

Terapie

Zajęcia z hortikuloterapii

W ramach prowadzonej terapii zajęciowej uczestnicy wykonują prace w ogrodzie : pielęgnacja roślin, przycinanie krzewów, koszenie trawy, uczą się sadzenia cebulek i przesadzania kwiatów. Pozyskują naturalne materiały na zajęcia plastyczne(np.: ziarna, szyszki, kamyczki, nasiona, liście). Uczestnicy uczą się także prowadzenia kalendarza pogody w wyniku uważnej obserwacji otaczającej przyrody.

Zajęcia komputerowe

Uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera - poznają funkcjonalność systemu operacyjnego, zarządzanie plikami i folderami, uczą się edycji tekstu, tworzenia prostej grafiki komputerowej, drukowania, skanowania, posługiwania się aparatem cyfrowym. Oswajają się z nowoczesną techniką i praktycznym jej wykorzystaniem. Poznają wirtualny świat w Internecie, uczą się wyszukiwania informacji na dany temat przy użyciu różnych wyszukiwarek. W pracy z komputerem wykorzystywane są gry i programy edukacyjne w celu podtrzymywania i rozwijania posiadanych umiejętności.

Zajęcia edukacyjne

Zajęcia edukacyjne mają najczęściej charakter indywidualnej pracy, ale w miarę możliwości prowadzone są również zajęcia zespołowe. Zajęcia edukacyjne są dostosowane do potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników. Głównym celem jest doskonalenie umiejętności czytania, pisania i liczenia. Cel ten jest realizowany poprzez różne urozmaicone ćwiczenia i zadania. Zajęcia te obejmują, czytanie, rozpoznawanie figur geometrycznych i kolorów, bity obrazkowe, gry edukacyjne, ćwiczenia w pisaniu oraz proste działania matematyczne. Zajęcia prowadzone są także w sposób umożliwiający umiejętności współpracy w grupie pomiędzy podopiecznymi.

Arteterapia

Zajęcia te prowadzone są przy wykorzystaniu różnorodnych metod i formy pracy zgodne z indywidualnym programem rehabilitacji dla każdego uczestnika. Terapeuci czuwają nad doskonaleniem uzdolnień, pobudzaniem wyobraźni twórczej, usprawnianiem zdolności manualnych poszczególnych uczestników. Podczas zajęć uczestnicy zajmują się: modelowaniem, rysowaniem, wycinaniem, wydzieraniem, wspólnym tworzeniem obrazów, malowaniem na szkle, wypalaniem na drewnie, decupagem oraz orgiami. Prace mają na celu naukę samodzielnego wykonywania czynności będących przedmiotem ćwiczeń.

Trening nauki higieny i dbałości o wygląd zewnętrzny

Ma na celu wprowadzić działania dążące do utrzymania organizmu w dobrym stanie psychofizycznym, poprzez utrzymywania higieny wokół siebie i w swoim otoczeniu. Obejmuje następujące tematy: dbanie o wygląd zewnętrzny, higiena osobista, higiena psychiczna, higiena odżywiania, higiena otoczenia.

Ergoterapia

Ergoterapia, forma terapii wykorzystująca różne rodzaje pracy i rekreacji jako środki terapeutyczne. Ergoterapia towarzyszy, wspiera i usprawnia ludzi w każdym wieku. Uczestnicy, którzy mają trudności w wykonywaniu

codziennych czynności, poprzez codzienną terapię (mycie podłogi, odkurzanie, układanie rzeczy na półkach, wycieranie kurzu) nabywają umiejętności radzenia sobie we własnym gospodarstwie domowym.

Terapia ruchowa

Zajęcia te dobrane są do indywidualnych potrzeb i możliwości poszczególnych osób. Celem ich jest zwiększenie aktywności organizmu, poprawa samopoczucia, oraz integracja grupy. Ćwiczenia wykonywane są w formie gimnastyki zbiorowej oraz zajęć indywidualnych z wykorzystaniem sprzętu sportowego. Na terenie ośrodka organizowane są również turnieje tenisa stołowego. Zajęcia o charakterze muzyczno-ruchowym mają znaczny wpływ na osobowość ćwiczących: rozwijają wrażliwość emocjonalną i zdolność ekspresji. Tańce i formy muzyczno-ruchowe stosowane w ramach terapii ruchowej dostarczają wiele satysfakcji. Poza ogólnym usprawnianiem wydolności organizmu rozładują napięcia oraz kształtują poczucie własnej wartości, pewności siebie i samodzielności.

Zajęcia artystyczne

Celem zajęć artystycznych jest nauka używania emocji, uruchomienie wyobraźni, uświadomienie uczestnikom mocnych stron oraz stworzenie okazji do twórczej ekspresji własnej osobowości. W ramach zajęć artystycznych uczestnicy przygotowują wspólnie z terapeutą spektakle teatralne, prowadzą kącik poetycki, przegląd kabaretów. Działalność teatralna rozwija wyobraźnię, fantazję, twórcze myślenie i dostarcza uczestnikom wiele satysfakcji. Poprzez wielokrotne czytanie tekstów uczestnicy mają możliwość doskonalenia pamięci wzrokowo-słuchowej a następnie łączenie jej z koordynacją ruchową na scenie. Zastosowanie ćwiczeń dramy pozwala rozładowanie napięcia i pozbyć się negatywnych emocji. Dzięki zajęciom artystycznym uczestnicy poznają siebie, kształtują umiejętność współpracy w grupie oraz rozwijają poczucie własnej wartości.

Trening kulinarny

Ma na celu podtrzymanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia tj. nauka gotowania, począwszy od parzenia herbaty do przygotowania prostych dań na ciepło. Przechowywanie żywności, układanie jadłospisów z uwzględnieniem prawidłowego odżywiania, nakrywanie stołu, obsługa sprzętu i rozwijanie samodzielności w tych dziedzinach. Uczestnicy mają możliwość spożywania jednego ciepłego posiłku.

Trening budżetowy- gospodarowania własnymi środkami finansowymi

Ma na celu kształcenie umiejętności gospodarowania środkami materialnymi (zazwyczaj są to niewielkie kwoty): nauka planowania budżetu domowego, orientacja w cenach, różne sposoby gospodarowania pieniędzmi, planowanie zakupów na weekend, planowanie wydatków na cały miesiąc, sposoby oszczędnego gospodarowania, trudności w zakupach.

Trening umiejętności praktycznych

Trening obejmuje podtrzymywanie i rozwijanie u osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz u osób z zaburzeniami psychicznymi umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania. Celem udziału w treningu jest stworzenie możliwości rozwoju samodzielności. W trakcie prowadzonych zajęć uczestnik uczy się pogłębiania wiedzy podstawowej i ogólnej z różnych dziedzin życia, obsługi podstawowych urządzeń domowych (pralki, zmywarki, kuchenki elektrycznej, miksera, kuchenki mikrofalowej, żelazka), wyrabia nawyk współpracy z innymi uczestnikami oraz terapeutami. Wykonywane czynności stwarzają warunki zbliżone do warunków domowych.

Trening pozytywnego myślenia

Głównym celem treningu jest wspomaganie rozwoju intelektualnego poprzez ćwiczenia funkcji poznawczych, pamięci, koncentracji uwagi, logicznego i twórczego myślenia w którego skład wchodzi cele szczegółowe: odkrywanie własnych możliwości twórczych, rozwijanie zainteresowań, aktywności i motywacji do działania, podnoszenie kompetencji językowych, umiejętności werbalizowania własnych myśli, pomoc w podnoszeniu samooceny, umiejętność wyrażania siebie, komunikacja swoich myśli i uczuć oraz kształtowanie akceptowanych przez społeczeństwo norm i zachowań społecznych.

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

Trening ma na celu podniesienie świadomości uczestników i ich umiejętności głębszego poznawania siebie i wglądu we własne doświadczenia. Obejmuje on między innymi następujące formy treningowe: trening asertywności, trening prowadzenia rozmowy i rozwiązywania problemów, konfliktów, kształcenie umiejętności współpracy i komunikowania się w grupie na zasadach otwartości, partnerstwa i wzajemności, trening konstruktywnych zachowań mający na celu naukę rozpoznawania emocji pozytywnych i negatywnych, motywowanie do aktywności w oparciu o własne możliwości i inne. Poprzez pracę terapeutyczną na w/w zajęciach dąży się do rozwoju takich cech, jak: kreatywność, wytrwałość, zdolność do podejmowania decyzji, ale również poczucia wspólnoty, odpowiedzialności za siebie i innych oraz odwagi.

Trening umiejętności spędzania czasu wolnego

W/w trening (inaczej terapia przez obcowanie z kulturą), polega na uczestnictwie podopiecznych w życiu kulturalnym społeczeństwa. Głównym założeniem tej terapii jest zarówno korzystanie z kulturalnego dorobku społeczeństwa, jak i jego współtworzenie. W ramach zajęć staramy się rozwijać indywidualne zainteresowania uczestników, rozbudzać w nich potrzeby poznawcze poprzez lekturę książek, czasopism, a także wybrane audycje radiowe, telewizyjne oraz filmy. Praca terapeutyczna polega również na nauce aktywnych form wypoczynku - służą temu wycieczki krajoznawcze, wyjazdy do instytucji kulturalnych, tj. kino, teatr, biblioteka, wyjazdy do zaprzyjaźnionych ośrodków ŚDS (udział w imprezach sportowych, rekreacyjnych i kulturalnych), organizowanie wewnętrznych imprez okolicznościowych, a także spotkań integracyjnych. Nadrzędnym celem w/w zajęć jest motywowanie Uczestników do otwartości i czynnego poznawania świata.