjście do palmiarni ➤ wyjście do kina,
12	GRUDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ obchody Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, ➤ mikołajki, ➤ wigilia, ➤ impreza urodzinowa uczestników.

W 2018 roku wszelkie formy działalności prowadzonej w ŚDS realizowane będą pod hasłem „Dziedzictwo Kulturowe Górnego Śląska”.

DYREKTOR
Środowiskowej Długu Samopomocy
w Gliwicach
Magdalena Odrobina

p.o. Zastępcy Naczelnika
Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych

Klaudia Bera
29.01.2018

Zastępcy Prezydenta Miasta
Krzysztof Tomajło