

## "SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Styczeń 2022

### Zajęcia fotograficzne #1

Dzięki kreatywności uczestników mogliśmy zrealizować także ich pomysły na praktyczne zajęcia fotograficzne i dlatego w styczniu udaliśmy się do salonu samochodowego, by wykonać zajęcia z zakresu fotografii motoryzacyjnej. Uczestnicy byli usatysfakcjonowani, że bierzemy ich opinie pod uwagę, czuli się dowartościowani, samodzielni, wzmocnili wiarę we własne możliwości. Spróbowali też własnych sił w fotografii wnętrza i eksponatów w muzeum oraz fotografii kulinarnej, a także mieli okazję uczestniczyć w profesjonalnej wystawie fotograficznej w Galerii BWA w Sandomierzu.

### Hortiterapia

W styczniu w czasie zajęć z Hortiterapii Uczestnicy projektu „Samodzielność drogą do sukcesu – zwiększanie samodzielności osób niepełnosprawnych” przypomnieli sobie jak powinien być przygotowany ogród do zimy oraz jak rośliny przygotowują się do przetrwania trudnego okresu zimowego. Poznali też dobroczynne właściwości owoców warzyw, ziół i roślin leczniczych które można wykorzystać do zwiększania odporności. Wykonywali również ozdoby z wykorzystaniem elementów o tematyce roślinnej a z zebranych wcześniej i zasuszonych roślin wykonywali ozdoby. Uczestnicy podczas spacerów obserwowali również przyrodę zimą.

Indywidualna terapia logopedyczna  
Indywidualna terapia psychologiczna  
Indywidualna terapia psychologiczna w miesiącu styczniu 2022r. była ukierunkowana na zwiększenie pewności siebie, odzyskanie równowagi psychicznej, zwiększenie asertywności czy nauczenie się funkcjonowania w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. Uczestnicy zauważali, że spotkania są dla nich dużym wsparciem. Mogą opowiedzieć o swoich trudnościach, zmartwieniach, przeżywanych frustracjach czy niepokojach. Wykonując proste ćwiczenia z psychologiem uczą się, że mogą zrobić coś dla poprawy własnego samopoczucia. Nie pozostają bierni. Ważna jest również samoobserwacja i praca z negatywnymi myślami pojawiającymi się na temat własnej osoby. Uczestnicy uczą się jak powiedzieć stop negatywnemu monologowi wewnętrznemu, jak również przekuć własne słabości w moc.

### Rękodzieło artystyczne Zajęcia kulinarne

Miesiąc Styczeń – na zajęciach kulinarnych, upłynął nam na ćwiczeniach

w gotowaniu znanych nam już potraw, oraz na sporządzaniu pysznych deserów. Uczestnicy samodzielnie przygotowują swoje stanowiska pracy, narzędzia i przybory kuchenne, i z przyjemnością biorą udział w sporządzaniu potraw i deserów. Z racji tego, iż mamy okres karnawału, w tym miesiącu smażyliśmy słodkie faworki oraz pączki. Nie zabrakło także deserów z owoców, bitej śmietany, pieczonych ciast takich jak. sernik, szarlotka, ciastka francuskie. Były także rogaliki drożdżowe, budyń z sosem owocowym i deser monte. Gotowanie i pieczenie sprawia Wszystkim wiele radości, a degustacja przygotowanych potraw, motywuje naszych uczestników do odkrywania nowych, przyjemnych smaków.

### Zajęcia praktyczne stolarskie

Przebieg styczniowych zajęć związany był z nabywaniem wiedzy i umiejętności praktycznych pozwalających dokonać drobnych napraw wykorzystywanych krzesel i stolików. Uczestnicy otrzymali do naprawy uszkodzone egzemplarze i mieli za zadanie stwierdzić czy dany przedmiot da się naprawić i zaproponować sposób w jaki można tego dokonać. W ramach zajęć uczestnicy uczyli się m.in. wkręcać i wykręcać wkręty, przykręcać śruby, stosować nakrętki i wzmacniać różne łączenia. Poza tym, w przypadku stwierdzenia takich uszkodzeń, które nie pozwalały na naprawę np. krzesła, Uczestnicy rozdzielali jego części i dokonywali segregacji przygotowując do utylizacji. Poza tym, w ostatnią sobotę stycznia, nie zapomniano o zbliżającym się dniu zakochanych. Uczestnicy dekorowali prace wykonane ze sklejk, wykonywali np. szablony serduszek i przygotowywali kartki walentynkowe. Zastosowane ćwiczenia rozwijały zmysł artystyczny, zwiększały kreatywność i zdolności manualne.