

ZARZĄD POWIATU
w Środzie Wielk.

Uchwała Nr 146/2025
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 13 stycznia 2025 roku

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej na rok 2025.

Na podstawie art. 4 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 107 ze zm) oraz § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249), Zarząd Powiatu Średzkiego, **uchwała** co następuje:

§ 1. Zatwierdza się Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej na rok 2025.

§ 2. Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej na rok 2025 stanowi załącznik do niniejszej uchwały.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Staroście Średzkiemu.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

STAROSTA

Ernest Iwańczuk

Uzasadnienie
do Uchwały Nr 146/2025
Zarządu Powiatu Średzkiego
z dnia 13 stycznia 2025 roku

w sprawie zatwierdzenia Planu Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej na rok 2025.

Zgodnie z § 4 ust. 2 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010 r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 249) jednostka prowadząca zatwierdza program działalności domu i plan pracy domu na każdy rok. Plan Pracy na 2025 rok dla Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej przy ul. Szkolnej 2 został uzgodniony pismem Wojewody Wielkopolskiego z dnia 23 grudnia 2024 r. (znak pisma PS-Le.9421.4.65.2024.6).

W związku z powyższym podjęcie uchwały jest uzasadnione.

Plan Pracy Środowiskowego Domu Samopomocy w Środzie Wielkopolskiej na rok 2025

STYCZEŃ

Arteterapia:

1. Warsztaty plastyczne – stolarskie: wykonanie drewnianych gier planszowych (kółko i krzyżyk, chińczyk, tangram).
2. Zajęcia relaksacyjno – muzyczne z elementami plastykoterapii: wykonanie dzwonków wietrznych różnymi technikami (głina samoutwardzalna, sznurek, decupage, metalowe rurki, klucze i inne metalowe elementy).
3. Zimowe obrazy 3D: wykonanie prac z materiałów naturalnych, umieszczonych w ramach i kartonach.
4. Walentynkowe dekoracje: wykonanie dużych kompozycji z geometrycznych kartonowych figur o różnych fakturach, umieszczonych na tekturowych płytach.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening umiejętności komunikacyjnych: przypomnienie zasad BHP, sprawdzenie wiedzy Uczestników w tym zakresie, rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się oraz aktywnego słuchania innych.
2. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
3. Trening nauki higieny:
 - Jak prawidłowo myć ręce? - przypomnienie zasad prawidłowego mycia rąk, z wykorzystaniem odpowiednich środków higienicznych,
 - podtrzymywanie umiejętności mycia rąk przed rozpoczęciem pracy oraz po jej zakończeniu.
4. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowanie stanowiska pracy, porządkowanie stanowiska po zakończonej pracy, porządkowanie pracowni po zakończonych zajęciach,
 - nabywanie i utrwalanie umiejętności związanych z przygotowaniem posiłku – obieranie, krojenie, przyprawianie,
 - nauka dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń kuchennych oraz odkładania ich na miejsce,
 - nauka mycia zastawy stołowej z wykorzystaniem zmywarki – przygotowanie zastawy stołowej, układanie talerzy, kubków, sztućców w zmywarce, odkładanie ich na miejsce po umyciu,
 - utrwalanie umiejętności związanych z bezpieczną obsługą sprzętów kuchennych typu nóż, mikser, blender, robot kuchenny, piekarnika podczas przygotowywania posiłku,
 - utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.
5. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie zainteresowań audycjami telewizyjnymi: seans filmowy, przygotowanie popcornu.

Pracownia komputerowa:

1. Trening umiejętności komunikacyjnych: przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania ze sprzętu komputerowego – co wiem na ten temat?, rozwijanie umiejętności wypowiedzenia się oraz aktywnego słuchania innych.
2. Praca w edytorze tekstu:
 - nauka, utrwalanie poprawnego pisania na klawiaturze,
 - rozmieszczanie tekstu na stronie, dopasowanie wielkości i rodzaju czcionki,
 - poprawne pisanie dokumentów.
3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego: rozwijanie zainteresowań:
 - internetem – wyszukiwanie różnych informacji w internecie,

- fotografią – obsługa aparatu fotograficznego, na co zwracać uwagę podczas robienia zdjęć.
- 4. Trening kompetencji poznawczych: stymulacja sfery poznawczej poprzez gry, zabawy edukacyjne, krzyżówki, rebusy, sudoku, muzykę.
- 5. Trening umiejętności praktycznych:
 - wykonanie kopert w różnych formatach – drukowanie, wycinanie, sklejanie,
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej – wykonanie prac różnymi technikami.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności komunikacyjnych: przypomnienie podstawowych zasad BHP, narzędzi i sprzętów wykorzystywanych na pracowni – co wiem na ten temat?, rozwijanie umiejętności wypowiadania się, aktywnego słuchania innych.
2. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowanie stanowiska pracy,
 - wykonanie drewnianej tablicy na narzędzia,
 - prawidłowe zabezpieczenie narzędzi,
 - porządkowanie pracowni po zakończonych zajęciach.

Trening kulinarny:

1. Nabywanie i doskonalenie umiejętności planowania, estetycznego przygotowywania i spożywania prostych posiłków.
2. Fit deserki w słoiczkach – nauka przygotowania deseru, wybór przepisu, zakup produktów, wykonanie.
3. Zimowe perełki kulinarne.
4. Moja ulubiona potrawa – pogadanka, wyszukiwanie przepisów, omówienie sposobu przygotowania.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. „Nowy Rok” – noworoczne postanowienia.
2. Nawiazywanie i podtrzymywanie rozmowy – wspólne opracowanie listy ciekawych tematów do rozmowy – Spotkanie społeczności.
3. Ja i otoczenie – moja rodzina, moje korzenie – cykl zajęć.
4. Dzień Babci i Dzień Dziadka – pogadanka na temat okazywania szacunku i serdeczności osobom starszym.
5. Miłosne pułapki. Jak dbać o bezpieczeństwo w relacjach online?
6. Nie czynj drugiemu, co Tobie nie miłe – pogadanki, odgrywanie scenek – stosowanie zwrotów grzecznościowych, realizowanie potrzeb z uwzględnieniem potrzeb innych, pomaganie innym,
7. Savoir – vivre przy stole – rozwijanie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole, w trakcie spożywania posiłków.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Światowy Dzień Składanki i Łamigłówek – rozwiązywanie zadań – rozwijanie umiejętności logicznego myślenia, kreatywności.
2. Utrwalanie umiejętności w zakresie:
 - podpisywania się,
 - orientacji w czasie,
 - kierunków,
 - spostrzegawczości, myślenia, koncentracji,
 - obliczeń kalendarzowych (pory roku, miesiące, tygodnie, dni).
3. Prasówka – wyszukiwanie i czytanie wybranych artykułów w prasie.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Moje potrzeby – jak skutecznie je sygnalizować?
2. Rozwijanie umiejętności tworzenia prawidłowych wypowiedzi, używania zwrotów grzecznościowych.

Trening nauki higieny:

1. Jak w kilku prostych krokach dbać o higienę?
2. Kształtowanie i utrwalanie nawyku prawidłowego mycia rąk przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety, po zakończonych zajęciach.
3. Pielęgnacja dłoni i paznokci. Co i jak używać?

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. W społeczeństwie – pogadanka na temat budowania wizerunku osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie.
2. Czy to już do prania? - utrwalanie umiejętności dbania o czystość i schludność odzieży, kształtowanie nawyku regularnej zmiany odzieży.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Doskonalenie umiejętności przyszywania guzików, prostej reperacji odzieży.
2. Samoobsługa - zakładanie i zdejmowanie odzieży wierzchniej i obuwia.
3. Rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności bezpiecznego poruszania się w ruchu pieszym.
4. Segregacja odpadów – utrwalanie zasad segregowania odpadów podczas wykonywania czynności dnia codziennego.
5. Nabywanie, podtrzymywanie umiejętności dbania o rośliny – regularne podlewanie, nawożenie.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Rozwijanie umiejętności w zakresie poznawania wartości pieniędzy i prawidłowego przechowywania ich.
2. Moje wydatki – o czym co miesiąc muszę pamiętać? – kształtowanie orientacji w kosztach codziennego życia oraz w opłatach stałych.

Edukacja zdrowotna:

1. W zdrowym ciele zdrowy duch – zalecenia dietetyczne na zimowe chłody.
2. Nasza odporność – pogadanki na temat podnoszenia odporności organizmu za pomocą zdrowego trybu życia.
3. Światowy Dzień Chorego – profilaktyka chorób, promocja zdrowia, kształtowanie potrzeby kontaktu z lekarzem specjalistą.
4. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją – pogadanki, przygotowanie plakatu z wycinków z gazet.
5. Wzbudzanie świadomości konieczności regularnego zażywania leków, bez względu na stan samopoczucia.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Ćwiczenia na macie – Pilates.
4. Wyjścia na basen.
5. Trening relaksacyjny.
6. Styczeń z ping – pongiem.

LUTY**Arteterapia:**

1. Warsztaty plastyczne – stolarskie: wykonanie drewnianych gier planszowych (kółko i krzyżyk, chińczyk, tangram) - kontynuacja.
2. Zajęcia relaksacyjno – muzyczne z elementami plastykoterapii: wykonanie dzwoneczków wietrznych różnymi technikami (głina samoutwardzalna, sznurek, decupage, metalowe rurki, klucze i inne metalowe elementy)- kontynuacja.

3. Zimowe obrazy 3D: wykonanie prac z materiałów naturalnych, umieszczonych w ramach i kartonach - kontynuacja.
4. Walentynkowe dekoracje: wykonanie dużych kompozycji z geometrycznych kartonowych figur o różnych fakturach, umieszczonych na tekturowych płytach - kontynuacja.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - Jak należy się myć i jak często? – pogadanka, demonstracja wykonywanych czynności,
 - Jakie środki stosować do pielęgnacji ciała? – pogadanka z wykorzystaniem ulotek reklamowych,
 - nabywanie, doskonalenie i utrwalanie nawyków higienicznego postępowania podczas przygotowywania posiłku.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - Savoir – vivre podczas podawanie posiłków, czyli co wolno, a co nie wypada... - pogadanka, odgrywanie scenek,
 - Międzynarodowy Dzień Pizzy – symbol włoskiej kulinarnej kultury – poznanie historii, różnorodności przepisów i dodatków, wspólne pieczenie pizzy,
 - Walentynki – słodki upominek – wyszukanie przepisu, pieczenie,
 - doskonalenie umiejętności dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń kuchennych i odkładania ich na miejsce,
 - doskonalenie umiejętności mycia zastawy stołowej z wykorzystaniem zmywarki – przygotowanie zastawy stołowej, układanie talerzy, kubków, sztućców w zmywarce, odkładanie ich na miejsce po umyciu,
 - utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu:
 - utrwalanie umiejętności pisania na klawiaturze,
 - utrwalanie zasad rozmieszczania tekstu na stronie, dopasowywanie wielkości czcionki.
2. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie zainteresowań:
 - internetem – wyszukiwanie życzeń walentynkowych, informacji dotyczących tradycji związanych z Tłustym czwartkiem,
 - fotografią – wspomnienia uwiecznione na zdjęciach „okiem” Uczestników.
3. Trening kompetencji poznawczych: stymulacja sfery poznawczej poprzez gry, zabawy edukacyjne, krzyżówki, rebusy, sudoku, muzykę.
4. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej – kontynuacja.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Zajęcia praktyczne:
 - wykonanie serc walentynkowych z drewna,
 - wykonywanie drobnych prac stolarsko – ślusarskich w budynku ŚDS (naprawa zamków w szafkach uczestników, przykręcanie śrub, klejenie drewnianych elementów),
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej.
2. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowanie stanowiska pracy,
 - prawidłowe zabezpieczenie narzędzi,
 - porządkowanie pracowni po zakończonych zajęciach.

Trening kulinarny:

1. Międzynarodowy Dzień Pizzy - symbol włoskiej kulinarnej kultury – poznanie historii, różnorodności przepisów i dodatków, pieczenie pizzy lub wyjście do pizzerii.
2. Nauka przygotowania koktajlu owocowego – wybór przepisu, zakup potrzebnych produktów, przygotowanie koktajlu.
3. Kawa, czy herbata? – podtrzymywanie umiejętności samodzielnego przygotowywania ciepłych napojów, podejmowanie decyzji czy i co chciałbym wypić?

Trening nauki higieny:

1. Kształtowanie umiejętności dbania o czystość i higienę jamy ustnej – jaką szczoteczkę i pastę do mycia zębów wybrać?
2. Bielizna – dlaczego należy zmieniać ją codziennie? – pogadanki, wyrabianie nawyku codziennej zmiany bielizny.

Trening umiejętności dbanie o wygląd zewnętrzny:

1. Nabywanie wiedzy, doskonalenie umiejętności doboru odzieży do panujących warunków atmosferycznych, okoliczności oraz indywidualnych potrzeb związanych z odczuwaniem ciepłoty ciała, sylwetką – pogadanki, kontrola własnego wyglądu przez lustrem.
2. Jaki to rozmiar? – nauka odczytywania rozmiaru odzieży, dopasowania do swojej sylwetki.
3. Czy to trzeba wyprasować? – po co prasujemy odzież, jak poprawnie to robić – nauka prasowania odzieży.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Jak komunikować się skutecznie? – odgrywanie scenek, oglądanie filmików instruktażowych.
2. Nauka pokonywania barier komunikacyjnych – eliminowanie blokad komunikacyjnych (osądzanie, obrażanie, ocenianie, rozkazywanie).
3. Tłusty Czwartek – przypomnienie tradycji związanych z Tłustym Czwartkiem, „Pączek z” – moje ulubione nadzienie w pączku – tworzenie wypowiedzi, wyrażanie swojego zdania, aktywne słuchanie innych.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Czy odkamieniać? - ocet, kwasek, a może coś innego? - pogadanka na temat czym najskuteczniej oczyścić czajnik, testowanie różnych metod.
2. Rozwijanie umiejętności porządkowych:
 - porządkowanie stanowiska pracy,
 - utrwalanie prawidłowego wykonywania czynności porządkowych (wycieranie stołów, parapetów, półek, zamiatanie, mycie podłogi).
3. Doskonalenie umiejętności obsługi sprzętu AGD (pralki, żelazka, odkurzacza, żelazka), uświadomienie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętu elektrycznego.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Utrwalanie umiejętności rozpoznawania nominałów, odliczanie konkretnej kwoty – zajęcia praktyczne.
2. Lista zakupów – dlaczego warto ją stworzyć? Jak prawidłowo ją stworzyć?

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika ze współuczestnikami zajęć, pracownikami.
2. Każdemu wolno kochać – różne rodzaje miłości, różne sposoby wyrażania i okazywania miłości – pogadanki, z wykorzystaniem materiałów edukacyjnych, filmików.
3. Korzyści i zagrożenia na portalach randkowych – pogadanka.
4. Dzień bezpiecznego internetu – pogadanka na temat bezpiecznego korzystania z internetu.
5. Elementarz emocji:
 - bajki terapeutyczne – jak rozpoznać i nazwać swoje emocje i uczucia,

- narysuj swoje uczucia,
- projekcja i analiza filmu pt. „ W głowie się nie mieści”.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie:
 - podpisywania się,
 - orientacji w czasie,
 - kierunków,
 - spostrzegawczości, myślenia, koncentracji.
2. Prasówka – wyszukiwanie i czytanie wybranych artykułów w prasie.
3. Trening mózgu:
 - układanie puzzli – rozwijanie funkcji wzrokowo – przestrzennej,
 - rozwiązywanie krzyżówek – wzbogacanie słownictwa.

Edukacja zdrowotna:

1. Żyj dobrze – jak zadbać o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie?
2. Wzbudzanie świadomości konieczności regularnego zażywania leków, bez względu na stan samopoczucia.
3. Cukier niejedno ma imię – działania profilaktyczne w tematyce zdrowej i zbilansowanej diety.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. „Płaski brzuch” – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.
4. Wyjścia na basen.
5. Trening relaksacyjny.
6. Luty z badmintonem.

MARZEC

Arteterapia:

1. Zajęcia relaksacyjno – muzyczne – „dźwięki lasu” – połączone z elementami plastykoterapii.
2. Zajęcia arteterapeutyczne z wykorzystaniem technik przestrzennych:
 - rzeźby ptaków z materiałów ekologicznych i naturalnych (drewno, dary lasu, papier, itp.).
3. Wielkanocne ekostrojki, butelkowe króliki, papierowe kurki – cykl zajęć mających na celu wykonanie przestrzennych dekoracji świątecznych z prostych i ogólnodostępnych materiałów.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - Włosy w zupie? – jak w prawidłowy sposób zabezpieczyć włosy podczas przygotowywania posiłków, jak prawidłowo zakładać czepkę ochronny,
 - Mycie i pielęgnacja włosów – jaki rodzaj włosów mam, jak często je myć, jak pielęgnować? – pogadanka z wykorzystaniem ulotek reklamowych, informacji w internecie,
 - utrwalanie nawyków higienicznego postępowania podczas przygotowywania posiłku.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - porządkowanie pracowni: mycie blatów, szaf, regałów – kształtowanie nawyku dbania o czystość i porządek,

- Savoir – vivre nakrywania do stołu – zapoznanie się z zasadami układania zastawy i sztućców na stole – teoria i praktyka,
- doskonalenie umiejętności dokładnego mycia, płukania i wycierania naczyń kuchennych i odkładania ich na miejsce,
- doskonalenie umiejętności mycia zastawy stołowej z wykorzystaniem zmywarki – przygotowanie zastawy stołowej, układanie talerzy, kubków, sztućców w zmywarce, odkładanie ich na miejsce po umyciu,
- utrwalanie umiejętności w zakresie obsługi pralki automatycznej, doboru i dozowania środków piorących, prania, rozwieszania i prasowania odzieży ochronnej.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu:
 - utrwalanie umiejętności pisania na klawiaturze,
 - utrwalanie zasad rozmieszczania tekstu na stronie, dopasowywanie wielkości czcionki.
2. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie zainteresowań:
 - internetem: wyszukiwanie informacji odnośnie Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn oraz na tematy związane z zainteresowaniami Uczestników.
 - fotografią: „Dzień Kobiet, Dzień Mężczyzn – wspomnienia uwiecznione na zdjęciach „okiem” Uczestników.
3. Kroniki ŚDS – przygotowywanie i drukowanie tekstów, zdjęć, wklejanie minionych wydarzeń.
4. Trening kompetencji poznawczych: stymulacja sfery poznawczej poprzez gry, zabawy edukacyjne, krzyżówki, rebusy, sudoku, muzykę.
5. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej – kontynuacja.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - prace w drewnie – wycinanie drewnianych ozdób wielkanocnych – odrysowywanie wzoru, ekonomiczne wykorzystanie materiału, nauka prawidłowego i bezpiecznego używania wyrzynarki elektrycznej, szlifowanie drewnianych elementów,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.),
 - prace porządkowe na pracowni oraz na dziedzińcu ŚDS.

Trening kulinarny:

1. Fit deserki w słoiczkach – utrwalanie umiejętności, wybór przepisu, zakup produktów, wykonanie.
2. Wspólne wypieki z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn.

Trening nauki higieny:

1. Antyperspirant:
 - rozwijanie i utrwalanie wiedzy w zakresie rodzajów, doboru antyperspirantu,
 - nadmierna potliwość – czy można temu zapobiec?,
 - Jak dbać o skórę pod pachami? – pogadanka, wyszukiwanie informacji.
2. Codzienna kąpiel, czy to konieczność? Jakie kosmetyki wybrać?

Trening umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny:

1. Na cebulkę... - plusy i minusy ubierania kilku warstw odzieży, jak zadbać o estetyczny wygląd przy kilku warstwach? – pogadanka, instruktaż.
2. Wiosna już blisko – zmiana odzieży z zimowej na wiosenną – śledzenie nowych trendów modowych, wyjścia do sklepów.
3. Samoobsługa – utrwalanie umiejętności samodzielnego ubierania i zdejmowania odzieży wierzchniej i obuwia.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn – pogadanka na temat:
 - równości kobiet i mężczyzn,
 - ról jakie pełnią – dawniej i dziś,
 - stereotypy dotyczące kobiet i mężczyzn.
2. Światowy Dzień Inwalidów i Ludzi Niepełnosprawnych – pogadanka na temat rodzajów niepełnosprawności oraz dążeń osób niepełnosprawnych.
3. W marcu jak w garncu... i inne przysłowia – tradycje związane z aurą zimowo – wiosenną.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Utrwalanie umiejętności rozpoznawania nominałów, odliczanie konkretnej kwoty – zajęcia praktyczne.
2. Oszczędzamy na... - jakie są korzyści z regularnego odkładania nawet małej kwoty pieniędzy?

Trening umiejętności praktycznych:

1. Ogrodniczo – porządkowy:
 - Jeżówka purpurowa – rozsiewanie nasion do doniczek i pielęgnacja.
 - Wiosenna pielęgnacja kwiatów doniczkowych – przesadzanie.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Jak poradzić sobie z negatywnymi emocjami?
2. Zachowania trudne – co przez to rozumiem i czy ja też tak mam?
3. Przepraszam, nie rozumiem – kształtowanie umiejętności zadawania pytań w niejasnych sytuacjach.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Utrwalanie umiejętności w zakresie:
 - podpisywania się,
 - orientacji w czasie,
 - kierunków,
 - spostrzegawczości, myślenia, koncentracji.
2. Trening mózgu:
 - układanie puzzli – rozwijanie funkcji wzrokowo –przestrzennej,
 - rozwiązywanie krzyżówek – wzbogacanie słownictwa.
 - rozpoznawanie utworów po wysłuchaniu fragmentów piosenek, śpiewanie lub recytowanie fragmentu tekstu.

Edukacja zdrowotna:

1. Badania profilaktyczne? Czy i dlaczego warto je robić?
2. Lekarz specjalista - czy warto być z nim w regularnym kontakcie?
3. Zdrowie – czy zmieniające się pory roku wpływają na stan naszego zdrowia, na nasze samopoczucie?

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. „Marzec w torze przeszkód”
4. „Mobilne barki” – ćwiczenia wzmacniające kończyny górne.

KWIECIEŃ

Arteterapia:

1. Zajęcia relaksacyjno – muzyczne – „dźwięki lasu” – połączone z elementami plastykoterapii – kontynuacja działań.
2. Zajęcia arteterapeutyczne z wykorzystaniem technik przestrzennych:

- rzeźby ptaków z materiałów ekologicznych i naturalnych (drewno, dary lasu, papier, itp.) - kontynuacja.
3. Wielkanocne ekostrojki, butelkowe króliki, papierowe kurki – cykl zajęć mających na celu wykonanie przestrzennych dekoracji świątecznych z prostych i ogólnodostępnych materiałów - kontynuacja.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - ustalenie menu na Śniadanie Wielkanocne, przygotowanie listy zakupów,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - utrwalanie nawyków higienicznego przygotowywania posiłków,
 - Fartuch zostaje w kuchni... - utrwalanie dobrych nawyków, wychodząc z pracowni zdejmując odzież ochronną – dlaczego? - pogadanka.
 - obuwie w kuchni – jakie powinno być, jak o nie dbać? – pogadanka z wykorzystaniem informacji wyszukanych w internecie.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - doskonalenie umiejętności przygotowywania posiłków,
 - Śniadanie Wielkanocne – nabywanie i doskonalenie umiejętności dekorowania świątecznych potraw – jak ładnie i estetycznie podać je na stół,
 - nabywanie i doskonalenie umiejętności nakrywania do stołu,
 - coś słodkiego dla każdego – pieczenie i dekorowanie ciasteczek,
 - kształtowanie i podtrzymywanie umiejętności w zakresie porządkowania naczyń kuchennych, stosowania odpowiednich środków.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu:
 - świąteczne życzenia – podtrzymywanie umiejętności pisania na klawiaturze, rozmieszczania tekstu, doboru wielkości i rodzaju czcionki.
2. Mała poligrafia – przygotowywanie kartek świątecznych oraz chorągiewek do koszyczków.
3. Konstytucja 3 Maja. Co wiem o tym święcie? – tworzenie prezentacji.
4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie zainteresowań:
 - internetem: wyszukiwanie świątecznych inspiracji w internecie,
 - fotografią: wspomnienia uwiecznione na zdjęciach "okiem" Uczestników.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - rozwijanie umiejętności prawidłowego i bezpiecznego wykorzystywania wiertarko – wkrętarki przy pracy w drewnie,
 - praca w drewnie – kontynuacja działań związanych z przygotowaniem ozdób świątecznych,
 - podtrzymywanie umiejętności porządkowania stanowiska pracy po zakończonych zajęciach,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.).

Trening kulinarny:

1. Wielkanocne tradycje i obrzędy:
 - Potrawy na świątecznym stole – pogadanka, wyszukiwanie przepisów, co wkładamy do wielkanocnego koszyczka.
2. Wielkanocne śniadanie – przypomnienie zasad prawidłowego nakrywania do stołu – działania praktyczne.
3. Coś bym zjadł... - przygotowanie prostej potrawy wybranej przez Uczestników – wybór przepisu, zakup produktów, wykonanie ustalonej potrawy.

Trening nauki higieny:

1. Ubrana/ny w uśmiech – dbam o zęby – warsztaty mycia zębów.

Trening umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny:

1. Jak Cię widzą, tak Cię piszą.... – rozwijanie umiejętności dobierania stroju do panujących warunków atmosferycznych, pod względem rozmiaru, okoliczności.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Ziemia nasza planeta – pogadanki, oglądanie i omawianie filmików tematycznych.
2. Rozmowy na bieżące tematy zaproponowane przez Uczestników – kształtowanie umiejętności wyboru tematu rozmowy, podtrzymania go, wyrażania swojego zdania, poglądów.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Konkurs na kartkę Wielkanocną.
2. Przygotowywanie ozdób i dekoracji o tematyce wielkanocnej.
3. Wiosenne porządki – prace porządkowe w pokojach treningowych oraz na dziedzińcu ŚDS.
4. Rozwijanie umiejętności prasowania i składania odzieży.
5. Ogrodniczo - porządkowy – pielęgnacja kwiatów doniczkowych, prace porządkowe na dziedzińcu ŚDS (elementy hortiterapii).

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Brać, czy nie brać? Poznawanie zasad i konsekwencji zaciągania kredytu bankowego.
2. Utrwalanie umiejętności wydawania drobnych pieniędzy z portfela.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Prima aprilisowe psikusy i żarty - umiem się śmiać i żartować, nie sprawiając przy tym nikomu przykrości – pogadanka, oglądanie i omawianie filmików tematycznych.
2. Rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji – pogadanka, odgrywanie scenek.
3. Dzień Ziemi – jestem EKO – dbając o środowisko w którym żyję dbam też o swoje zdrowie. Podstawowe pojęcia i zachowania związane z ochroną środowiska. Przypomnienie zasad segregowania odpadów.
4. Kontakty z innymi – na co zwracać uwagę?
5. Opieka nad zwierzętami - cykl zajęć pogłębiających wiedzę w tym zakresie, wykonywanie przedmiotów użytkowych dla zwierząt, a następnie przekazanie ich Towarzystwu Opieki nad Zwierzętami.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. Prima aprilisowy seans filmowy: wspólne oglądanie komedii.
2. Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków – rozwijanie zainteresowań kulturą – pogadanka, spacer ulicami miasta w poszukiwaniu średzkich zabytków.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Usprawnianie procesów poznawczych - kategoryzowanie, różnicowanie – przyporządkowywanie na podstawie określonych cech – kolor, kształt, wielkość, itp.
2. Trening mózgu – rozwiązywanie krzyżówek, karty z zadaniami.
3. Prasówka – przegląd lokalnej prasy.

Edukacja zdrowotna:

1. Światowy Dzień Autyzmu – „Różni, ale równi” – pogadanki.
2. Żyj dobrze – pogadanki na temat zdrowego odżywiania, wpływu używek na zdrowie.
3. Czas na relaks – poznanie różnych sposobów na rozładowanie stresu, napięcia.

4. Światowy dzień Zdrowia – zapoznanie z ideą tego święta, pogadanka na temat sposobów dbania o swój organizm.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia Ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Poprawa wydolności - spacer nad jezioro, do parku.
4. Wyjścia na basen.

MAJ

Arteterapia:

1. Obrazy kwiatem malowane – wykonanie pracy plastycznej inspirowanej twórczością Naimy Almeidy, z wykorzystaniem papieru kolorowego i kartonu.
2. Ogród zen – zajęcia muzyczno – relaksacyjne z elementami plastykoterapii – inspirowane japońskimi ogrodami piaskowymi.
3. Wyciszające mandale – prace wykonywane z naturalnych materiałów z lasu, suchych artykułów spożywczych przy dźwiękach mis tybetańskich.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - utrwalanie nawyków higienicznego przygotowywania posiłków,
 - higiena jamy ustnej – jak często i prawidłowo myć zęby – pogadanki, filmiki tematyczne, demonstracja,
 - Jak często powinienem chodzić do stomatologa? Jak się przygotować do wizyty u stomatologa? – pogadanki.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - rozwijanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków,
 - kształtowanie i podtrzymywanie umiejętności w zakresie porządkowania naczyń kuchennych, stosowania odpowiednich środków,
 - podtrzymywanie umiejętności obsługi sprzętów AGD,
 - coś słodkiego dla każdego – desery budyniowe – zapoznanie się z przepisem, omówienie sposobu przygotowania, przygotowanie deseru.

Pracownia komputerowa:

1. Konstytucja 3 Maja. Co wiem o tym święcie? – przedstawienie ważnych faktów i ciekawostek – przedstawienie przygotowanej prezentacji.
2. Praca w edytorze tekstu:
 - doskonalenie umiejętności poprawnego pisania na klawiaturze,
 - zaproszenia – co powinno zawierać zaproszenie – nauka pisania tekstu, rozmieszczania go, dostosowania rodzaju i wielkości czcionki.
3. Trening kompetencji poznawczych: stymulowanie sfery poznawczej poprzez słuchanie i śpiewanie piosenek, gry i zabawy edukacyjne, wyszukiwanie informacji w internecie.
4. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej – kontynuacja.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:

- praca w drewnie – wykonanie drewnianych stojaków na flagę, drewnianej gry domino.

Trening kulinarny:

1. Woda, czy oranżada? – czym ugasić pragnienie i nawodnić organizm – pogadanka, przygotowanie lemoniady.

Trening nauki higieny:

1. Higiena od stóp do głów – jak prawidłowo dbać o poszczególne partie ciała.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Dzień Matki – pogadanka na temat jaką rolę pełni Matka w naszym życiu, za co kochasz swoją mamę, czy można to określić? – tworzenie poprawnej wypowiedzi, aktywne słuchanie.
2. Rozmowy telefoniczne – kształtowanie umiejętności rozmowy przez telefon, podtrzymania tematu, przekazania informacji.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Ogrodniczo - porządkowy – pielęgnacja kwiatów doniczkowych, prace porządkowe na dziedzińcu ŚDS (elementy hortiterapii).
2. Utrwalanie umiejętności rozpoznawania nominałów.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Promocje – porównaj zanim skorzystasz, czyli jak nie dać się oszukać?

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Symboliczne i realne znaczenie praworządności w kontekście świąt 1 i 3 Maja – z wykorzystaniem prasy z różnych opcji politycznych, porównywanie poglądów.
2. Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną - kim jestem, jaką rolę pełnię w społeczeństwie - pogadanka, wykonanie plakatu tematycznego.
3. Muzyka i taniec lekarstwem na wszystko – wyrażam swoje emocje.
4. Praca w życiu człowieka – praca to przywilej, czy obowiązek? Poszanowanie dla swojej i cudzej pracy – pogadanki.
5. Nie pożyczaj telefonu – konsekwencje – kształtowanie postawy zachowawczej.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Orientacja – prawa, lewa strona, góra, czy dół?
2. Prasówka – wyszukiwanie i czytanie wybranych artykułów w prasie.
3. Trening mózgu:
 - układanie puzzli – rozwijanie funkcji wzrokowo –przestrzennej,
 - rozwiązywanie krzyżówek – wzbogacanie słownictwa.
4. „MILIONERY” – być jak gwiazda tv, czyli popularni Milionerzy w nowej odsłonie.

Edukacja zdrowotna:

1. Dbam o swoje zdrowie – witaminy – jaki mają wpływ na nasz organizm, na nasze zdrowie, ich pochodzenie.

Integracja:

1. Dzień Strażaka – spotkanie z przedstawicielem Straży Pożarnej – pogadanka na temat pracy Strażaka, zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach życia codziennego.
2. Wyjazd do fabryki herbaty Twinings w Swarzędzu.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.

3. Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu – siłownia w pobliskim parku.
4. Rekreacja:
 - Klub GLOBTROTTERZY ŚDS – spotkanie organizacyjne, ustalenie terminarza pieszych wędrówek,
 - Nordic Walking – 10 powodów, dla których warto trenować, zapoznanie z zasadami chodzenia z kijkami, trening ruchowy.

CZERWIEC

Arteterapia:

1. Obrazy kwiatem malowane – wykonanie pracy plastycznej inspirowanej twórczością Naimy Almeidy, z wykorzystaniem papieru kolorowego i kartonu - kontynuacja.
2. Ogród zen – zajęcia muzyczno – relaksacyjne z elementami plastykoterapii – inspirowane japońskimi ogrodami piaskowymi – kontynuacja.
3. Wyciszające mandale – prace wykonywane z naturalnych materiałów z lasu, suchych artykułów spożywczych przy dźwiękach mis tybetańskich – kontynuacja.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening nauki higieny:
 - utrwalanie nawyków higienicznego przygotowywania posiłków,
 - higiena ciała – doskonalenie umiejętności w zakresie doboru odpowiednich środków higienicznych, dostosowania odzieży do panujących warunków atmosferycznych.
3. Trening budżetowy – rozwijanie i utrwalanie nabytych umiejętności – kontynuacja działań.
4. Trening umiejętności praktycznych:
 - rozwijanie umiejętności przygotowywania prostych posiłków,
 - przepisy kulinarne – doskonalenie umiejętności korzystania z nich, odmierzania odpowiednich ilości składników.
 - coś słodkiego dla każdego – lemoniada – przypomnienie przepisu, wspólne dokonanie wyboru, przygotowanie lemoniady.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu: rozwijanie umiejętności w zakresie poprawnego pisania na klawiaturze.
2. Plakaty – zapoznanie się z zasadami tworzenia plakatów, tworzenie plakatu tematycznego.
3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - rozwijanie zainteresowań:
 - fotografia: plenerowe robienie zdjęć do kalendarza na 2026r.
4. Trening kompetencji poznawczych: stymulowanie sfery poznawczej poprzez słuchanie i śpiewanie piosenek, gry i zabawy edukacyjne, wyszukiwanie informacji w internecie.
5. Trening umiejętności praktycznych: przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej – kontynuacja.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie – wykonanie drewnianej skrzynki na narzędzie,
 - prace ogrodniczo – porządkowe na dziedzińcu ŚDS,
 - porządkowy: porządkowanie pracowni,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.).

Trening kulinarny:

1. Sałatka owocowa – owoce w roli głównej, wybór przepisu, mycie i przygotowanie produktów, wykonanie sałatki.
2. Cukier – czym można go zastąpić? – pogadanka, poznanie zdrowych zamienników, wpływ cukru na zdrowie człowieka.

Trening nauki higieny:

1. W świecie zapachów, czyli jak dobrać kosmetyki, antyperspiranty, perfumy.

2. Utrwalanie umiejętności mycia rąk po zakończeniu pracy, po wyjściu z toalety, przed posiłkiem.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Dobieranie odpowiedniej odzieży do panujących warunków atmosferycznych, z uwzględnieniem rodzajów tkanin.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Jestem członkiem lokalnej społeczności – sąsiedzi, znajomi – jak jest ich rola społeczna.
2. Inny nie znaczy gorszy – czy jestem tolerancyjny? – wyrażanie swojej opinii w oparciu o Baśń „Brzydkie Kaczątko”.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Dzień Drukarza – warsztaty drukarskie, zapoznanie się z pracą drukarza w wybranej drukarni.
2. Ogrodniczo – porządkowy – pielęgnacja roślin, doskonalenie umiejętności, regularności.
3. Architekci porządku – jak sprzątać, żeby... posprzątać, czyli ogarnianie naszej przestrzeni.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Priorytety, a „zachcianki” – jak zaplanować nieplanowane wydatki?
2. Kalkulator – ćwiczenia poprawnego posługiwania się kalkulatorem.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Dzień Ojca – jaką rolę w rodzinie pełni ojciec, czy coś się zmieniło na przestrzeni lat?
2. Przyjaźń – co to oznacza, kto jest przyjacielem? – pogadanki z wykorzystaniem informacji z internetu, własnych doświadczeń, próba napisania listu do przyjaciela.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Święto Muzyki – śpiewamy polskie piosenki – stymulacja pamięci i kojarzenia, rozszerzenie zakresu słownictwa, zapamiętywanie słów.
2. Sekwencje – działania usprawniające pamięć, spostrzegawczość, koordynację wzrokowo- ruchową, z wykorzystaniem układanek, drewnianych koralików, patyczków, wykonywanie układów ruchowych wg. instrukcji.
3. Gdzie mieszkam? – utrwalanie umiejętności zapamiętania, podania adresu zamieszkania.

Integracja:

1. Powitanie lata – spotkanie integracyjne, grill na dziedzińcu ŚDS.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Gry i zabawy sprzed lat – skakanka, guma.
4. Wzmacniamy nogi – ćwiczenia czynne i oporowe.
5. Rekreacja: GLOBTROTTERZY ŚDS – trening ruchowy połączony z elementami hortiterapii.

LIPIEC

Arteterapia:

1. Środa Wielkopolska oczami Uczestników – cykl zajęć – przygotowanie prac plastycznych różnymi technikami na wystawę w galerii Miejskiej.
2. Ze sztuką na Ty – odwiedziny w Galerii Miejskiej w Środzie Wielkopolskiej – oglądanie aktualnych wystaw, przygotowywanie tablic sensorycznych z różnymi materiałami.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy – utrwalanie nabytych umiejętności.

2. Trening nauki higieny:
 - higiena ciała – Kobieta i mężczyzna, czy są jakieś różnice? – pogadanka na temat różnic w stosowanych kosmetykach do pielęgnacji ciała, sposobach dbania o higienę osobistą.
3. Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych: kształtowania umiejętności współpracy oraz wzajemnej pomocy w czasie zajęć.
4. Trening umiejętności praktycznych:
 - obróbka i przygotowywanie prostych posiłków,
 - rozwijanie umiejętności w zakresie porządkowania stanowiska pracy, pracowni, naczyń kuchennych,
 - rozwijanie umiejętności w zakresie obsługi sprzętów kuchennych,
 - utrwalanie umiejętności w zakresie prania i prasowania odzieży ochronnej,
 - domowe przetwory – idealny sposób na zimowe zapasy – zapoznanie z zasadami przygotowywania i przechowywania przetworów w słoikach,
 - coś słodkiego dla każdego – przygotowanie kawy mrożonej.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu:
 - rozwijanie umiejętności prawidłowego pisania na klawiaturze,
 - sprawdź się – test na poprawność pisania ze słuchu w określonym czasie – ile i jak udało mi się napisać?
2. Plakat - ćwiczenia – tworzenie plakatów tematycznych.
3. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - rozwijanie zainteresowań:
 - internetem: wyszukiwanie i odczytywanie rozkładów jazdy komunikacji miejskiej i podmiejskiej,
 - fotografią: plenerowe robienie zdjęć do kalendarza na 2026 rok.
4. Trening umiejętności praktycznych:
 - wyjazd nad jezioro – praktyczne wykorzystanie wyszukanych rozkładów jazdy komunikacji miejskiej,
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej – kontynuacja.
5. Mała poligrafia – wykonanie kopert w różnych formatach.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Pięć podstawowych narzędzi przy pracy w drewnie – przypomnienie nazewnictwa i przeznaczenia używanych narzędzi.
2. Praca w drewnie – doskonalenie umiejętności posługiwania się narzędziami do obróbki drewna.

Trening kulinarny:

1. Desery i napoje na upalne dni – jak przyrządzić je samemu, cykl zajęć.
2. Dzień czekolady – historia czekolady, różnorodność i wpływ na nasze zdrowie, wyjście na lody.

Trening nauki higieny:

1. Środki higieny osobistej, czyli jak dbać o ciało i pielęgnować je w upalne dni? – pogadanki.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Usprawnianie umiejętności odpowiedniego doboru odzieży do panujących warunków atmosferycznych – pogadanki.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Ogrodniczo – porządkowy – utrwalanie umiejętności związanych z pielęgnacją roślin, prace porządkowe na dziedzińcu ŚDS.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Wakacje moich marzeń – gdzie i jak chciałbym spędzić wakacje? – pogadanki z wykorzystaniem filmików, albumów, prospektów.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. W jakim sklepie to kupić – kształtowanie orientacji, planowanie i robienie zakupów.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. My i środki uzależniające – pułapki uzależnień, nauka asertywnego odmawiania.
2. Ja jako konsument:
 - co, gdzie załatwić? – pogadanki na temat miejsc użyteczności publicznej,
 - Savoir – vivre w sklepie, restauracji, u fryzjera – ogląda, dobre maniery - pogadanki tematyczne, odgrywanie scenek, wyjścia w wybrane miejsca.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. Wśród nadmorskich i górskich szlaków – wirtualne podróże po Polsce – rozwijanie zainteresowań filmami, książkami, internetem.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Trening mózgu - usprawnianie procesów poznawczych z wykorzystaniem gier stolikowych, logicznych, puzzli.
2. Piątkowe śpiewanie – ćwiczenie pamięci poprzez zapamiętywanie tekstów, rozszerzenie zakresu słownictwa.
3. Ćwiczenie spostrzegawczości, uwagi – wsłuchaj się w otoczenie i spróbuj wymienić ile dźwięków słyszysz.

Edukacja zdrowotna:

1. Jak dbać o siebie w upalne dni – pogadanki.
2. Woda zdrowia Ci doda – mity i fakty.

Integracja:

1. Dzień Psa – odwiedziny w Gminnym Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Środzie Wielkopolskiej.
2. Dzień Bezpiecznego Kierowcy – pogadanka z przedstawicielem Policji na temat bezpieczeństwa w ruchu kołowym i pieszym

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Ćwiczenia na macie – pilates.
4. Wyjścia na basen.
5. Rekreacja: GLOBTROTTERZY ŚDS – trening ruchowy połączony z elementami hortiterapii.
6. Letnie aktywności na świeżym powietrzu – gry i zabawy ruchowe, seanse w średzkiej tężni.

SIERPIEŃ

Arteterapia:

1. Środa Wielkopolska oczami Uczestników – cykl zajęć – przygotowanie prac plastycznych różnymi technikami na wystawę w galerii Miejskiej - kontynuacja.
2. Ze sztuką na Ty – odwiedziny w Galerii Miejskiej w Środzie Wielkopolskiej – oglądanie aktualnych wystaw, przygotowywanie tablic sensorycznych z różnymi materiałami - kontynuacja.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - ustalenie tygodniowego jadłospisu,
 - przygotowanie listy zakupów pod opracowany jadłospis,
 - dokonanie zakupu potrzebnych produktów – doskonalenie umiejętności orientacji w sklepie, odczytywania i porównywania cen produktów.

2. Trening nauki higieny:
 - Jak chronić skórę w upalne dni – pogadanki z wykorzystaniem informacji znalezionych w internecie.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - nabywanie i doskonalenie umiejętności prawidłowego przechowywania żywności,
 - domowe przetwory – idealny sposób na zimowe zapasy – przygotowywanie zapraw,
 - coś słodkiego dla każdego - desery lodowe – wspólne podejmowanie decyzji co do wyboru składników i sposobu przygotowania, przygotowanie deserów.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu:
 - mistrz klawiatury - rozwijanie umiejętności pisania na klawiaturze z wykorzystaniem strony internetowej (www.ratatype.pl).
2. Plakat - ćwiczenia – tworzenie plakatów tematycznych.
3. Kroniki ŚDS – przygotowywanie i drukowanie tekstów, zdjęć, wklejanie notatek z minionych wydarzeń.
4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - rozwijanie zainteresowań:
 - internetem: rozwijanie umiejętności wyszukiwania różnych rozkładów jazdy i czytania ich,
 - fotografią: plenerowe robienie zdjęć do kalendarza na 2026 rok.
5. Trening umiejętności praktycznych:
 - wyjazd nad jezioro – utrwalanie umiejętności korzystania z rozkładów jazdy komunikacji miejskiej.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - przypomnienie zasad bezpiecznego używania i obsługi narzędzi stolarskich,
 - prace renowacyjne drewnianych elementów na dziedzińcu ŚDS.

Trening kulinarny:

1. Desery i napoje na upalne dni – jak przyrządzić je samemu – kontynuacja.
2. Dzień Ziemiaka – poznanie wartości odżywczych ziemniaków, wyszukiwanie przepisów, wyjście na frytki.
3. Kiszonki – zalety zdrowotne fermentowanego jedzenia – pogadanki, kiszenie ogórków.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Jak minęły Ci wakacje – pogadanka na temat sposobu spędzania urlopu wakacyjnego – tworzenie poprawnej wypowiedzi, aktywne słuchanie innych.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Ogrodniczo – porządkowy – pielęgnacja roślin, prace porządkowe na dziedzińcu ŚDS, zbieranie i suszenie kwiatów.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Powstanie Warszawskie, Święto Wojska Polskiego – cykl zajęć, pogadanki, oglądanie filmików tematycznych, przegląd prasy.
2. Relacje – jak nawiązywać nowe relacje.
3. Savoir – vivre – pogłębianie i utrwalanie znajomości norm i zwyczajów obowiązujących w różnych miejscach i sytuacja – z wykorzystaniem filmików, własnych doświadczeń, odgrywanie scenek.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego:

1. Wśród nadmorskich i górskich szlaków – wirtualne podróże po Polsce – rozwijanie zainteresowań filmami, książkami, internetem – kontynuacja.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Trening mózgu - usprawnianie procesów poznawczych z wykorzystaniem gier stolikowych, logicznych, puzzli.
2. Piątkowe śpiewanie – ćwiczenie pamięci poprzez zapamiętywanie tekstów, rozszerzenie zakresu słownictwa.
3. Ćwiczenie spostrzegawczości, uwagi – wsłuchaj się w otoczenie i spróbuj wymienić ile dźwięków słyszysz – kontynuacja.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Trening relaksacyjny w Sali i na świeżym powietrzu.
4. Rekreacja:
 - GLOBTROTTERZY ŚDS – trening ruchowy połączony z elementami hortiterapii,
 - gra terenowa – podchody.

WRZESIEŃ

Arteterapia:

1. Jesienne krajobrazy – cykl zajęć o tematyce jesiennej – wykonanie stroików, girland, jesiennych wieńców z wykorzystaniem materiałów wtórnych, ekologicznych.
2. Środa Wielkopolska oczami Uczestników – przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej.
3. Kartonowe tondo z przestrzennymi elementami papierowych liści, łożyczek, kwiatów – praca plastyczna.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening umiejętności dbania o wygląd zewnętrzny:
 - doskonalenie umiejętności dbania o czysty i estetyczny wygląd odzieży, bielizny, obuwia – pogadanki.
2. Trening umiejętności praktycznych:
 - doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowywania prostych posiłków,
 - doskonalenie umiejętności porządkowych w czasie przygotowywania posiłku, po zakończonych zajęciach,
 - coś słodkiego dla każdego – dyniowe szaleństwo – zapoznanie się z przepisami na dania z dynią, przygotowanie wybranego danie.

Pracownia komputerowa:

1. Plakat – przygotowanie plakatu na wystawę w Galerii Miejskiej.
2. Zaproszenia – przygotowanie zaproszeń na wernisaż do Galerii Miejskiej.
3. Praca w edytorze tekstu:
 - utrwalanie umiejętności pisania na klawiaturze – opracowywanie ulotek informacyjnych na wystawę w Galerii Miejskiej.
4. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego - rozwijanie zainteresowań:
 - fotografią – wspomnienia uwiecznione okiem Uczestników, robienie zdjęć podczas jesiennych spacerów.
5. Trening umiejętności praktycznych:
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej – kontynuacja.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - doskonalenie umiejętności rozpoznawania i doboru farb i lakierów do drewna,
 - praca w drewnie – doskonalenie umiejętności odmierzenia, cięcia, szlifowania drewnianych elementów,
 - przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej,

- bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.),
- prace ogrodniczo – porządkowe na dziedzińcu ŚDS.

Trening kulinarny:

1. Światowy Dzień Jabłka – poznanie wartości odżywczych jabłek, niektórych odmian oraz kulinarnego zastosowania.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Jesień – pogadanki na temat dobru odzieży do panujących warunków atmosferycznych.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Ogrodniczo – porządkowy – pielęgnacja roślin doniczkowych i ogrodowych, prace porządkowe na dziedzińcu ŚDS.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Powakacyjna powtórka – przypomnienie podstawowych zagadnień związanych z racjonalnym gospodarowaniem posiadanymi środkami finansowymi.
2. Utrwalanie umiejętności rozpoznawania nominałów i wydawania drobnych kwot pieniędzy z portfela.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Ważne daty – upamiętnienie wybuchy II Wojny Światowej – pogadanki, filmy tematyczne, spacer ulicami miasta pod pomniki.
2. Samotność – poznanie definicji, przyczyn oraz sposobów radzenia sobie z nią.

Trening metapoznawczy: 8 modułów dla osób chorych na schizofrenię.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Światowy Dzień Głośnego Czytania – wspólne czytanie wybranej książki, wyjście do biblioteki, wypożyczenie książek.
2. Trening mózgu – rozwiązywanie krzyżówek, quizów, rebusów, sudoku, itp.
3. Jesień – jakie zmiany zachodzą w przyrodzie?

Trening kompetencji poznawczych:

1. Stymulacja multisensoryczna: Jesień – czas sensorycznych doznań – stymulacja dotykowa, słuchowa, węchowa, dotykowa, wzrokowa z wykorzystaniem sezonowych darów natury.
2. Stymulacja pamięci z wykorzystaniem memory.

Edukacja zdrowotna:

1. Kształtowanie świadomości konieczności zażywania leków, bez względu na stan samopoczucia – pogadanki.

Integracja:

1. Spotkanie integracyjne na dziedzińcu ŚDS.
2. Dzień farmaceuty – spotkanie z Panią Violetą Golbą – zapoznanie się z pracą farmaceuty.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Zajęcia z taśmą gimnastyczną.
4. Zajęcia muzyczno – taneczne.
5. GLOBTROTTERZY ŚDS – trening ruchowy połączony z elementami hortiterapii.
6. W zdrowym ciele zdrowy duch – gimnastyka poranna.

PAŹDZIERNIK

Arteterapia:

1. Jesienne krajobrazy – cykl zajęć o tematyce jesiennej – wykonanie stroików, girland, jesiennych wieńców z wykorzystaniem materiałów wtórnych, ekologicznych - kontynuacja.
2. Środa Wielkopolska oczami Uczestników – przygotowania do wystawy w Galerii Miejskiej - kontynuacja.
3. Kartonowe tondo z przestrzennymi elementami papierowych liści, łądźek, kwiatów – praca plastyczna - kontynuacja.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy: doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowania tygodniowego jadłospisu i dokonania zakupu potrzebnych produktów spożywczych.
2. Trening nauki higieny:
 - mycie i pielęgnacja stóp – jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja – pogadanki z wykorzystaniem informacji i filmików z internetu.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowywania posiłków,
 - utrwalanie nawyków dbania o porządek podczas przygotowywania posiłku,
 - utrwalanie umiejętności mycia naczyń kuchennych, układania naczyń w zmywarce, czyszczenia zlewów kuchennych,
 - coś słodkiego dla każdego – dynia nadal na czasie – testowanie kolejnych, wybranych przez grupę przepisów na bułeczki, ciasteczka.

Pracownia komputerowa:

1. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – organizacja wystawy w Galerii Miejskiej.
2. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego – rozwijanie zainteresowań:
 - internetem: Pierwsza pomoc – wyszukiwanie informacji w internecie.
 - fotografią: wspomnienia uwiecznione okiem Uczestników, robienie zdjęć podczas zajęć, spotkań integracyjnych.
3. Praca w edytorze tekstu:
 - rozwijanie umiejętności poprawnego pisania na klawiaturze – opracowanie ulotek informacyjnych na wystawę w Galerii Miejskiej.
4. Trening kompetencji poznawczych: stymulowanie sfery poznawczej poprzez słuchanie i śpiewanie piosenek, gry i zabawy edukacyjne, wyszukiwanie informacji w internecie.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie – wykonanie ptaków i karmników dla ptaków,
 - prace ogrodniczo – porządkowe na dziedzińcu ŚDS,
 - bieżące naprawy usterek na terenie ŚDS (zamki w szafkach, dokręcanie śrubek, itp.).

Trening kulinarny:

1. Dyniowe wariacje – poznanie przepisów na potrawy z dynią, wydrążanie, obieranie i krojenie dyni.

Trening nauki higieny:

1. Dzień mycia rąk – przypomnienie zasad higieny i pielęgnacji rąk.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Zasady dobrej komunikacji – bariery komunikacyjne, ich rodzaje, czy i jak można je pokonać – pogadanki z wykorzystaniem informacji znalezionych w internecie.
2. Halloween – straszne czy śmieszne? – pogadanka na temat tradycji i zwyczajów – wyrażanie swojego zdania, poglądów.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Porządkowy – porządkowanie materiałów terapeutycznych w szafach.
2. Moja szafa – jak uporządkować swoją garderobę.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Ulotki reklamowe – jak wykorzystać ulotki podczas tworzenia listy zakupów, na co zwracać uwagę?
2. Gotówka, karta, przelew, a może blik? – co na czym polega, jaka forma płatności mi najbardziej odpowiada?

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Strata, żałoba i rozstania... – etapy i sposoby radzenia sobie w tych sytuacjach – pogadanki, wspomnienie nieżyjących Uczestników i członków kadry ŚDS.
2. Negatywne emocje i zachowania – jak sobie z nimi radzić? – pogadanki.
3. „Słowa mogą ranić” – Światowy dzień Bez Przemocy – pogadanka.
4. Potrafię się cieszyć każdym dniem - kształtowanie umiejętności zwracania uwagi na pozytywne aspekty życia – pogadanki.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Trening mózgu – rozmowa bez słów, używamy tylko gestów.
2. 10 rzeczy – wybierz 10 przedmiotów, schowaj je, a za 5 minut spróbuj je wymienić.

Edukacja zdrowotna:

1. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – pogadanki, wystawa w Galerii Miejskiej w Środzie Wielkopolskiej.
2. Dzień walki z rakiem piersi – pogadanki na temat profilaktyki.
3. Dbam o swoje zdrowie – nie dajmy się grypie – pogadanka na temat sposobów poprawy odporności m.in. poprzez odpowiednie odżywianie, ubiór oraz aktywność fizyczną.
4. W zdrowym ciele zdrowy duch – jak dbać o nasze samopoczucie jesienią,
- książki i muzyka, jako źródło naszej równowagi i dobrego samopoczucia,
- ćwiczenia rozluźniające z elementami automasażu na dobry początek dnia.

Integracja:

1. Wystawa w Galerii Miejskiej – „Środa Wielkopolska naszymi oczami”.
2. Międzynarodowy Dzień Muzyki – wspólne śpiewanie piosenek, karaoke.
3. Wycieczka do Muzeum mydła i Historii Brudu w Bydgoszczy.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Ruchome stawy – zwiększamy zakres ruchu w stawach.
4. Trening relaksacyjny.

LISTOPAD

Arteterapia:

1. Deszczowe tuby – wykonanie kijów deszczowych – instrumentów muzycznych, wspólne muzykowanie.
2. Dzwoneczki, grzechotki, marakasy – wykonanie prostych instrumentów perkusyjnych, wspólne muzykowanie.
3. Przygotowanie dekoracji i wróżb na zabawę andrzejkową.
4. Cykl zajęć o tematyce świątecznej
- wykonanie drewnianych ozdób (podkładek pod kubki, świeczniki, ozdoby choinkowe, stroiki),

- dekoracje świąteczne z naturalnych materiałów.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - tworzenie tygodniowych jadłospisów,
 - przygotowywanie listy zakupów oraz dokonywanie zakupu potrzebnych produktów.
2. Trening nauki higieny:
 - doskonalenie umiejętności i motywowanie do świadomego dbania o higienę, jako element dbania o własne zdrowie i wizerunek.
3. Trening umiejętności praktycznych:
 - zasady podawania posiłków – praktyczne porady dotyczące podawanie posiłku do stołu, kolejność podawania potraw, napojów, komu najpierw podajemy posiłek – pogadanki, demonstracja, zajęcia z wykorzystaniem filmików i informacji internetu,
 - rozwijanie umiejętności przygotowywania posiłków,
 - rozwijanie umiejętności wykonywania czynności porządkowych,
 - coś słodkiego dla każdego - pieczenie rogali – wybór przepisu, przygotowanie składników, wykonanie rogali.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu:
 - rozwijanie umiejętności pisania na klawiaturze, rozmieszczenia tekstu na stronie.
2. Mała poligrafia:
 - rozwijanie umiejętności obsługi urządzeń typu: gilotyna, laminarka, bindownica podczas przygotowywania kalendarzy na 2026r.,
 - rozwijanie umiejętności obsługi urządzeń typu: gilotyna, maszyna tnąco- wyciągająca podczas przygotowywania kartek świątecznych.
3. Trening kompetencji poznawczych: stymulowanie sfery poznawczej poprzez słuchanie i śpiewanie piosenek, gry i zabawy edukacyjne, wyszukiwanie informacji w internecie.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie – przygotowanie ozdób bożonarodzeniowych – wycinanie, szlifowanie, malowanie,
 - porządkowy – porządkowanie stanowiska pracy po zakończonych zajęciach, zabezpieczenie narzędzi.

Trening kulinarny:

1. Herbatki rozgrzewające na chłodne wieczory – zapoznanie z różnymi przepisami, przyprawami korzennymi, przygotowanie herbaty.
2. Rogale świętomarcińskie – skąd się wzięła tradycja rogali świętomarcińskich, poznanie przepisu, pieczenie rogalików.

Trening nauki higieny:

1. Coraz chłodniej – jak pielęgnować skórę twarzy i rąk – dobór odpowiednich kosmetyków.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Kapryśna pogoda, czyli jak się ubrać, żeby się nie przegrzać? – pogadanki.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Dzień Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny – pogadanki.
2. Narodowe Święto Niepodległości – pogadanka, dyskusja na temat odzyskania niepodległości, z wykorzystaniem filmików tematycznych – wyrażanie własnego zdania, tworzenie poprawnej wypowiedzi, aktywne słuchanie innych.

Trening umiejętności praktycznych:

1. Utrwalanie umiejętności korzystania z pralki automatycznej, poprawnego rozwieszania odzieży do suszenia.
2. Utrwalanie umiejętności składania i prasowania odzieży.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Coraz bliżej święta – planowanie świątecznych wydatków, tworzenie listy potrzebnych rzeczy.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Czas zadumy i tęsknoty – smutek – emocja potrzebna, jak każda inna, zajęcia z wykorzystaniem filmów, materiałów obrazkowych.
2. Nasi bliscy i wspomnienia o nich – pogadanki.
3. Jak postrzegam siebie – moje wady i zalety – kształtowanie postawy akceptowania siebie, takim jakim jestem – pogadanki.
4. Dzień Pracownika socjalnego – „100 pytań do...” – stworzenie listy pytań, rozmowa z pracownikiem socjalnym, zapoznanie się ze specyfiką jego pracy.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Trening mózgu:
 - gra w skojarzenia – wymień wszystkie słowa, które kojarzą Ci się z.....,
 - rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, sudoku,
 - systematyczna obserwacja przyrody

Edukacja zdrowotna:

1. Kształtowanie potrzeby regularnego kontaktu z lekarzem specjalistą – pogadanki.
2. Mój stan zdrowia i samopoczucie – rozpoznawanie pierwszych objawów choroby, informowanie o złym samopoczuciu, przestrzeganie zasad higieny podczas choroby.

Integracja:

1. Zabawa Andrzejkowa

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Tonizowanie napięcia mięśniowego – ćwiczenia rozluźniające.
4. Listopad z piłką rehabilitacyjną.

GRUDZIEŃ

Arteterapia:

1. Deszczowe tuby – wykonanie kijów deszczowych – instrumentów muzycznych, wspólne muzykowanie - kontynuacja.
2. Dzwoneczki, grzechotki, marakasy – wykonanie prostych instrumentów perkusyjnych, wspólne muzykowanie - kontynuacja.
3. Cykl zajęć o tematyce świątecznej:
 - wykonanie drewnianych ozdób (podkładek pod kubki, świeczniki, ozdoby choinkowe, stroiki),
 - dekoracje świąteczne wykonane z naturalnych materiałów.

Pracownia gospodarstwa domowego:

1. Trening budżetowy:
 - tworzenie tygodniowych jadłospisów oraz jadłospisu na spotkanie opłatkowe,
 - przygotowywanie listy zakupów, zakup potrzebnych produktów.
2. Trening nauki higieny:

- czy moje dbanie o higienę ma wpływ na moje relacje z innymi? – pogadanki, motywowanie do regularnego dbania o higienę osobistą, rozwijanie świadomości,
 - pielęgnacja skóry zimą – jakie kremy stosować? – pogadanki.
3. Trening umiejętności praktycznych:
- rozwijanie umiejętności przygotowywania posiłków,
 - rozwijanie umiejętności wykonywania czynności porządkowych,
 - coś słodkiego dla każdego – pieczenie pierników.
 - Spotkanie opłatkowe - nabywanie i doskonalenie umiejętności dekorowania świątecznych potraw – jak ładnie i estetycznie podać je na stół.
 - nabywanie i doskonalenie umiejętności nakrywania do stołu.

Pracownia komputerowa:

1. Praca w edytorze tekstu:
 - utrwalanie umiejętności pisania na klawiaturze, rozmieszczania tekstu i dopasowania czcionki podczas przygotowywania życzeń do świątecznych kartek,
2. Mała poligrafia:
 - rozwijanie umiejętności obsługi urządzeń typu: gilotyna, laminarka, bindownica podczas przygotowywania kalendarzy na 2026r.,
 - rozwijanie umiejętności obsługi urządzeń typu: gilotyna, maszyna tnąco- wytłaczająca podczas przygotowywania kartek świątecznych.
3. Kroniki ŚDS – przygotowywanie i drukowanie tekstów, zdjęć, wklejanie minionych wydarzeń.
4. Trening kompetencji poznawczych: stymulowanie sfery poznawczej poprzez słuchanie i śpiewanie piosenek, gry i zabawy edukacyjne, wyszukiwanie informacji w internecie.

Pracownia rzemieślnicza:

1. Trening umiejętności praktycznych:
 - praca w drewnie - przygotowanie ozdób bożonarodzeniowych – wycinanie, szlifowanie, malowanie,
 - prace porządkowe na pracowni.

Trening kulinarny:

1. Savoir – vivre przy świątecznym stole – przypomnienie zasad, jak prawidłowo zachowywać się przy stole.
2. Świąteczne pyszności – jak zdrowo przeżyć święta.

Trening dbałości o wygląd zewnętrzny:

1. Uroczyście i wyjątkowo – jak skompletować świąteczną garderobę.
2. Pielęgnacja i konserwacja obuwia – warsztaty.

Trening umiejętności komunikacyjnych:

1. Świąteczne życzenia – czego możemy życzyć, jak składać życzenia?

Trening umiejętności praktycznych:

1. Dbam o swoją garderobę – pranie ręczne – sposoby i porady.

Trening umiejętności gospodarowania własnymi środkami finansowymi:

1. Eurobusiness – ćwiczenie umiejętności kontrolowanego posługiwania się pieniędzmi.
2. Podsumowanie roku – wady i zalety rozplanowywania swojego budżetu.

Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych:

1. Dzień Osób Niepełnosprawnych – pogadanki, dyskusje nt. niepełnosprawności.
2. Jak radzić sobie ze stresem – różne sposoby na radzenie sobie ze stresem, zastosowanie ćwiczeń relaksacyjnych.
3. Bożonarodzeniowe tradycje – pogadanka na temat tradycji i sposobu spędzania świąt.

Trening kompetencji poznawczych:

1. Otuleni zimowymi opowieściami – czytanie i analiza tekstów o tematyce zimowej, bożonarodzeniowej.

Integracja:

1. Spotkanie opłatkowe, wspólne kolędowanie.

Terapia ruchowa - zajęcia sportowe, rekreacja:

1. Ćwiczenia ogólnousprawniające.
2. Gimnastyka korekcyjna.
3. Trening relaksacyjny.
4. Kinezylogia edukacyjna P. DENNISONA – wykonywanie ćwiczeń ruchowych, mających na celu wspomaganie procesu uczenia się, pamięci i koncentracji.
Trening JACOBSONA – napinanie i rozluźnianie mięśni ciała, w celu redukcji napięć psychicznych i fizycznych.