

## "SAMODZIELNOŚĆ DROGĄ DO SUKCESU" - Listopad 2022

### Indywidualna terapia logopedyczna

W ramach indywidualnej terapii logopedycznej w miesiącu listopadzie nasi uczestnicy mieli możliwość trenowania wiedzy na temat wydarzeń historycznych związanych z odzyskaniem niepodległości przez Polskę oraz rozwijanie tożsamości narodowej poprzez trenowanie prawidłowych wypowiedzi, w tym wzbogacenie słowniczka językowego beneficjentów. Ponadto stałym elementem było trenowanie oraz uświadomienie uczestnikom warunków poprawnej wymowy: poprawne oddychanie- oddech nosem, wydech ustami, mówienie na wydechu, które są podstawowymi umiejętnościami poprawnej komunikacji. Zajęcia wzbogacone były o ilustracje, które uatrakcyjniły naszym beneficjentom terapię.

### Indywidualna terapia psychologiczna

Poczucie własnej wartości i pewność siebie wielokrotnie poruszane są podczas terapii psychologicznej naszych beneficjentów. Nie można powiedzieć, że są nam one dane raz na zawsze. Dlatego trzeba je wzmacniać i kształtować adekwatną, a nie zawyżoną lub zaniżoną samoocenę. Jak zadbać o zdrowy i naturalny szacunek do siebie i innych? Rozwijanie świadomości własnych zalet, bycie życzliwym wobec siebie i innych sprzyja budowaniu pozytywnej koncepcji siebie.

### Rękodzieło artystyczne

„Kreatywność jest najważniejsza” - to hasło towarzyszyło nam podczas listopadowych zajęć z rękodzieła artystycznego. Uczestnicy podążając za tym mottem, wykonali albumy na przepisy kulinarne i wymieniali się pomysłami na potrawy jakie można tam umieścić. Składali modele drewnianych kotków a było to nie lada wyzwanie, wymagało zręczności, czasu i dużych pokładów cierpliwości. Na zajęciach przygotowane zostały również pierwsze ozdoby świąteczne. Nasi podopieczni wspólnymi siłami wykonali wieniec adwentowy. Rozwijali również inwencję twórczą ozdabiając styropianowe bombki metodą decoupage. Już niedługo owoce ich pracy ozdobią naszą choinkę.

### Trening Umiejętności Społecznych

Twórcze myślenie, jak każdą umiejętność, można i warto ją trenować. Oryginalne pomysły są domeną nie tylko uznanych artystów, lecz każdego z nas. Podczas zajęć z treningu umiejętności społecznych nasi uczestnicy wyruszyli na wyprawę w poszukiwaniu świetnych pomysłów. Ćwiczenie te pozwoliły doświadczyć płynności myślenia i kreatywności

w rozwiązywaniu problemów. Beneficjenci stworzyli grupowy przepis na świetny pomysł kreatywności. W trakcie dyskusji zastanawiali się nad pozytywnymi stronami współdziałania. Ćwiczenia wykonywane podczas zajęć pokazały uczestnikom jakie są efekty pracy zespołowej, a także ułatwiły utożsamienie się z grupą, gwarantując sprawne funkcjonowanie zespołu.

#### Zajęcia fotograficzne

Podczas listopadowych zajęć fotograficznych uczestnicy w dalszym ciągu ćwiczyli wykonywanie zdjęć Instaxem, ze szczególnym uwzględnieniem zdjęć typu „selfie”. Ponadto przygotowali stylizacje mikołajkowe do świątecznej sesji fotograficznej.

#### Zajęcia kulinarno-cukiernicze

Jesienią, kiedy za oknami zimno i mokro, zmieniamy sposób przygotowywania potraw, dłużej je gotujemy, pieczemy i dusimy. W naszym jesiennym menu, dominują gęste, zawiesiste zupy, warzywa podawane na ciepło, kasze, kapusta. Aby zrównoważyć jesienną energię, staramy się spożywać produkty o smaku ostrym, a dla wzmocnienia organizmu i rozgrzania go, z umiarem doprawiamy nasze posiłki imbirem, czosnkiem i chilli. Stąd też w naszej kuchni, królowała kiszona kapusta, którą używaliśmy do kapuśniaku, kapusty zasmażanej a także do sporządzenia pożywej surówki. Były także duszone gołąbki, kartacze mięsne, mięsa pieczone i duszone, aromatyczne zupy. Nie zabrakło także pysznych, słodkich deserów, które jesienią, podane z filiżanką gorącej herbaty, smakują wyjątkowo. Przygotowując nasze posiłki, skupiamy się na jakości naszych potraw oraz estetyce ich podawania. I oczywiście, wszyscy zgodzimy się z tym, że udaje się nam to osiągnąć w stopniu perfekcyjnym.