

"SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Lipiec 2022

Hortiterapia

W lipcu w czasie zajęć z Hortiterapii Uczestnicy projektu „Samodzielność drogą do sukcesu – zwiększanie samodzielności osób niepełnosprawnych” pielęgnowali utworzony w poprzednim etapie ogród oraz posadzone rośliny ozdobne doniczkowe. Uczestnicy kontynuowali prace porządkowe w nowotworzonym ogrodzie, oczyszczali teren usuwali śmieci i gruz oraz przygotowywali podłoże pod nasadzenia. Zbierali lawendę i przygotowywali ją do suszenia.

Indywidualna terapia psychologiczna

Nasze emocje - przyjaciel czy wróg?

Lipiec w terapii psychologicznej jest miesiącem wspomagania rozwoju samokontroli poprzez naukę umiejętności radzenia sobie z trudnymi uczuciami (złością, agresją, stresem). Uczestnicy nabywali takie kompetencje jak:

- uświadamianie sobie przeżywanych emocji,
- rozpoznawanie sygnałów emocjonalnych,
- omawianie konstruktywnych metod radzenia sobie w sytuacji trudnej,
- redukowanie napięć emocjonalnych, stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych oraz wizualizacyjnych.

Trening umiejętności społecznych

Trening umiejętności społecznych to zajęcia, mające na celu, jak najlepsze przygotowanie, uczestników projektu do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. Zajęcia skupione są na nauce właściwych zachowań zarówno na gruncie rodzinnym, rówieśniczym jak i społecznym. Lipcowe zajęcia poświęcone były higienie osobistej oraz potrzebie dbania o swój wygląd. Beneficjenci udali się również do sklepu gdzie dokonywali zakupów. Rozwijali umiejętność posługiwania się pieniędzmi oraz doskonalili zdolność właściwego zachowania się w środowisku społecznym. Nasi uczestnicy przygotowali również przepyszne tosty z zakupionych składników. Wszyscy bardzo dobrze czuli się podczas wspólnej pracy, dzielili się obowiązkami i rozwijali umiejętność pracy w grupie.

Zajęcia Fotograficzne

Podczas lipcowych zajęć, uczestnicy kontynuowali samodzielne wykonywanie gadżetów do sesji w fotobudce. Na wycieczce plenerowej

ćwiczyli wykonywanie zdjęć krajobrazowych, architektury oraz typowych zdjęć turystycznych. Uczestnicy w ramach zajęć wykonywali również zdjęcia portretowe siebie nawzajem.

Zajęcia kulinarno-cukiernicze

W miesiącu lipcu, zajęcia kulinarne upłynęły nam na utrwalaniu nabytych już umiejętności oraz na poznawaniu nowych smaków i technik przygotowywania potraw. Uczyliśmy się sporządzania łatwych i pożywnych śniadań, zup, dań obiadowych oraz pysznych deserów. Czasem to możliwość wykorzystywania do potraw i deserów świeżych warzyw i owoców i to właśnie one, królowały w tym miesiącu w naszej kuchni. Wspólne przygotowywanie potraw przynosi uczestnikom wiele radości, a nasze potrawy nie tylko „cieszą oko” ale także bardzo dobrze smakują.

Zajęcia stolarskie

Podczas lipcowych zajęć, uczestnicy kontynuowali wykonanie pergoli ogrodowej. Dokonywali obróbki drewna, wycinali, szlifowali i frezowali drewniane elementy. Wykonane elementy skręcali w całość. Pod czujnym okiem prowadzącego obsługiwali maszyny stolarskie. Beneficjenci rozwijali umiejętność pracy zespołowej, wymieniali się spostrzeżeniami na temat powierzonych zadań. Podczas zajęć, wykonane zostały również elementy siedziska ogrodowego. Zajęcia przebiegały w miłej atmosferze i były okazją do nabycia nowych umiejętności praktycznych.